

高效能学习的 78个金点子

王灿明 王瑞清 ◆ 编著

《高效能学习的78个金点子》是一本引人入胜的学习读物，是一本以情动人、以理服人、以文悦人的好书，我乐于向全国的中小学生以及家长、老师推荐该书。

陆有铨 华东师范大学终身教授、博士生导师



华东师范大学出版社

发现你的“学习优势” 把大脑调整到最佳状态 科学用脑应注意的几个问题
80%的时间应该用在哪里 掌握用脑的最佳时间 搬走你心中的“石头” 让
学习充满乐趣 如何巧妙提高学习效率 高考状元是如何轻松学习的 “木桶
定律”教你巧妙规划学习 记忆力超群的12种方法 提高注意力 培养专注力
调整考试心态 解密考试方法 避免出现“努力逆转法则” 学会让自己燃烧
起来 美国学者提请你避免学习的“十大误区” 像美国学生那样去学习

江苏省教育科学规划“十一五”重点项目研究成果

高效能学习的 78个金点子

王灿明 王瑞清 ◆ 编著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能学习的 78 个金点子/王灿明,王瑞清编著. —上海:
华东师范大学出版社,2008

(创智学习)

ISBN 978-7-5617-6206-6.

I. 高… II. ①王…②王… III. 中小学—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102822 号

高效能学习的 78 个金点子

编 著 王灿明 王瑞清
责任编辑 彭呈军
审读编辑 王 琛
责任校对 邱红穗
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海崇明裕安印刷厂
开 本 787 X 1092 16 开
印 张 15.5
字 数 228 千字
版 次 2008 年 8 月第一版
印 次 2008 年 8 月第 1 次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-6206-6/G · 3598
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序

“减负”是目前我国中小学的一个普遍关注的问题，然而，其效果往往不尽如人意，原因固然很多，“增效”可能是其中一个极为重要的因素。换言之，在我们专注于“减负”的同时，如果不注意学习效率的问题，不仅有违“减负”的宗旨，“减负”也难以落到实处。这样，“高效能学习”就成为我们目前必须关注的一个话题。

王灿明和王瑞清教授的新著《高效能学习的 78 个金点子》，从中小学生学习实际问题而不是从概念出发，通过案例来说明中小学生学习活动中的各种问题可能的解决办法，不仅可读性强，而且给人以启迪，起到举一反三的作用。譬如，“让你的学习如虎添翼”比较具体地介绍了提高记忆效率的 12 种方法。作者是这样切入正题的：“我有这样的体会，有些材料，老师叫课上背诵，很快就能背出来。但如果老师说，作为课外作业背诵，下周一检查，可能检查的时候还有不少同学背不出来。为什么课上几分钟就可以完成的任务，几天都完不成呢？”科学研究表明，每个人的大脑都有惰性，如果没有时间的限制，往往就兴奋不了。弄清了大脑活动这一规律，我们就应该给自己限定背诵时间，久而久之养成习惯，记忆效率就能得到很大的提高。全书给中小学生提供了高效能学习的 78 个金点子，论题集中，剖析深刻，读完之后让人不仅知其然，更知其所以然。

本书作者长期关注脑科学、认知科学、心理学以及成功学等学科的前沿研究,以此作为高效能学习的理论基石。比如在“把大脑调整到最佳状态”中,作者剖析了四类典型的脑电波,指出 α 波是学习的最佳状态,当人脑的 α 波占优势时,就能全神贯注,处理问题得心应手。作者提醒我们,诱发大脑 α 波的方法并不神秘,“听几首喜欢的音乐,读一段轻松愉快的小说,凝神品味一幅画,或者散一会儿步,闭上眼睛做一做深呼吸,像猫咪一样伸展四肢,洗个温水澡,换上让你感到舒适的衣服,在你的卧室里放上你最喜欢的香囊,甚至找一个空旷无人的地方大声把你郁闷、烦心的事儿都喊出来,都是行之有效的方法”。这样的分析既反映了科学的研究结论,又折射出作者对生活的观察、思考与热爱,充满了生活趣味和人生智慧,让人感到“处处留心皆学问”。

尊重科学,让事实说话,是本书的特色。作者立足于事实,立足于实验,立足于数据,不讲大而无当的空话。“写下你的人生目标”引用的就是哈佛大学的研究报告。该校曾询问应届毕业生“有没有明确的人生目标”,结果发现只有3%的人有明确的人生目标并写在了日记本上(第1组),13%的人确立了人生目标而未写到纸上(第2组),84%的人根本没有明确的人生目标(第3组)。10年之后,哈佛大学跟踪研究了这些人,结果发现第2组毕业生的年均收入是第3组的两倍,而第1组却是第2和第3组毕业生的年收入相加后的10倍。换句话说,如果那97%的人一年挣一千万美元的话,那么这3%的人一年就能赚一亿美元。作者以这样的方式告诫当下的青少年,我们不仅要树立明确的人生目标,而且一定要写到纸上,让它“像太阳一样照耀着我们生活的每一个细节”。

