

# 基于促进学生高效学习的课堂教学行为研究

## ——高效学习之“一日常规”

吕 慧

(山东省实验中学, 山东 济南 250001)

**摘要:** 如何提高学生的学习效率, 从而使得学生在较短时间之内可以获得学习成绩的较明显提升, 这是教师 20 多年来一直在努力研究的课题。经过教师多年的研究, 以及其与大量学生的交流, 教师总结归纳了学生应该达成的标准是“熟练”, 并且在一天学习中必做三件事, 预习、听讲和复习, 教师把这三件事称之为“一日常规”。预习相当于是在赛场上“抢跑”, 听讲的要求就是“边听边背诵”, 关于复习, 教师强调两件事情, 第一个叫作“一天四遍”, 第二件事情叫作“计时做题”。

**关键词:** 一日常规; 熟练; 高效; 学习

DOI: 10.12373/xdhjy.2021.10.3716

如何提高学生的学习效率, 从而使得学生在较短时间之内可以获得学习成绩的较明显提升, 这是教师 20 多年来一直在努力研究的课题。经过教师多年的研究, 以及其与大量学生的交流, 教师总结归纳了学生应该达成的标准是“熟练”, 并且在一天学习中必做三件事, 预习、听讲和复习, 教师把这三件事称之为“一日常规”, 下面来具体阐述一下。

### 一、学习标准是“熟练”

关于学习标准的问题, 教师是这样理解的, 学生应该达成的学习标准是“熟练”。我们的学生在学习新知识的时候, 是经历了一个从“不会”到“会”, 再到“熟练”的过程。从“不会”到“会”的这一步, 主要是通过教师课堂讲授来完成, 也就是通过学生在课堂上听讲来完成。而从“会”到“熟练”的这一步, 则主要是靠学生自己来完成。班级里听同一位老师授课的学生, 考试成绩却不尽相同, 其主要的原因, 就在于学生从“会”到“熟练”的这一步学习过程带来了区别。所以, 学生在学习新知识的时候, 不要再问自己“会不会”, 而是要问自己, “熟练了吗?” 这也提倡教师在教授知识的时候, 需要更多地关注学生对于知识落实的情况。

那么, 学生怎么知道自己是不是熟练掌握了这一个新知识点呢? 答案是, 能背过, 就叫“熟练掌握”。背过, 当然不是要逐字逐句的记忆, 而是记住关键字, 关键内容。

为了熟练掌握知识点, 学生在一天学习中必做三件事, 预习、听讲和复习, 教师把这三件事称之为“一日常规”。

### 二、一日常规

#### (一) 预习

教师把预习比作是在赛场上“抢跑”。预习是指学生在老师授课之前, 自己找时间将老师即将要讲授的内容先自学一下。大家都知道, 高中知识相比于初中, 难度更高, 课堂容量也更大。学生通过预习, 可以把自己对新知识的理解融入老师的课堂讲解之中, 并带着对部分新知识的疑问来听讲, 这样无疑会极大提高

学生的听课效率, 并逐步训练学生自主学习的能力。学生在预习时, 时间是可以灵活安排的。预习可以在假期里, 可以在周末, 可以在晚上写完作业之后, 也可以在老师上课之前的课间时间等等, 有空就多“抢跑”一点儿, 没空就只是看几眼, 增加对新授课知识的熟练度, 都是很好的。所以有学生曾经问, 老师, 如果晚上做完了作业还有时间, 应该是预习新知识还是复习已经学过的旧知识呢? 教师的回答当然是, 预习新知识。

#### (二) 听讲

听讲的要求就是“边听边背诵”。听讲是在学生的学习过程中重中之重的一个环节, 学生有大量在校时间是在课堂上度过的, 课堂听讲效率要想提高, 就要让学生学会听讲。那怎么样才算会听讲呢? 要求就是“边听边背诵”。具体做法就是, 在老师讲解知识点的时候, 学生一边认真听讲一边同步进行背诵, 将老师讲的知识内容当堂背过, 这就是“边听边背诵”。

为什么要“边听边背诵”呢? 有以下两个原因。

第一个原因, 心理学统计证明, 一般人说话的速度为每分钟 120 ~ 200 字, 而学生听讲及思维的速度也就是大脑处理语言信息的速度比说话速度要快三到四倍, 达到平均每分钟约 500 字左右。所以这里问大家一个问题, 是学生的脑子快还是老师的嘴讲课快呢? 当然是学生的脑子快。因此, 在理解了老师的讲课内容之后, 学生一般还是会余下相当一部分时间在老师讲课的空隙里。这段时间学生完全可以用来对老师刚讲过的知识进行背诵记忆, 因为记忆是学习的基础, 学了就忘, 几乎就等于没学。当然, “边听边背”不是要求学生去死记硬背课堂知识, 而是要让他们先听明白了, 对知识理解了, 再背过, 再来加深记忆。也就是学生在理解的基础上积极主动地进行记忆。学生还可以准备一个“杂记本”, 方便在背诵的时候, 手底下随时写写画画, 来帮助记忆。而个别学生如果因为记笔记影响了课堂听讲, 教师就要指导学生应该先听讲, 找时间再补全笔记, 千万不能因为要记笔记而影响听讲, 那样就是本末倒置, 得不偿失了。

第二个原因，就是源于广为人知的艾宾浩斯记忆曲线。艾宾浩斯记忆曲线是德国心理学家艾宾浩斯在实验室中经过了大量测试后，产生了不同的记忆数据，从而生成的一种曲线，是一个具有共性的群体规律。他用无意义的音节作为记忆的材料，把实验数据绘制成一条曲线，称为艾宾浩斯记忆曲线。艾宾浩斯发现，先学习到的知识首先会以很快的速度被遗忘，后来会逐渐缓慢下来。曲线表明了遗忘发展的一条规律：遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。

