

# 上海高中课题开题报告 研究型学习开题 报告中学生的发型问题(通用5篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

## 上海高中课题开题报告篇一

课题题目

饮料对青少年的潜在危害

指导老师：乔建平

课题组成员：张娆沈婷沈晨昕黄泰新王诗依黄劲业组长张娆

课题背景

说明走在街上，随处可见手拿可乐、奶茶的年轻人；走进超市，随处可见橙汁、雪碧等饮料摆放架上，真是琳琅满目。看电影，来杯可乐；去饭馆吃饭，看看哪桌面上不是放着一大桶饮料？饮料现在俨然已经充斥着广大年轻人的生活。尤其是青少年朋友们，比起白开水，更青睐于碳酸饮料，有许多孩子甚至喝饮料上“瘾”，一天能喝三五瓶，甚至七八瓶。面对这样的一种现象，我们不得不深思，不得不想办法缓解。

课题的目的和意义通过调查校园青少年喝饮料现象，分析他们喜欢喝的原因，研究饮料对人体的潜在危害，最终给予青少年朋友们一些健康生活的建议。

活动主要任务阶段目标

阶段1第10周任务分工确立课题

阶段2第11周问卷调查了解情况

阶段3第12周网上搜索收集资料

阶段4第13周研究、分析、整理探讨结果

## 上海高中课题开题报告篇二

### 自主学习开题报告一

#### 一、课题提出的背景和要解决的问题

##### (一)课题提出的背景

##### 1. 课程改革的需要。

《基础教育课程改革纲要》中指出：“教师在教学过程中应与学生积极互动、共同发展，要处理好传授知识与培养能力的关系，注重培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在实践中学习，促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习”。这就要求学生必须由接受性学习向主动学习转变，主动学习对新课程的实施具有极其重要作用。然而，在现实的教育教学中，学生主动学习的意识和能力状况并不容乐观。

##### 2. 我校教学实践的需要。

根据实际，我校提出了“绿色教育”的课改设想，所以构建“绿色课堂”成为其中一项非常重要的工作。“和谐、高效、可持续”的课堂教学发展方向，向我们提出了教学过程呈现出动态生成的创新性质，这也要求我们引导学生，充分发挥他们的自主性与积极性，让学生的智慧、潜能迸发出来，

学生成为知识的发现者与创造者，这样才能学得轻松，学得快乐，学得踏实。如果学生的学习建立在此基础上，将被动地接受知识变为主动地学习和探究知识，并将此种意识形成一种具有长期性特征的学习品质，就能提高学习的效果，提高教育的质量，最终促进教育事业的深入发展。

基于上述情况我提出了“自主学习三步走教学模式的实验与研究”这一课题，旨在认真研究中学生自主学习能力培养的的途径和方法，引导学生，充分发挥他们的自主性与积极性，让学生的智慧、潜能迸发出来，使学生成为知识的发现者与创造者，将被动地接受知识变为主动地学习和探究知识，并将此种意识形成一种具有长期性特征的学习品质，提高学习的效果，为今后持续学习奠定良好的基础，促进新课程改革的深入发展。

## (二)要解决的主要问题

通过本课题的研究，力图解决以下问题：

1. 通过本课题的研究，更新教师的教育教学观念，使参与、自主、探究的理念落在实处，探索出一种新的教学模式，用新的教学模式来引领教学。使我校教师的素质有一个整体的提升。
2. 通过本课题的研究，切实解决学生学习中的知识需求与心理需求展开，让每个学生在学习中都能主动参与、探究，满足每个学生的知识需求和心理需求。从而培养要功能的创新精神和实践能力，使学生学会学习。
3. 通过本课题的研究，优化教师的课堂教学行为设计。使自主学习真正成为学生的自觉习惯，有效提高学习的效率。
4. 通过本课题的研究，优化对学生的评价方法。重视对学习学习过程、参与程度、合作态度、合作能力、创新意识、学