作者文学造诣较高,善于把那些发生于校园或社会上发人深省的故事娓娓叙来,让我们在不知不觉中接受了先进的学习理念和高效的学习方法。“完美的答案”描写的是一个成绩中等的孩子如何成长为高考状元的故事;“让梦想成就未来”描写的是泰格·伍兹成长的故事;“唤起心中的巨人”讲的是打工仔梁杰的故事;“把每一天都看成生命的最后一天”讲的是海伦·凯勒的故事;“请不要为打碎的油瓶操心”说的是阿凡提的故事;“让自己燃烧起来”说的是张信哲的故事。作者将这些故事信手拈来,寥寥数语便揭示出故事所蕴含的微言大义。

《高效能学习的 78 个金点子》是一本引人入胜的学习读物，是一本以情动人、以理服人、以文悦人的好书，我乐于向全国的中小学生以及家长、老师推荐该书。

陆有铨

2008 年 7 月 8 日

（陆有铨：中国教育学会副会长，全国教育哲学专业委员会主任，华东师范大学终身教授、博士生导师）

写在前面

本书是一种全新体例的互动型读物,以中学生和小学高年级的同学为主要读者群,同时兼顾中小学老师和广大家长。如果您想只用 1/5 甚至更少的时间来读这本书,必须考虑到阅读技巧。

以下为作者的建议:

1. **速读目录。**以获得全书的内容概要。
2. **选择您感兴趣的标题,翻到相应正文。**本书采用西方畅销书体例,各节虽有整体上的关联,但每节都是独立的,无须从第一节读到最后一节!
3. **快速浏览“名人名言”。**我们为每节精心选择了一条名人名言,以说明各节的主题。
4. **浏览学习名人轶事。**我们在多数文章的开头讲述了一个名人轶事或中小学生学习的故事,以生动地揭示有关学习的问题。
5. **精读正文。**正文中我们介绍和分析了一些简单有效、切实可行的学习

方法,建议您用水彩笔标出本节的要点和精彩语句。

6. 想一想。如果您觉得本节对您有启发的话,请开动脑筋想一想:到底对您有什么启发?您想怎样运用它来提高您的学习成绩?

7. 返回目录。开始新的学习,可以根据需要重新选读。

本书是江苏省教育科学规划“十一五”重点项目的研究成果,其中部分内容已由《中国儿童报》、《大众心理学》、《家庭百事通》等报刊连载,得到了中国教育学会李吉林副会长、华东师范大学博士生导师陆有铨教授和李方安博士、广东教育学院周峰教授、《中国儿童报》现代家庭教育周报执行主编陈群博士以及责任编辑彭呈军主任的关心、支持,陆有铨教授为本书撰写了热情洋溢的序言,在写作过程中还引用了许多同志的研究成果,在此一并表示感谢!

如果您还有什么困惑需要解答,请按下列方式联系,说不定您还会得到一份精美的礼品呢!

(南通大学教育科学学院王灿明教授,邮编 226007, E-mail: china. wcm@126. com)

作 者

2008 年 6 月 25 日

目录

序/1

写在前面/5

1 完美的答案

——天才是怎样诞生的/1

2 让梦想成就未来

——“老虎”伍兹的传奇故事/3

3 写下你的人生目标

——来自哈佛大学的调查报告/6

4 我们到底为谁而学

——古之学者为己,今之学者为人/8

5 从当下做起

——于丹论立志/10

6 让优秀成为一种习惯

——新制度经济学家张五常教授的忠告/12

7 给我一个撬起地球的支点

——让兴趣引领人生/14

- 8 把大脑调整到最佳状态
 - 快速学习先驱韦伯教你调控大脑 / 16
- 9 文武之道
 - 科学用脑应注意的几个问题 / 18
- 10 80%的时间应该用在哪里?
 - “巴瑞多定律”对我们的启示 / 20
- 11 好钢用在刀刃上
 - 掌握用脑的最佳时间 / 22
- 12 每个人都要挖一口自己的井
 - 善于利用“零头布”时间 / 23
- 13 把每一天都看成生命的最后一天
 - 狙击你的“时间杀手” / 25
- 14 敢于说“NO”
 - 学会自律 / 28
- 15 搬走你心中的“石头”
 - 追寻学习的成功体验 / 30
- 16 让学习充满乐趣
 - 学会苦中作乐 / 33
- 17 只有自己才是自己的镜子
 - 爱因斯坦的父亲如此说 / 35
- 18 钻石就在你家后院
 - 发现自己的潜能 / 37
- 19 我的身后有一只狼
 - 让竞争激发你的潜能 / 39
- 20 唤醒心中的巨人
 - 打工仔梁杰的故事 / 41
- 21 从现在做起
 - 开发你的潜能 / 43
- 22 学习方法没有最好,只有最优
 - 发现你的“学习优势” / 47

