

学习兵法

做

自主学习的

主宰

自主学习就是建立在自我意识发展基础上的能学
建立在学生具有内在学习动机基础上的想学
建立在学生掌握了一定的学习策略基础上的会学
建立在意志努力基础上的坚持学

——庞维国

欧阳芬
孟激激 主编
周山豹

中小学生新视点丛书

吉林大学出版社



经世教育书系——中小學生新支点丛书

- ◎ 你认为你行你就行
- 学习兵法——做自主学习的主宰
- ◎ 考试胜经——轻轻松松做考试高手



“掌握学习兵法”，就指掌握“自主学习的学习方法”，即不仅要解决自己“想学习”和“能学习”的问题；同时还要更进一步解决自己如何“会学习”和“坚持学习”的问题。在学习时代，重要的不是你已经掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径与方法。不仅仅是看你的考试成绩，还要看你具不具有根据自身的实际情况，自主地选择学习的内容和方法，自主去发现问题和解决问题的能力，从而让自己真正成为自主学习的主宰！

ISBN978-7-5601-3638-7



9 787560 136387 >

定价：28.00元

中小學生新支點叢書

學習兵法

——做自主學習的主宰

吉林大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习兵法 / 欧阳芬, 孟微微, 周山豹主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2008. 4

(经世教育书系. 中小學生新支点丛书)

ISBN 978-7-5601-3638-7

I. 学… II. ①欧…②孟…③周… 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 046167 号

书名: 学习兵法

作者: 欧阳芬 孟微微 周山豹 主编

责任编辑、责任校对: 陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 12.875 字数: 190 千字

ISBN 978-7-5601-3638-7

封面设计: 尹桂芳

北京市德美印刷厂 印刷

2008 年 4 月 第 1 版

2008 年 4 月 第 1 次印刷

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



前言

语文教育家叶圣陶先生曾说过：“教是为了不用教”，同样道理，学也是为了不需要被教着学——学生学习的目的正是为了要达到自主、自觉、自由、自发的学习境界，即掌握适合自己的学习方法，自主获取知识，寻求发展。

自主学习是新课程倡导的崭新学习方式，是与传统的接受学习相对应的一种现代化学习方式。它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。自主学习强调学生根据自己的实际情况自主决定学习的内容，自主选择学习方法，自主提出问题并自主解决问题。因此现代意义上的学会学习，就意味着更加重视学习的主动性；注重获取知识过程中的探索性；更加注重学习方法获取和学习的能力培养。

而方法是能力的核心因素，是完成学习任务的途径和手段。学习方法的掌握不仅可以和学习知识相提并论，甚至高于学习知识本身。只有让学生掌握了科学的学习方法，并能选择和运用恰当的方法进行有效的学习，才能保证自主学习的主体地位，才能保证学生终生受益。

学习就犹如一场永无止境的征战，而考场就是战场，学法亦如兵法。运用科学有效的学习方法进行自主学习，就如运筹帷幄神思妙算的将军掌握了决胜千里的法宝。

“兵者”，诡道也”，而学习的“兵法”，也自有其诀窍也。本书便是教会你如何快速高效地学会学习，怎样在学习活动之前自己确定学习目标、制订学习计划、作好具体的学习准备，在学习活动中如何对学习进展、学习方法作出自我监控、自我反馈和自我调节，在学习活动后又怎样对学习结果进行自我检查、自我总结、自我评价和自我补救等等，教会你自主决定自己命运的学习兵法，让自己真正成为自主学习的主宰。

目 录

引言 好成绩是学出来的

一、重新审视学习 /2

面对人才济济、竞争激烈的 21 世纪，人们不得不思索一些问题：这个世纪最终会发展成一个什么样的世纪？能够在这个世纪里生存下来，最重要的本领是什么？我们不断进步要靠什么？从诸多预测未来的说法中，我们可以发现这个统一答案，那就是学会学习。人类社会已经进入终身学习的社会，信息化社会的到来，要求我们重新去审视学习，进而强调学会学习的特殊重要意义。

1. 学习将决定你命运 /2
2. 学习应具有创新能力 /3
3. 学会学习是学习的首要任务 /4

二、自主学习是学习的最佳路径 /6

今天，自主学习已经成为教育实践领域的重要主题。随着现代科学技

术的飞速发展，科学技术的陈旧周期在迅速缩短，终身学习的能力愈来愈为人们所重视，学会终身学习是现代社会高素质人才不可缺少的基本素质。而自主学习能力，则是在学习过程中，学习者在已有的知识和技能基础上，在不断获取新知识，并运用这些知识的活动中，所表现出来的智力和非智力因素的本领。可以说，自主学习作为一种学习能力，不仅有利于提高在校的学习成绩，而且是其终身学习和毕生发展的基础。所以，我们要学会怎样来自主学习，充分意识到具备这种学习能力与自我发展息息相关。