习结果的评价。

## 二、国内外研究现状及研究的创新之处

### (一) 国内外研究现状

关于中学生自主学习能力的培养的问题，联合国教科文组织编著的《学会生存》提出：“未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为教育他自己的人”。“学生是学习的主体”或“学生主动学习”是世界性教育研究的重要命题，并在理论上取得进展。20世纪60年代美国北海卡罗莱那大学的约翰·卡罗尔提出的“掌握学习理论”。20世纪60年代末70年代初美国的布鲁姆加以发展完善，提出了以“为掌握而教，为掌握而学”为主要思想的学校教学理论。

华东师范大学终身教授叶澜老师的《让课堂焕发生命的活力》一文指出：把课堂还给学生，让课堂充满生命活力，把班级还给学生让班级充满成长气息，把创造还给教师让教育充满智慧挑战，把精神发展主动权还给师生让学校充满勃勃生机。魏书生在长期教学实践中认识到：传统教学，不重视学生的自学能力和学习兴趣的培养，已不适应现代社会发展对教育的要求。为此，他不断总结教学实践，创造出以培养学生自学能力为主要目标的六步教学法。洋思中学和杜郎口中学通过改革课堂教学模式，激发了学生学习的主动性、积极性，使学生由普遍厌学到乐学愿学，促进了学生的全面发展。

### (二) 研究创新之处

本课题的研究，能增强学生学习自主性的意识，真正把学习的主动权还给学生。同时与我校正在进行的“绿色”课堂教学研究相结合，充分体现其“和谐、高效、可持续”的课堂教学特色，使教学过程呈现出动态生成的创新性质，使课堂教学焕发出灵动的异彩。通过本课题的研究，还可以培养后

进生的自学能力，一旦自学能力形成了，他们进步的幅度就会加快，就会在较短的时间赶上班内的中游学生。使课堂成为每位学生展示自我的舞台，让阳光布满教室的每一个角落。

### 三、课题研究的实践意义和理论价值

#### (一) 实践意义

研究中学生自主学习能力培养的研究与实践具有重要的实践意义。

1. 促进学生主动学习，能够开拓学生学习的空间，促进学习由封闭型向开放型转变，进行研究性学习，开放性学习，逐步达到离开教师会学习，离开教室会学习，离开学校会学习，养成主动的学习态度和对学习的责任感。

2. 培养自主学习的能力，能够对中学生渗透终身学习的理念，培养学生可持续发展能力。从传统的偏重单项灌输知识的教育转变为培养学生自主学习、独立思考能力上来，渗透终身学习的理念，培养学生可持续发展的能力。

3. 培养中学生自主学习的能力，是学生各项能力发展的保证。由于课堂教学自身的局限性，学生不可能只通过有限的课堂教学获取知识和培养能力。课堂教学的成功更多地依靠学生课下自主学习的开展。因此，要提高学生的学习能力，必须首先培养学生的自主学习能力。

4. 培养中学生自主学习的能力，是提高课堂效率的需要。它表现为学生学习目标明确、认真听课、主动识别老师的教学目的与内容、充分调动主观能动性、积极配合老师、参与各种活动、取得最大程度的输入和内化。

#### (二) 课题研究的理论价值

## 1. 科研价值

理论与实践相结合，选择和探究最佳的教学手段和教学方法，探索出一套适合我校学情的师生共同成长的实践策略，构建与新课程标准相适应的教学流程。

## 2. 育人价值

建立平等新型的师生关系，营造宽松愉悦的学习氛围。使课堂教学中教师主导和学生主体地位充分发挥，同时提高学生的学习效率和创新精神。

## 3. 工作价值

通过实验研究，提高教师的理论水平和实践能力，培养出一批富有创新和科研型的中青年教师骨干，为在教学改革的新形势下提高教师的教学水平和专业发展水平进行有益的探讨。同时使减负增效落到实处，提高学校教育教学质量。

## 四、课题研究的理论依据和遵循的原则

### (一) 理论依据

1. 建构主义理论：建构主义的创始人，瑞士心理学家皮亚杰指出：学习不是教师把知识简单地传授给学生，而是由学生自己建构知识的过程。学生不是简单被动地接收信息，而是主动地建构知识的意义，这种建构是无法由他人来代替的。建构主义教学观强调了学生学习的主动性、社会性和情境性；要求教师作用从传统的传递知识的权威转变为学生学习的引导者。

2. 课标强调：“课堂教学的核心是以学生发展为本，以围绕学生的发展展开。学生是学习的主人，教师是学习的组织者、引导者与合作者。动手实践、自主探索与合作交流是学生学

