DOI:10.16016/j.1000-5404.1980.03.003

定类药物安定作用的代表，使学生能收到举一反三的效果。除此之外，还有兄弟单位为我们提供的许多好的医学教学片，也对学生阶段复习和学期总复习起着重要的辅导作用。

实践证明，将影片和电视片进行课前、课中、课后分类的结果，较好地提高了教学质量，发挥了资料的作用。同时又反过来为今后剧本的编写，影片、电视片的摄制提出了更高的要求。

我们从事电化教育工作的时间不长，经验不多，而这一学科又有如瀚海，需探索的问题很多。以上所述，难免有挂一漏万，不当之处谨希指出。

浅谈学习体会

七九一队　韩　冰

进入大学已半年多了，在这一段时间里，我逐渐地适应了大学的学习，并有了一点体会。由于时间短，自己的总结难免带有片面性，许多看法，还有待于不断修正与完善。

我的体会主要有以下三点

一、做好计划，提高效率：

大学的学习不同于中学，课堂讲授的内容比中学多，量也大，要靠自己经常总结，深化和复习，这就存在一个如何支配时间与提高效率的问题。有的同学认为(以前我也是这样)：自学就是自己看书，看书就是学习，但现在我认为，这不全面，更为重要的是应注意学习效率。如何提高学习效率呢？我体会：

首先，要有计划。每周初，最好能根据课表及自己的实际情况，作一明确而具体的学习计划。如星期一晚自习，主要复习组织胚胎学，内容是上二周的结缔组织。其次，用半小时看外语。星期二晚自习，化学的醛，酮，醌。如此等等。这样，可以做到胸中有数，避免盲目被动。作计划要留有余地，星期天可不按排，留作机动，或用作小结。这样，每天知道该看什么，一周结束时知道效果如何。对下一周的按排就可以更加合理了。严格执行计划，是另一颇为重要的问题，不能因为一次小测验就“先顾眼前”，打乱计划。能安计划行事，学习就主动了。其次，就是如何提高学习效果的问题。我觉得，看书要心静，要避免看这本书，还时常想着另一本书里的问题，或者其它问题。看书以前，最好先把要看的内容认真地回忆一下，看在自己的头脑中，究竟还能记住多少，然后再打开书，看忘了多少，记住的地方是否全面正确。忘了，是因为没理解，还是印象太浅？如果没理解就一定要加深理解，如果是单纯的遗忘，可以反复看几遍。看的方法：先认真地看一遍，休息几分钟，自己先回忆，再看、再想。如此反复二、三遍，一般地说就可以记住了。如果是第一次复习，就要认真地，一字字地看，边看边想：教员在课堂是怎样讲的，哪些是重点，哪些是难点，争取在这一遍把问题搞懂。如果是参考书，可以先看一下标题，根据标题想一下，教科书在这方面是如何论述的，加以比较抓住参考书中对问题不同的论述和重要的补充。预习时，应该注意边看边

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

分析：把不太好理解的，重要的，难懂的问题排出来，以便上课有所侧重。

这种方法由于积极运用了思维所以效果较好，还培养了自己分析问题和理解问题的能力。

二、重在理解，牢记重点：

记忆记得牢须先理解。有的人认为，医学的东西就是靠死记，我认为：这是没有道理的。医学（包括它的基础课）作为一门科学，必有其本身的规律性，学医无非就是掌握它的规律性。不理解，只靠死记硬背讲义，怎么能够灵活运用？又怎么可能把这么多的内容完全背下来呢？所谓理解是指概念明确，原理清楚，即所说的“知其所以然”。要知其所以然，就要多问为什么，提出问题后，首先要独立思考，力争自己解答，实在搞不懂的再请教老师。没有弄懂的问题，一定不要盲目去背。要使自己做到能够用自己的语言将问题叙述清楚；能够从不同的侧面说明同一个问题；能够联系其它有关的问题；能够举一反三，深入浅出地说明问题。做到了这一点，记忆就比较容易。事实上，理解的过程正是重要的记忆过程。

问题理解了，需要背的还是要背的，但是厚厚的一本讲义，是不可能全背下来的，即使为应付考试，暂时背下来了，也不一定长久。所以必须抓重点。教材中，大纲有明确规定的重点，每个问题，又有自己的重点。如学组胚，四种基本组织，每种基本组织中又有形态，功能不同的组织，它们之间有许多区别，但其中必有一至二个是主要的区别，抓住了这些主要的东西，就可以正确地区分了，再如学外语学了一个句型，首先要弄清楚这个句型中的句子成份，动词的时态、语态，这个句型在什么特定的情况下使用等等，然后，自己反复造句练习。临到记忆的时候，只要记住这个基本句型就行了。