这提示教师和学生两件事情：第一，遗忘是人脑正常的功能之一，如果把人类大脑类比成电脑，它内存有限，要及时忘掉无用信息，给后续的新到来的信息留出地方。现在请大家用一分钟时间来回想一下，你从早上起来到现在，从起床睁眼开始看到的每一件东西，它的大小、形状、颜色都记住吗？没有吧！你遇到的每一个人，双方说的每一句话，对方的每一个表情动作，都记住吗？没有吧！这些信息有没有进入到大脑呢？有，但是又会被很快的遗忘。这样才是一个功能正常的大脑该干的事儿。设想一下，如果刚才这些信息你全部都没有忘记，事无巨细全部都记住了，而且是每一天，每一个月，每一年的都记住了，那该是多么恐怖的一件事！那叫超常记忆综合征，是一种极为罕见的医学异象，属于无选择记忆的分支，临床表现为具有超常记忆综合征的人，没有遗忘的能力，能把自己亲身经历的事情，记得一清二楚，能具体到任何一个细节。大家可以自行在网上搜索该病的相关信息。哈佛大学的施艾特说，忘记是大脑发育出来的消除无关或过失信息的一种策略，有效的忘记正是拥有一个完善功能性记忆的关键部分。

现在回到艾宾浩斯记忆曲线，记忆曲线提示的第二件事情出现了，该怎样能对抗遗忘，而不是把应该忘的不该忘的（比如老师正在讲解的这个重要的知识点）都一股脑儿的忘记，有什么好办法吗？艾宾浩斯提供了一个非常好的方法，叫“及时复习”。他研究发现，既然在刚学习新知识的时候忘记得比较快，那就采取“及时复习”的办法来对抗遗忘。那么，新的问题来了，什么复习时候是最“及时”呢？是学生下课后吗？是下午自习课吗？是晚自习吗？答案都不对，老师在课堂上话音刚落，学生其实就已经开始遗忘了！所以，课堂上进行记忆背诵最“及时”。综上所述，让学生在课堂听讲的时候，边听边背诵，真的是有时间也有必要，是有效提高学生课堂听课效率的一大法宝。

需要说明一点，学生可能做不到百分之百背诵课堂讲授的内容，但是一定要在听讲的时候主动记忆，哪怕是只能背百分之二十，百分之三十，都是非常有益的。

### （三）复习

关于复习，教师强调两件事情。

第一个叫作“一天四遍”。什么是“一天四遍”呢？在一天之内，学生将新学的知识点，在脑子里主动记忆四遍。具体来说就是，学生新学的这个知识点，每次学的时候就记忆两遍，即课堂上听老师讲一遍，当堂背一遍。这有助于加强学生的“短时记忆”。而且建议学生要在24小时之内见第二次，这第二次也是学习两遍，这样有助于加强“长时记忆”。比如在自习课时间，学生把当天学习的新知识再复习两遍，这样就是在一天之内，学生将新学的知识点，在脑子里主动记忆了四遍，只有达到这种强度的记忆，新知识才不会被轻易地遗忘。

第二件事情叫作“计时做题”，也就是卡时间做题。无论是哪一学科的作业或者是卷子，教师要求学生在做的时候，都要由学生自己先预估一个时间，让学生有时间观念，卡时间来做题。现在问一个问题，如果是速度和准确只能二选一，两者不能兼得，应该优先选什么呢？答案是优先选择速度。没有了速度，题目都做不完，空有准确是没有用的，而如果把速度提上来了，这次错的题目可以下次改。有了速度，学生才能保证做题量，尤其是学生对于理科知识的学习，需要相当题量的题目作为基础。这里以数学为例，高考满分是750，数学的满分是150，用150除以750，得到的是1/5，也就是说，数学的学习时间大概应该占用全部学习时间的1/5。那么语文也是1/5，英语也是1/5，所以高二高三的学生，语文、数学、英语的学习时间应该是大致相同，都占全部学习时间的1/5。如果有一个高三的同学用他差不多1/3或者1/2的时间来学数学，这样对吗？是不对的，为什么呢？因为学生的数学这一科没有在高考中占那么多的分值的比例，就不应该占那么多的时间的比例，这位同学在数学学科占的时间多了，必然会挤占其他学科的时间，从而影响其他学科的得分，导致学生的总分会受到影响，因为高考录取，不是以一门学科或者一个题目来录取，而是以总分排名来录取。所以，“计时做题”，让学生随时训练对时间的把控，就非常有必要了。

做习题的时候教师还有一个建议，对于难度特别大的题目，建议学生不要针对该题花费大量时间，可以参考一下题目解析，把解析当成一个“小老师”，帮助学生理解题目的思路和解法。这样，有助于学生在有限时间里，见识到大量的题目，扩展视野，不会因学生专注于攻克部分难题而耽误大量的时间。

### 三、结语

如果学生在日常学习生活中，能以“熟练”为标准，每天坚持一日常规，周而复始，坚持不懈，一定能训练出高效的学习习惯，从而在短时间里，大幅度提高学习成绩。当然，有了好的方法，还要有持之以恒的坚持和不怕苦不怕累的精神，才能在高中的学习中，走出自己的辉煌人生。

### 参考文献：

[1] 白仕刚，刘国伟. 高效学习之道 [J]. 教育，2019（23）.