习的重要方式。”

3. 德国资产阶级民主主义教育家第斯多惠(1790-1866)说过:”科学知识是不应该传授给学生的,而应当引导学生去发现它们,独立地掌握它们“;又说:”一个坏的教师奉送真理,一个好的教师则教人发现真理。“英国的斯宾塞也说过:”在教育中应该尽量鼓励个人发现的过程,应该引导学生进行探讨,自己去推论,给他们讲的应该尽量少而引导他们发现的应该尽量多些。“美国实用主义教育家杜威曾认为:”学校中的求知识的目的,不在于知识本身,而在于使学生自己获得知识的方法。”

4. 系统科学理论认为,课堂教学是一个复杂的多层次的动态系统,要对教学目标、教学内容、教学过程、教学手段等进行综合设计,提高课堂教学效率,实现教学过程的最优化。

## (二) 课题研究遵循的原则

1. 主体性原则。学生是学习的主体,教师处于指导的地位,教师的教代替不了学生的学,只有通过自主性学习,才能把知识内化成学生自身的经验体系。因此培养学生的自主学习能力,必须充分体现学生主体性原则,让学生自主的探究、实践、发展和体验,从而培养学生的科学精神、创新思维以及分析问题、解决问题的能力。

2. 整体性原则。实验过程中要面向全体学生,着力提高全体学生的整体素质,注重技能、非智力因素、自我监控等方面的培养。要在语文、数学、英语、科学等各个学科中全面展开。

3. 实践性原则。这一原则的提出注重学生对生活的感受和体验,强调学生的亲身经历,让学生在实践中去发现和探究问题,体验和感受生活,发展实践能力和创新能力。丰富多彩的探究发现,个体各异的实践体验,能够克服基础教育课程

和教学中脱离学生自身生活和社会生活的倾向，为学生的生活经验的积累和社会实践能力的锻炼开辟渠道。

4. 兴趣性原则。“兴趣是最好的老师”，有了学习兴趣，学生在学习中会产生很大的积极性，并产生某种肯定的，积极的情感体验。教学中要实现教学形式的转变，最大限度地减少教师的讲授，最大限度地满足学生自主发展的需要，尽可能做到让学生在“活动”中学习，在“主动”中发展，在“合作”中增知，在“探究”中创新。

5. 反馈性原则。教学是一个双向的活动过程，存在着反馈的机制。对学生来说，反馈能使他及时了解自己的学习情况，对学习行为进行调控、修正。对教师来说，反馈可了解教与学的效果，对教学过程不断做出调整，提高教学的针对性，提高教学的效能。

6. 科学性原则。在实施过程中一定要遵循现代教学理论，遵循学生的认知规律进行教学，在问题的设计中，要针对学生的个体差异，设置一定的坡度，形成不同的要求，让每一个学生都能感受到成功的喜悦。另外，评价性的标准的设置上也要注重层次性，从而保护学生学习的积极性。

## 五、完成课题研究的可行性分析

1. 教育部在基础教育阶段全面推进新课程的实验和改革，提出了基础教育课程改革的总体目标；更新了教育理念和策略；倡导全面和谐发展的教育；重建新的课程结构，倡导建构的学习，促进课程的民主化与适应性。所有这些都为本课题的研究提供了现实指导作用。

2. 我校教育科研气氛较浓，有一支科研能力极强的教师队伍。主管教学副校长任课题组负责人，课题组成员中有1位自治区级骨干教师，2位市级骨干教师。他们在学科中都经过锤炼，是一支工作认真踏实，甘于奉献，勇于创新，积极进取，充

满活力的教师群体，这样的结构有利于课题方案在校内实施。

3. 课题组将定期聘请专家、教研员来校作理论讲座，并指导实验研究工作。

4. 建立有效的课题研究制度。课题组成员明确分工，研究的具体情况进入教师的工作业绩考核，做为教师晋级评优的依据，保证课题的研究有效开展。

5. 对于本课题的研究，学校提供资金保障，加大课题立项与研究的奖励制度，鼓励教师积极进行课题研究，从而保证课题研究的必要开支，调动教师参与研究的积极性。因为有了以上条件，我们一定能很好地完成本课题的研究任务！

