

如何高效学习

MINGDEYUN

教师专业成长智库

北京大学 马霄楠



教师专业成长智库

**学习方法很多，适合自己最好
不必全都做到，七分就能最好
方法你都清楚，做到才是最好
21天学习习惯，祝你成为最好**

学习制胜的三大法则：听课

1. 听课

- 听课占学习成绩来源的80%
- 培养专注力，养成按时自主完成任务的习惯
- 上课眼神紧盯老师，积极回答问题
- 便利贴的使用：上课记录问题，下课及时询问

学习制胜的三大法则：做题

2. 做题

(1) 如何避免粗心问题？

- 粗心的原因：基础不牢固；练习和考试的脱节
- 分类做题法：随机抽取一定量的题目，速度+质量的集合

(2) 如何多快好省的做错题本？

- 平时做好错题本，考试至少可以提高20分
- 只需要整理课本、练习册的真错题、新题
- 简写题目和关键步骤，写好本题思路和反思
- 尝试用分页本，分专题去整理

(3) 做题不是目的，反思才是根本

学习制胜的三大法则：考试

3. 考试

- **套题复习法：**一次性看5-6套卷子

整理卷子 → 分类题型 → 统计数据 → 回归课本、做题

- **考前一周复习法：**只需三张纸

写好各科弱点 → 写好可利用时间 → 形成计划

注意：外力监督 + 奖惩措施；没完成怎么办？

学习制胜的三大法则：考试

➤ 考后心态调整

如果你考试成绩不尽如人意，如何最快站起来？



学科方法实战

语文学习

- 基础知识小题本：分专题整理技巧及错题
- 文言文及诗词鉴赏本：整理所有文言文翻译、重点词语解释、一词多义、古今异义、虚词等，根据做题不断补充；整理专题诗词鉴赏合集
- 大小阅读本：答题模板；练习围绕模板+中心扣题
- 语言运用题：综合能力
- 作文：一靠素材积累；二靠审题框架；三靠修改提升；四靠规范书写

学科方法实战

文科学习

- 固基础：
如何背诵？大意+分层+关键词+逐字+技巧
如何巩固？闭卷+回忆+重点性巩固+反复记忆
- 列框架：
把一本书变成一张纸，框架式整理记忆
单元标题法、关键词法、思维导图
- 活思维：
什么是学科思维？如何培养？

THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

北京大学 马霄楠



教师专业成长智库