1. 自主学习是崭新学习方式 /6
2. 自主学习与自我发展相互促进 /7

三、掌握学习兵法，做自主学习的主宰 /9

学习，最重要的在于对学习方法的学习。我们这里所说的“掌握学习兵法”，就指掌握“自主学习的学习方法”，即不仅要解决自己“想学习”和“能学习”的问题；同时还要更进一步解决自己如何“会学习”和“坚持学习”的问题。在学习时代，重要的不是你已经掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径与方法。不仅仅是看你的考试成绩，还要看你具不具有根据自身的实际情况，自主地选择学习的内容和方法，自主去发现问题和解决问题的能力，从而让自己真正成为自主学习的主宰！

1. “渔”比“鱼”更重要 /9
2. 方法的好坏，决定你学习的成败 /10
3. 方法的对错，决定你学习的功效 /11

附录：你会学习吗？ /13

第一章 兵欲善其事必先利其器

——自主学习的基本保证

一、目标是不竭的动力 /16

在自主学习过程中，如果没有明确的学习目标，就犹如航船在浩瀚的大海里迷失了方向，不知该往哪里走，那么，又何谈唤醒潜在意识。所以，在学习的一开始，就应明确目标，最终用成果来证明自己可以学可以进步。一个人应为学习设定了为之奋斗的明确目标，并通过实践实现它。

1. 自主学习需要有明确的目标 /16
2. 人生发展更需要明确目标 /17
3. 学会自主制定学习目标 /18
4. 目标达成需要有良好的态度作保证 /20

附录：你有目标明确的学习吗？ /21

二、培养兴趣，激活自主学习内在动机 /23

孔子曾说过：“知之者不如好知者，好知者不如乐之者。”伟大的科学家爱因斯坦有至理名言：“兴趣是最好的老师。”他们说了一个共同的问题，便是兴趣。是的，兴趣是推动学习者进行学习的内部动力，是影响学习者学习自觉性和积极性的直接原因。如果学习者对学习产生了兴趣，就会引起学习动机，推动学习，并在学习过程中产生一种积极的情绪状态，鼓舞学习者认真而愉快地学习，从内心引出一一种“我想学”的强烈愿望。那么，如何认识和激活这种自主学习的内在动机呢？

1. 兴趣是最好的学习品质 /23
2. 学习兴趣是通向成功的桥梁 /24
3. 学会培养你的学习兴趣 /25
4. 学会自我暗示，寻找学习的乐趣 /26

- 5. 体会兴趣带来的成功喜悦 /27
- 6. 学会迁移你的兴趣 /28

附录：你对学习感兴趣吗？ /30

三、养成习惯，持续自主学习 /32

习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，更不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。学习习惯是习惯的一个重要方面，是学习者达到好的学习效果而形成的一种学习上的自动倾向性。就学习习惯作用而言，可分为良好习惯和坏习惯。好的学习习惯是决定你能否“坚持学”的重要因素之一，它可以经过有意识的反复强化训练而获得，一旦养成将对你的学习终身受益，成为支配你一生的学习力量。可以说，好的习惯难以养成，但容易保持；坏的习惯容易养成，但难以扬弃。所以，在自主学习过程中，我们要有意识地尽早培养自己良好的学习习惯。

- 1. 习惯是一种巨大而顽强的力量 /32
- 2. 习惯支配生物钟 /33
- 3. 培养你的自主学习习惯 /34
- 4. 请家长做你习惯养成的督导员 /37
- 5. 从点滴做起，反复强化好习惯 /38

附录：你有好的学习习惯吗？ /40

第二章 兵法实战演练

——自主学习的基本策略

一、统筹规划：自主制定学习计划 /44

不论做什么事，没有事先的计划和预备，是很难获得成功的。要有时

刻准备着的计划意识，这对于我们小到完成一个个具体化的学习目标，大到实现个人的人生理想，都是大有益处的。计划，是行动的先导；行动，是计划的途径。无视行动的计划是空泛的，缺乏计划的行动是盲目的。所以，在自主学习过程中，我们要杜绝“不预”的行为，学会制定一份科学合理的学习计划，指导我们向目标迈进。

1. 计划是成功的保证 /44
2. 根据目标制定学习计划 /45
3. 学习计划也要具有灵活性 /47
4. 根据自身特点，科学计划时间 /50
5. 掌握节约时间的小窍门 /51