## 第二部分：课题研究设计报告

### 一、本课题研究所涉及的主要概念的界定

我们把课题的研究界定在“中学生自主学习能力培养的研究与实践”的范畴之内，因此，对有关概念做以下界定：

1. 中学生：指九年义务教育阶段在中学读书的学生6—9年级学生。

2. 自主学习：是以学生作为学习的主体，通过学生独立的分析、探索、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。

3. 中学生的自主学习：是指在教师的指导下，学生根据一定的学习目标，以自己为主体，独立、主动地进行学习活动。学生的自主学习活动，主要表现在以下三个方面：一是学生愿意学，乐于学，学得有兴趣；二是学生能独立自主地学；三是学生会学，有比较科学的学习方法。

### 二、课题的理论假设和研究目标

## (一) 课题的理论假设

把课堂还给学生，构建一个平等、和谐、开放而有活力的新型教学课堂，教师不再是课堂的主宰，而是课堂的组织者；不再是喋喋不休的“讲师”，而是循循善诱的导师；不再是居高临下的控制信息的权威，而是与学生共同创造、共同发展的“平等中的首席”。学生也不再只是课堂上的倾听者，而是课堂学习的主人；不再是被动接受知识的容器，而是一个个有思想、有见解、有个性的不断发展的生命。师生之间也不再是传授知识和接受知识的关系，而是平等的对话关系，是教学相长的互动关系。

## (二) 研究目标

1. 通过深入的理论研究和广泛的实践探索，探讨出中学生自主学习能力的培养的方法和课堂教学的一般性模式，切实提高课堂的教学效率，形成本校教改特色，深化教育教学改革。
2. 通过实验研究，创设学生主动学习的教育条件和教育环境，增强学生自主学习的意识，真正把学习的主动权还给学生，让学生在自主性、创新性、实践性上得到提升，为学生的可持续发展和终身学习奠定良好的基础。
3. 通过课题的研究与实践，促使广大教师进一步转变教学观念，真正树立起“以学生发展为本”的教育思想，推进各学科的教学改革，提高教学质量；提高全体教师的教学水平、理论水平、科研水平。

## 三、课题研究的变量

### (一) 自变量

根据自主学习的有关理论，我们在实验中确定了以下几个方面的自变量。

研究设计一系列自主学习课堂教学指导策略，并进行实验。根据自主学习的本质和培养要点，考虑到各门学科的共同特点，按照自主学习教学模式的几个阶段，采用边领会实验有关理论实质，边总结教学教育经验的思路，我们设计了以下课堂教学中教师的教学指导策略，作为主动学习意识和能力培养教育实验的主要措施之一，这些教师教学指导策略是本项教育实验的关键自变量。可以把这些策略作为主动学习课堂教学模式的支持性条件。这些策略包括情境创设策略、目标陈述策略、有效提供信息策略、多感官参与策略、小组合作学习策略、个人独立学习策略、学习内容生活化策略、学习方法指导策略、反馈调节策略、自我监控策略、成功展示策略、良好的师生关系策略、多媒体教学策略、分层教学策略、评价激励策略等。

## (二) 因变量

学生自主学习意识和能力的测量，必须从多个角度去搜集数据。本着这样的原则，我们对实验效果的评价主要从以下几个方面进行：

## 上海高中课题开题报告篇三

依靠老师、依靠课本，需老师、家长处处“盯防”，无自主能动性！

教育的评价标准应该是“科学的”而非“哲学的”，自主学习核动能着眼于对学生能力的训练，用心理学的思维方式对其进行评估和诊断，对弱点进行排序，抓住关键弱点训练学生，帮助家长。

### 2. 不清醒，不懂探索学习真相

时常感觉到茫然和混沌，只能跟着老师的进度走，在学习无主见。

自主学习核动能揭秘学科真相，训练学生分析学科、分析试卷的能力。从而清醒学习。

### 3. 不深思，不愿探究学科本质

“学什么是什么”，不会延伸，不会联想，盲目学习！

自主学习核动能用四层思维方式训练学生对学科本质规律掌握的能力，而思维的深度反过来又是引导学生探究学科的能力保障。

### 4. 不专业，不能担当学习责任

遇到学习挫折即放弃，学习情绪差，抗压能力低！

自主学习核动能从心理学的角度引导学生发现自己、认识自己、提升自信、肯定自己！这种自我认同的过程就是赋予学生角色的过程，角色感会带来责任感，责任感促使其担当起自己的责任，这种担当不光体现在学习上！

