

# 掌握科学的学习方法，提高学习效率

罗江波

(湖南省衡阳市衡东杨山实验中学 湖南 衡阳 421400)

[摘要] “工欲善其事，必先利其器”，学会学习，需要掌握科学的学习方法。心理学家研究结果，学习是分层级的。

[关键词] 掌握科学；学习方法；学习效率

第一个级别，就是老师讲我来听，这是最低级的，如果仅是老师讲我来听，然后上课的时候认真听，下了课也不做作业也不复习，什么都不做，那这样的话，老师在课堂上讲的内容，你最多在脑海中存留5%，那95%就都还给老师了，你说我听，这种学习方法是最低级的。

第二级别，要比这个最低级再高一级的就是，不仅上课听老师讲，我下课之后再把教科书再读一遍，把教科书再读一遍甬管是在课前读还是课后读，不管是预习还是课后复习，只要你能把教科书再读一遍，那么这个时候你脑海中留存的知识，能够达到10%，这是第二个级别。

第三个级别，边听边看。比如老师用PPT把课程做成小动画作为教学片，用耳朵听的这部分使用的是左脑的功能，用眼睛看使用的是右脑的功能，就是第三个级别的学习，知识在我们的脑海中能够留存20%。

所以特别优秀的老师讲课都有一个特点，就是把知识点跟案例紧密地结合起来，每讲一个知识点都会配音。而且在讲案例的时候要像讲故事一样的去讲这个案例。讲故事，那就是绘声绘色，有人物有语言有动作有表情有心理活动有服饰，就是服装，甚至他梳了什么样的发型，外面什么天气他面前摆了一张桌子，桌子后面是个凳子。轻轻地坐在凳子上，这些对她神态的描述都要讲到。这样，在脑海当中就会呈现出一副画面呈现出一个小视频，那这部分的就是我们的右脑，右脑在加工信息，在学习。然后再听声音，声音是左脑，这样的双脑随心，左右脑同时开动，双脑学习。再枯燥乏味的知识原理，也一点都不会觉得枯燥啦，而是变得简单容易，乐于接受。

第四个级别的学习是演示。演示就是把学来的知识，像做一个model一样再给他示范出去，这叫做演示，如果我们用演示的方法来学习的话，那么我们对知识的留存达到30%

我还记得我上高中的时候我的班主任老师是教语文的，这个老师特别优秀，她是全国特级教师，也是我一生没法忘记的贵人，他的教学方法就特别好。我记得我们当时学了一篇文章，是一个经典名著的节选部分。老师在教我们这篇课文的时候，采用的就是演示法，把全班同学分成若干个小组，每个组员有自己的任务，二十多年过去了，尽管那篇课文的具体内容我忘了，但是我们演示过程当中的每一个动作、每一个表情、每一个同学的神态我到今天都记得。

第五个级别，就是讨论分组。同学们要学会表达自己对所学知识的感受，你的觉察，你在过去的学习里是怎么做的，通过学习，你有哪些反思和觉察，然后你不仅来帮助自己，你还可以帮助小组内的其他人，这个就叫做讨论。通过激烈的讨论，我们学

习来的知识在脑海当中的留存率能够达到50%。

第六个级别，实践。实践是什么？实践就是用你学习来的知识和方法，具体的解决你现实生活中的问题，你在现实生活当中你去用多了，你坚持用个十回八回的，并且有效地运用的话，你就把他转化成你自己的东西啦，就自动化了：如果你不实践，慢慢的时间越长你忘的就越多，你去实践，那你留下的就越多。所以呢，学来的知识用来去解决现实生活中的具体问题，如果你能够做的话那么，老师教你的知识，你就能在脑海中留存75%

第七个级别，也是最高级别的学习。学到的知识不仅要能够用这个知识帮助自己解决现实生活中的困难和具体问题你还能够指导他人帮助他人，如果你能够做到这一点的话，那么老师讲的知识在你脑海当中能够留存90%，那这就相当厉害啦。那就真的是把老师的脑袋装到你的脑袋里头，再加上你自己的应用发挥，那你就超越老师了。

所以我还记得我在读书的时候班上有的同学学习的确是挺好的，但是你要是有不会的题问他，他是不告诉你的。怎么不告诉你呢？因为他自卑，意识里他认为他不如你好，你比他的能力强，所以如果这道题他会你不会，他要是给你讲了你就很容易超越他，他就落后了，他很害怕他落后，所以他不告诉你。只有你不会而他会，他才能保持优势保持领先，这种人都是自卑的、不自信的、自我价值很低的，自我评价很低的人他才会这样做，这样的人成年后也会是一个很保守的，缺少创新力的人。

反之，只要这道题他会啦，谁问他他都愿意给讲，谁不会他都愿意告诉人家，那真是有求必应，看上去他是为大家服务，看上去她把会的东西都告诉别人了，好像是他吃亏了，好像是她付出了，别人占便宜了。实则是当他给别人讲的时候当他在帮助别人时，它本身对这个知识理解消化吸收，记忆的更多，它比那个被帮助的人获得的更多，这样的人通常是自信的，人格比较健全，聪明的，大气的，长大之后他也会有一个相对开放的人际关系，也会是在人群中一个比较受欢迎的人，他的学习能力也会比较强，创造力也会比较强。好的行为，我们不仅能够看到他内在的人格，还可以判断他未来的人生的状态。所以有条件有机会，勇敢的去帮助你身边的人，给他讲，传授给他，这样的话你就能够在最短的时间里完成更好的学习任务，达到更好的学习效果。

## 参考文献

[1]肖晓娇.采用多种教学方法,提高学习效率[J].新课程学习·中旬,2013,(4):112-112.

[2]王双云.教会学习方法,提高学习效率[J].试题与研究(新课程论坛),2015,(3):18-18.