附录：你的学习有计划性吗？ /54

二、自学探究：积极进行课前自主预习 /55

兵法上讲：“不打无准备之仗”。古今中外的无数战例表明，急于出击或仓皇迎战都是凶多吉少的。自主学习也同样如此。课前不做好准备，要想提高课堂听课的质量是根本不可能的。课前预习的作用在于，可以调动我们学习新知识的积极性。通过预习，自己可以尝试找出疑点和难点，去发现问题，提出问题，带着问题或自己的发现进入课堂，使听课更具针对性。所以，我们要掌握科学的预习方法，在课前积极地进行预习，它对于保障你的课堂效率，提高自主学习能力起着不可低估的作用。

1. 不打无准备之仗 /55
2. 根据学习阶段选择预习方法 /57
3. “读、画、查、写、思” 五步自主预习法 /59
4. 预习也要讲究技巧 /61

三、主动参与：利用课堂进行有效地自主学习 /63

课堂是在校学习的中心环节，小学六年、初中三年，一年12个月，大

约有9个多月在上学，每个学期至少要上600多节课，一年至少要上1000多节课。应该说，在校学习的黄金时光和宝贵光阴，主要是在课堂上度过的。那么，我们在课堂上，如何充分发挥自己的主观能动性，做到积极主动地提出问题，并通过认真思考、讨论解决问题，进而获取更多更巩固的知识呢？

1. 带着问题进课堂 /63
2. 积极学习，用“心”去听 /64
3. 学会捕捉课堂上的有效知识 /65
4. 参与课堂活动，争做主角 /66
5. 随堂知识，随堂解决 /68
6. 学科不同，学法不同 /69
7. 老师不同，学法不同 /70
8. 最淡的墨水胜过最强的记忆 /72
9. “听”“记”两不误 /74

附录：你会听课吗？ /76

四、梳理反馈：及时做好课后自主复习 /77

学与习可以看成是两回事：学，是学习新知识；习，是复习旧知识。不善于复习的人就好像是只知道低头赶路的车夫，不知道往后看，结果车上的东西掉光了自己也不知道。及时有效地进行课后自主性复习，是对已学知识的梳理和归纳，反馈出自己的学习薄弱环节，从而再进行有针对性的补充学习，这是对知识的强化巩固与真正掌握。

复习的方式方法有很多种。我们可根据复习阶段，将复习分为课后的及时复习，还有周复习、月复习和总复习等各种系统性复习。在这一节里，我们只讲如何学会及时做好课后自主复习的方法。在第十二节里，我们还会讨论到进行系统性复习与总结的方法。

1. 趁热打铁，做到“三分钟回忆” /77
2. 利用教科书，自主梳理知识 /78

3. “补、更、调、添、摘、略” 六步自主整理笔记法 /79
4. 广览课外参考书，开阔视野 /81
5. 每天过电影，强化记忆 /82

五、重复巩固：作业练习的自主评价与反思 /84

作业练习不仅能够及时检查你的学习效果，加深对知识的理解和记忆。还可以为以后的复习积累丰富的资料。在这一过程中，更锻炼你的思维能力。因此，每位同学都应当正确地对待做作业练习这一环节，通过作业练习的质量，对自己所学的知识进行自主的客观评价和反思，强化自己的优势，同时也找到自己不足，对自己形成清醒的认识。

1. 端正态度，改变做作业的原有想法 /84
2. 给做作业订些规矩，自我指导 /85
3. 自主阅读，准确理解题意 /87
4. 注重练习效率，保证做题质量 /88
5. 自主检查，总结验证技巧 /89
6. 字迹工整，条理清晰 /90
7. 自我反馈，坚持做习题训练 /91
8. 自我探究，一题多解开阔思路 /93
9. 自我评价，编写错题集 /94

六、自我监控：系统复习与总结的方法 /97

系统复习是对学习内容进行的再次回忆和熟记。反复有效地回忆既可以加深、巩固记忆，还可以在思索和理解中得到新的认知。正确掌握自主性系统复习方法，不仅可以增强你对学习的兴趣，还可以提高你的学习效率。下面我们主要谈几种切实有效的自主性系统复习方法。通过这一重要环节，学会对知识的检测、调控和再次巩固，从而达到对自主学习各环节的自我系统监控。

1. 重复是学习之母 /97

2. 自主系统复习, 及时自我补救 /98
3. “三看一做” 自主复习法 /99
4. 归类列表自主复习法 /100
5. 专题性自主复习法 /102
6. “实战演习” 自主复习法 /103
7. 统计分析自主复习法 /104