### 5. 无目标，不会规划学习过程

缺乏时间管理观念，不会计划学习过程，学习执行能力差。

自主学习核动能在学习教练的带领下进行互动训练，塑造角色感、提升时间掌控能力、提升自我要求目标，消除自我放任。

### 6. 无方法，不善总结学习规律

信息接收、链接、加工、反馈能力的缺陷，不会总结学习规律。

自主学习核动能通过对注意力、计划与执行和学习策略训练以及思维训练，彻底改变注意力不集中、拖沓、盲目、不总

结、不归纳、无方法的学习现状。

## 7. 无动力，习惯懒散缺乏积极

习惯性的疲软、知难而退、不善于思考和价值观迷失，学习内驱力不足，不知道为什么学习，觉得什么都无聊没意思。

自主学习核动能以“自我成长教育理论”为基础，通过角色感的建立、能量感的提升等训练，让学生彻底看清现状、规划未来。从内心伸出发生最根本的变化，从“要我做”到“我要做”。达到真正的自我教育、自主成长，这才是真正的教育。

## 8. 无策略，不会应对考试局面

从基础教育阶段到中级教育，课程难度增大，需要学生用探究式的方法研究学科

用学科的思维表达方式表达学科本身的逻辑，不转换思路就造成升学后成绩一落千丈的结果。

自主学习核动能以“预习、课堂、复习和作业”为载体辅助资料和工具，通过一个周期的训练学生养成审题、分析、书写总结、对学科作业和试卷进行问题分析以及弱点评估的习惯和能力，从而形成学科的学习和应试策略。

## 上海高中课题开题报告篇四

本文主要从中学生与德育、中学生现状令人堪忧、如何进行德育教育这几个方面进行讲述。其中，主要包括：青少年违法犯罪已成为严重的社会问题；厌学队伍日渐扩大；日常行为极不规范；加强道德教育；紧抓心理健康教育；提倡个性发展教育等，具体材料请详见下文：

## 一、中学生与德育

学校教育的核心工作就是培养全面发展的社会主义建设者和接班人，而中学生就是未来的主要建设者和接班人，直接关系到整个社会的前途和命运。中学生正处于青少年时期，其心理生理发展具有不成熟、可塑性强的特点，他们在面对错综复杂的社会时能否全面认识理性分析问题不仅是部分人的问题而是一个社会问题。

众所周知，德育即思想品德教育或政治思想教育，它是指教育者按照一定社会或阶级的要求，有目的、有计划、有组织地对受教育者施加系统的影响，把一定的思想准则和道德规范转化为个人的思想意识和道德品质的教育。

当代青少年面临更多的机遇和史无前例的挑战，只有树立科学的价值观，才能全面正确地认识自己、他人和社会，才能在认识和改造世界的过程中取得成功。

## 二、中学生现状令人堪忧

### 1、青少年违法犯罪已成为严重的社会问题

近年来青少年违法犯罪呈上升趋势，接二连三发生的暴力案件令人触目惊心。某校两个14岁的中学生因发生一点小矛盾，男孩便有预谋地在放学途中将女孩连勒带砸至死。今年二月在某校均为三好学生的刘某和杨某在家做完寒假作业后，谈到了网上色情，心里产生了躁动，将在宿舍里玩耍的七岁幼女骗至家中，将其猥亵奸污。更有甚者，由于学校考试中四门功课不及格，难以向家人交待，竟将父母和奶奶杀死，然后自杀。

### 2、厌学队伍日渐扩大

据对部分学生抽查，近20%学生不爱学习、不想学习，他们大

部分抱有读书没用的想法，认为只要有钱便可畅行天下，他们整日无精打采或上课睡觉，周末整日泡在网吧，有的甚至猝死在网吧，对老师布置的作业置之不理。甚至有学生逃课旷课长达数周。