- 23 细节决定成功
——如何巧妙提高学习效率 / 49
- 24 学好功课其实很简单
——高考状元是如何轻松学习的 / 51
- 25 “世界第一才女”的成长奥秘
——访国际奥赛金牌得主毛蔚的启蒙教练 / 53
- 26 你最短的那块“板”在哪里？
——“木桶定律”教你巧妙规划学习 / 55
- 27 咬定青山不放松
——从艾维·李“最有价值的建议”说起 / 57
- 28 磨刀不误砍柴工
——学会课前预习 / 60
- 29 向课堂 45 分钟要效率
——听课的“窍门” / 62
- 30 好记性不如烂笔头
——善于做课堂笔记 / 66
- 31 智慧的涌流
——世界教育系统学会主席包国庆教授谈讨论 / 70
- 32 怎么老是“溜号儿”
——上课要集中注意力 / 72
- 33 彻夜难眠到天明
——失眠并不可怕 / 74
- 34 保持良好睡眠的秘密
——征服失眠 / 77
- 35 你有没有向老师提问
——像美国学生那样去学习 / 80
- 36 速读赢得未来
——学会“一目十行” / 82
- 37 让你的学习如虎添翼
——记忆力超群的 11 种方法 / 84

- 38 打开记忆的门户
——提高注意力 / 92
- 39 心专才能绣得花,心静才能织得麻
——赶走瞌睡有妙法 / 94
- 40 成功的神奇之钥
——学习专心致志 / 96
- 41 让注意为我们导航
——培养专注力 / 99
- 42 天下大事,必作于细
——从马虎故事谈起 / 102
- 43 粗心,不是挡箭牌
——告别粗心 / 106
- 44 由微软公司的招聘所想起的
——高效考试从审题开始 / 109
- 45 守住心灵的宁静
——高考研究专家王极盛提醒你调整考试心态 / 111
- 46 最佳答卷顺序
——全国中学学习科学研究会理事长魏书生解密考试方法 / 114
- 47 请不要为打碎的油瓶操心
——考完不要立刻对答案 / 116
- 48 学习的“检修站”
——学习总结 / 118
- 49 拐弯的地方就是太阳
——善待学业暂时落后 / 121
- 50 别在“拐点”上拐了脚
——预防学习分化 / 127
- 51 越想赢 越赢不了
——避免出现“努力逆转法则” / 129
- 52 你的学习方法优耶,劣耶?
——测测你的学习方法 / 133

- 53 问渠那得清如许,为有源头活水来
——课外阅读/136
- 54 自知,人生的第一步
——自我定位/140
- 55 你就是自己的太阳
——我只看我所有的/144
- 56 庆幸自己是独一无二的
——悦纳自我/147
- 57 独立,才会成功
——培养自主意识/151
- 58 亮出你自己
——主动把握机遇/156
- 59 一夜与一生
——魅力属于每一个人/158
- 60 魅力助你走向辉煌
——打造迷人的个性/161
- 61 拓宽智慧之门
——关注你的情商/166
- 62 天堂和地狱的故事
——合作比竞争更重要/170
- 63 分享阳光,分担风雨
——学会合作/174
- 64 花季,快乐每一天
——走过成长的烦恼/179
- 65 沙鸥飞向蓝天
——非凡的意志力量/185
- 66 坚持到底,永不放弃
——培养坚忍的毅力/187
- 67 光荣在于屡仆屡起
——善待失败/191

- 68 失败,成功路上的阶梯
——培养耐挫能力/194
- 69 让自己燃烧起来
——直面困境/199
- 70 心灯不灭,继续前行
——战胜压力/201
- 71 怎会杞人忧天
——克服强迫症/205
- 72 “丑小鸭”怎样才能成为白天鹅
——走出自卑/208
- 73 打开学习新天地
——创新学习/211
- 74 乡村学校飞出“金凤凰”
——不要迷信名校/217
- 75 魔盒,开启智慧的钥匙?
——合理观看电视/219
- 76 精神鸦片,一缕阳光?
——漫谈电脑游戏/224
- 77 环境刺激欲望
——营造“快乐书房”/229
- 78 环境改变学习
——美国学者提醒你避免学习的“十大误区”/231