抓住重点记忆，也绝非一劳永逸，一定要经常地复习。我的作法是：当天的课程一定搞懂，但不求一定记住（尽量记住），三天之内，一定要复习一次，尔后在一星期之后，抽时间再复习一次，这些都要在计划中作好。许多同学采用的列表的方法，绘图的方法，我认为都是很好的。另外，形态学的东西，要多接触标本，有了丰富的感性认识，大量的“形象刺激”，头脑中的印象就深了。在理解和记忆中，都要注意加强联系，不孤立地去抠一个问题，记一个问题。本学科之内可以联系，不同的课程之间也要争取多联系，这也是记忆的一个方面。

三、分清主次，在学习中处理好几个关系：

在学习中，有许多关系要正确处理好。比如，听课与记笔记的关系；预习和复习的关系；讲义与参考书的关系；学习与休息、体育锻炼的关系，以及正确对待考试的问题等等，如处理不好，就影响学习效果。

首先是听课与记笔记的关系。大学听课不同于中学，适当地记些笔记是必要的，尤其是有的老师讲课，补充了不少讲义上没有的内容，经过简化，条理化的知识等，应该记下来，这对复习和培养我们归纳总结的能力是有益处的。但上课应以听为主，特别是当听与记矛盾的时候，宁可不记，也要听。听课要精力集中，尽量避免思想溜号。要努力跟上老师的思路，应绝对避免老师讲，学生自顾在抄书的现象。

关于予习和复习的关系。重点在复习上。复习是在已经大体上理解的基础上重复加强，费时少，收效大。而预习则是对将要讲的新课有个大体的了解，以便做到胸中有数。要防止自认为预习中已经懂了，听课精力不集中，甚至有时不耐烦，不爱听。思想一溜号，又恰恰把重要的东西漏过去了。如有可能，挑出重点问题，上课时可以有所侧重，学得深一点。但

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

是如果时间较少，为提高效率，应以复习为主。大块的时间用在预习钻研问题上，我认为是不合适的。

正确对待考试的问题。我觉得，我们应该有一个明确的学习目的，不围着考试转。要有进取心，不要有虚荣心。学习应以提高自己的知识水平为目的，把考试当作对自己的检查。不管什么时候考，始终按自己的计划做，不搞“临阵磨枪”。这样，分数也许有时会低一点，但自己的知识是系统的，牢固的，不是浮漂的。

讲义和参考书，还是应以看讲义为主，要吃透讲义，在这上面多下功夫。当然，若有精力，多看参考书是有好处的，重要的是，不要宾夺主，不要贪多嚼不烂。

最后，谈谈学习与休息的关系。我的身体不算好，深感睡眠和锻炼的重要，更主要的是，为了努力提高学习效率，我从来都是按时作息的。人的精力是有限的，过度拚体力，往往是开始有所受益，后来收效甚微，以至于搞坏了身体，疲劳过度，脑细胞长时间兴奋，理解力和记忆力都要下降。即使眼睛在看书，脑子里实际上并未进多少东西。长时间这样做，后果就更明显。我们现在的课程，抓好正常的学习时间是足够的。应该把注意力放在千方百计提高学习效率上，不应该放在熬夜上。

以上体会，是自己在半年多时间里，一面碰钉子，一面摸索出来的。按照上面的方法，效果还是比较好的。比如刚来时，上数学课，由于没注意方法，不善于思考，只死记公式，结果第一次小测验只得了64分。上学期化学小测验，由于对一些公式的基本原理没搞清，结果，公式全背下来了，碰到具体问题不知该用哪一个。学习解剖运动系统时，自己什么都想记，结果，应该记的也记错了。后来，我逐步注意改进了方法，就收到了较好的效果，每天学习并不太紧张，掌握的却比较扎实。现在我正在利用剩余时间自学英语第二、三册，争取在本学期末通过免修考试。

“一个正确的认识，往往要经过实践，认识，再实践，这样多次的反复。”现在的学习方法，还是不完善的，我决心在今后的学习中，注意总结，争取用更有效的方法，取得更好的成绩。

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net