### 3、日常行为极不规范

在校园经常听到学生胡侃，什么社会上的“行话”、俗语如行云流水脱口而出，脏话臭话随口流露，这部分人也不排出女生。长发、染发、穿耳者为数不少，以至常听到社会人员议论“如今的学生有时候真的分不清是否是学生”。

4、造成上述现状原因是多方面的，诸如社会风气的影响，家庭对孩子的溺爱，父母外出打工缺乏家庭管教，影视音像制品及网络文化的影响等。

总之，中学生表现出的种种现象令人堪忧，应引起全社会的关注和思考，无论是学校、家庭，还是整个社会都有责任为关心他们的健康成长。

## 三、如何进行德育教育

德育教育是一个系统工程，需要学校、家庭、社会及学生本人的密切配合，涉及到学校、家庭及社会教育的各个环节，在教育过程中必须坚持实事求是的原则，特殊性与普遍性相结合的原则，做到有的放矢。针对上述情形，当代德育教育犹其应强调如下几点：

### 1、加强道德教育

道德教育是德育的基本内容，讲道德是做人的起码原则，中学生道德教育主要是进行社会公德，家庭美德和初步的职业道德教育，具体表现在坚持“五爱”和《中学生日常行为规范》。教师在此过程中最有效的教育方法是“以身作则，以

身示范”，要求学生做到的，自己首先做到，要求学生不做的，自己首先不做，应以伟大的人格和崇高的精神去感化学生，让学生耳濡目染，最终产生潜移默化的影响，养成良好的行为习惯。

## 2、紧抓心理健康教育

人的健康包括身体健康和心理健康，二者不可偏废。处于青春期的中学生往往具有情绪不稳定，意志品质薄弱，性格尚未定型，以及极易受外界因素影响的特点。所以心理健康教育关键要做到：增强学生交往能力，培养丰富的情感和健全的情绪，较强的自制力和良好的社会适应能力。对学生健康心理的塑造和培养，不仅仅是纸上谈兵，重要的是结合社会实践，联系中学生生活的各个方面，通过对社会现象的挖掘和提炼，正反两方面施加影响，提高其心理承受能力，学会自觉调节情绪、意志坚强、性格良好等。

## 3、提倡个性发展教育

个性发展教育是人的全面发展的重要内容，对中学生主要是进行良好的意志品格和审美情趣的培养，以信息化为主要标志的二十一世纪，人们的审美观易受影视、音像制品、网络文化以及广告宣传等的影响，中学生更是如此。因此，个性发展教育的迫切任务之一就是要在尊重发展学生个性的基础上，培养健康的审美观、道德观和人生观。

综上所述，中学生德育需要全社会都来关心和探讨，我们的目的是让每一位中学生都能健康成长并最终成为乐观积极的孩子。

## 上海高中课题开题报告篇五

请问谁那有《如何激发中学生学习英语兴趣》的开题报告，英文的，请发给我。谢谢啦！我要写这个主题的论文，时间

紧迫，请问谁那有这个开题报告吗？有论文也一起发来吧，万分感谢！conquerenglish成功征服英语20个好习惯

- 1、将英语真正融入日常生活！不要学英语，而要生活在英语当中！
- 2、把难单词、难句子制作成海报，贴在家里最显眼的地方，不知不觉就掌握了！
- 3、不读英语就难受！不读英语就“寝食难安”！让读英语变成“最大的爱好”！
- 4、睁开眼睛的第一件事就是“大声喊英语”！喊出一天的活力和辉煌！喊出一天的充实和成功！
- 5、入睡前一定要大喊英语十分钟！让英语进入潜意识，做梦也在学英语。
- 6、“一日三餐前后”狂读五分钟英语，否则就不配吃饭，这叫“一日三餐法”！饭前读英语反思人生，饭后读英语有助消化！这是一个伟大的习惯！我要在全国普及这个习惯！
- 7、跑步喊英语！既锻炼了身体肌肉，又锻炼了口腔肌肉！两个肌肉都发达的人绝对有“非凡的竞争力”！具体做法：在出去跑步前，先抄写一段英语放在口袋里。最简单的办法就是从《李阳英语背诵宝典365》这套教材中拿一张卡片。
- 8、一看到公园，就跑进去大声喊英语。充分享受美景，充分呼吸新鲜空气！
- 9、“四个一”原则：每当我读英语或说英语的时候，我都会做到一抬头、一挺胸、一收小腹、一用力！这样，我的英语马上就会变得地道、好听！