1

完美的答案

——天才是怎样诞生的

不飞则已，一飞冲天；不鸣则已，一鸣惊人。

——司马迁

我经常应邀到中小学做报告，每到一处，都会讲《扬子晚报》报道过的一个发人深省的故事。报道说，有个孩子，对一个问题一直迷惑不解。为什么他的同桌要考第一，就能考第一；而他也想考第一，怎么才考了班上的第二十一名？

回家后他问：“妈妈，我是不是比别人笨？我觉得我和他一样听老师的话，一样认真地做作业，可是，为什么我总比 he 落后？”

听了儿子的话，妈妈非常悲伤。因为她能够感受到儿子的自尊心，而这种自尊心正在被学校的排名吞噬着。她望着儿子，很久没有回答，也无法回答。

又是一次考试，儿子考了第十七名，而他的同桌依然是第一名。

回家后，儿子又问了同样的问题。

面对儿子的困惑，妈妈真想说，人的智力是有差别的，考第一的人，脑子就是比一般人灵。然而，这样的回答，难道是儿子所想知道的答案吗？

有几次，她真想重复那几句被上万个父母重复了上万次的话——“你太贪玩了”，“你还不够勤奋”，“和别人比起来还不够努力”。然而，像儿子这样脑袋不够聪明、成绩中不溜秋的孩子，平时活得还不够辛苦吗？

她没有这么做，她想在这个以几门功课比优劣的应试时代，为儿子的问题找到一个完美的答案。

小学毕业了，虽然儿子比过去更加刻苦，但依然没赶上他的同桌。不过，与

自己相比,他的成绩一直在提高。

为了对儿子的进步表示奖赏,她带他去了一次海边。这次旅行中,母亲回答了儿子的问题。

现在,她的儿子再也不担心自己的名次了,也再没有人追问他小学的成绩排名,因为他以全校第一的成绩考入了清华大学。

寒假到来的时候,母校请他给同学及家长们作一个报告。

他讲到了童年的一段经历:“我和母亲坐在沙滩上,她指着前面对我说,你看那些在海边争食的鸟儿,当海浪打来的时候,小灰雀总能迅速地起飞,它们拍两三下翅膀就升入了天空,而海鸥总显得非常笨拙,它们从沙滩飞入天空总要很长时间,然而,真正能飞越大海、飞越大洋的却是它们。”

看完这个故事,我们理解母亲的无奈,更敬佩她的用心,她能在灰雀和海鸥的起飞中找到教育孩子的契机。

每次讲完这个故事,我都有一个深刻的感受:清华并不神秘。只要我们努力,每一个同学都可以跨进清华、北大的大门。

千万不要认为一切都是命中注定的,不要过分在意你在班级和年级的排名,但你必须关注自己的点滴进步。你可以放弃与同学的横向比较,但绝对不能放弃与自己的纵向比较,只有自己的成绩“一直在提高”,你才能体验到自己成长的快乐。

“学如逆水行舟,不进则退。”安于现状,只能自甘堕落。只要你不断改变自己的态度、自己的方法和自己的习惯,你就能改进自己的学习,进而改变你的前程。

没有一个父母希望子女比自己差,我们每个人都生活在父母浓浓的期望之中。而每个人的生命中都埋藏着一颗伟大的种子,如果你不断地给这颗种子浇水、施肥,你就完全可能成为一个伟大的人!

2

让梦想成就未来

——“老虎”伍兹的传奇故事

夫学者不患才不及，而患志不立。

——王守仁

最近，我在朋友的家里，碰到一个女生，她问我：“王老师，我近来老做梦，为什么？”

我想，这么天真活泼的孩子能做什么梦呢？她说有美梦，比如去肯德基，也有噩梦，譬如挨老师批评。我和她一起进行梦的解析，最后告诉她，做梦并不可怕，最可怕的是没有梦想。

梦想和梦尽管只有一字之差，却是两个截然不同的概念，梦想是对生活的追求，是对未来的美好期望。梦想最大的作用是能够给人指明一个方向，明确一个目标，所以，梦想往往能够使人伟大。世界上没有什么办不到的事情，只有我们想不到的事情。只要努力，昨天的梦想，就可以成为今天的希望，还会成为明天的现实。

这里讲一个真实的故事。

他的家很穷，在10个孩子中，他的学业成绩也最差。然而，有一天他看到电视中介绍高尔夫球运动员尼克劳斯，让他一下子产生了这样一个梦想：“我要像尼克劳斯一样，成为一名伟大的高尔夫球运动员！”

他请求父亲给他买副高尔夫球杆和高尔夫球，却遭到了父亲的拒绝。但母亲却看出了儿子的决心，不仅鼓励，而且支持了他。父亲给他自制了一个高尔夫球杆，并在家门口的空地上随便挖了几个洞，他就每天用捡来的球玩上一