10、平时说英语、练英语的时候一定要元音特别饱满！这样可以训练自己的非凡气质。

11、有空就疯狂练习辅音。要想说一口流利的英语，就必须做到：元音饱满悦耳、辅音准确清晰。比如，我经常拿一张纸放在嘴巴前面苦练爆破音[n]newspaper[p]popular[p]possible. 我经常咬下嘴唇，苦练[v]这个音，夸张地朗读drive[v]vegetable[f]five等单词。

12、尽量多地听录音！这是最有效、最便宜的学习方法！听得越多，语感就越好！而且你的英语发音就越好听。

13、看到的、听到的，都尝试翻译成英文，随时随地训练自己的“口译能力”！

14、每天有计划的训练自己的“翻译能力”，最好的办法就是每天翻译一篇小短文。学习英语的最高目标就是：中英文自由转换！这也是社会最需要的能力，当然这也是为你自己创造最大价值的能力！这个能力很难获得，一定要每天坚持练习！先准确翻译单词，然后是句子，其次是短文。

15、随时随地携带“疯狂英语财富本”，疯狂收集好单词、好句子、好文章！尤其是名言警句！

16、疯狂收集好文章，将所有让自己心动的文章反复朗读，最好能脱口而出！因为只有背诵课文才是征服英语的最终解决之路！

17、出门前，立刻制造一个小卡片或小纸条，随身携带，疯狂背诵！这是最有效的学习方法！

18、要养成一种伟大的习惯：善于利用一天当中大量的、被忽略的、被浪费的一分钟、两分钟！你一旦有了这个伟大的习惯，你的一天将是别人的两天，甚至三天！

19、要养成随身携带英语书的习惯！我在窗边、厨房、客厅，甚至厕所都放了英语书，快速看上一两分钟就足够了！什么都怕天天做，什么都怕坚持！

20、要养成热爱丢脸的习惯！管它说好说坏，只管疯狂地说！只有这样才会越说越好[youmustenjoylosingface]

回答者[chinesewing来自团队英语天楼|五级采纳率：14%

擅长领域：英语翻译足球学习帮助出国/留学南宁市

参加的活动：暂时没有参加的活动

中学生最大的难处就是学习根本不去静下心。无论是中小学学生还是一般大专院校的学生。

我们必须静下心来，从一词一句开始积累，多听、多说、多读，长年坚持，必有收获。因为学习外语的时间和对其掌握的熟练程度成正比，也可以说任何一门外语听说读写译的熟练运用都是工夫堆积起来的。英语中有一个谚语[romewasnotbuiltinaday.说的就是这个道理。

二、学好英文必须培养对它的兴趣，从而树立信心。

“兴趣是最好的老师”这句话放到英语学习上是千真万确。这种兴趣如何培养？首先我们必须承认，英语是世界上最优美的语言之一，平时在学习英语的时候要多注意她的优美之处、合理之处、生动之处，不能总盯着她让你觉得别扭的地方，你觉得不好理解的地方。换一种角度看问题往往可以彻底改变你对一件事物的看法。除此之外，我们还可以平时多读一些英语的笑话或幽默小品，在捧腹大笑中领略英语的生动、幽默和妙趣横生，无形中便会逐渐喜欢这种语言，久而久之，越喜欢越爱学，越爱学越喜欢，很快就可以形成良性循环。人到了这种状态，能熟练掌握这种语言便指日可待了。

### 三、制定详尽的学习计划，帮助自己克服懒惰性。

真正想把英语学好，应当制定一个详尽的学习计划，这个计划应分为长期的和阶段性两部分。长期计划可以给自己树立一个目标，要努力去争取实现。阶段性计划在完成后可以使我们不断的获得成就感，这种成就感可以鞭策我们朝着长期目标继续努力。

我听过一场北外专家做的《阅读是金》讲座，如果孩子从小就能按照这里推荐的书单去阅读，那么根本不需要以上这么痛苦的方式和方法了，孩子会自己爱上英语。