附录：你的复习方法得当吗？ /106

七、查找筛选：自主获取资料与解决问题的途径/108

在知识经济飞速发展的今天, 我们获取信息的途径越来越广泛。单凭老师在课堂上所讲授的内容, 是满足不了我们学习需求的。所以, 在自主学习过程中, 我们可以通过现有的学习途径来获取资料并解决问题。作为善于学习和主动学习的人, 应具备挖掘潜在信息价值的能力。学会利用书籍、随身听、MP3、MP4、收音机、网络等学习工具来查找筛选自己所需的信息, 使它们的功能发挥到极致, 做到为我所用。可以说, 这是充分体现“我会学”, 证实自己具有自主学习能力的—一个重要方面。

1. 做一个善于自主积累的人 /108
2. 走进图书馆, 掌握自主检索方法 /109
3. 自我指导, 发挥参考书的—最大效能 /111
4. 利用工具书, 扫除学习障碍 /112
5. 用耳朵来自主学习 /114
6. 自主使用搜索引擎, 自主筛选网络信息 /115
7. 自主建立网络健康交流群体 /116
8. “偷工减料” 做卡片笔记 /118

附录：测测你的学习能力 /120

八、合作互助：建构良好的学习氛围和学习环境 /121

新课程理念中的自主学习和探究学习，是与合作学习密不可分的一种学习活动。哲学家罗素说过：“我有一个苹果，你有一个苹果，交换以后，我们还是拥有一个苹果。但是，我有一种思想，你有一种思想，交换以后，我们就会拥有两种思想。”人类的认识活动总是在一定的社会环境中完成的，与他人合作能力的高低，决定着获得知识的深浅和高低。所以，在自主学习过程中，我们要学会给自己建构良好的学习氛围与环境，学会互相沟通交流与合作，以借助“他力”来巩固和加强自己的“学习实力”。

1. 在合作中选择学习伙伴 /121
2. 营造团结互助的自主学习氛围 /123
3. 自主构建和谐的师生关系 /125
4. 主动与家长沟通交流 /126

附录：你的校园生活和谐吗？ /128

第三章 夫未战而庙算先胜

——自主学习的素质要求

一、观察思考：获取知识的最核心特质 /131

善于提出问题、分析问题和解决问题，做到乐于探究，是我们培养自主学习能力的核心目标之一。英国科学家贝弗里奇曾经指出：“我们需要训练自己的观察能力，培养那种经常注意预料之外事情的心情，并养成检查机遇提供的每一条线索的习惯。”可以说，具有敏锐观察力的人，能够及时捕捉住机遇。为了获取更多的知识和机遇，所以，我们还要学会在自主学习过程中，培养和锻炼自己的观察思考能力。

1. 发现来源于观察 /131
2. 细心敏锐观察，关注生活 /132
3. 带着目的去观察探究 /133
4. 向权威说“不”，敢于提出新问题 /135

5. 掌握观察方法，自主解决问题 /136

附录：测测你的观察力 /137

二、学会阅读：自我发展的最重要能力 /143

阅读则是一个人一生中既简单易行，又意义重大的活动。自从人类有了文字以来，学习和创造总是与读书联系在一起。即使在现代信息社会里，人类的知识仍主要以书籍的形式储备着。对信息的摄取、筛选和重组能力，很大程度上仍依赖于一个人的阅读水平。因此，想要做到自主学习，改善学习能力，得到自我发展，就必须学会快速地从书籍里获取新知识的阅读能力。

1. 让阅读也成为你的挚爱 /143
2. 学会有目的地阅读 /144
3. 学会有选择性地阅读 /145
4. 读名著的精细自主阅读法 /147
5. 快速自主阅读的一目十行法 /149
6. 读杂书的标题自主阅读法 /150
7. 用工具书自主解决问题 /151
8. 善于做阅读笔记 /152

附录：测测你的阅读习惯 /154

三、有效记忆：掌握知识的最基本手段 /156

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础，我们所有的知识都是建立在记忆的基础上。俄国心理学家谢切诺夫说：“一切智慧的根源都在于记忆，记忆是整个心理生活的基本条件。”在自主学习中，学会有效的记忆方法并实施运用，不仅是我们掌握更多信息的有效途径，更是全面提高自主学习能力的最基本手段。所以，我们要学会有效地自主性记忆方法。

1. 记忆力是发展的重要基础 /156
2. 人人都有超强的记忆力 /157
3. 学会有目的的记忆 /158
4. 常做记忆力体操 /159
5. 加深巩固的理解记忆法 /160
6. 编顺口溜的口诀记忆法 /161
7. 妙趣横生的谐音记忆法 /163
8. “魔力之七”的分段记忆法 /164
9. 生动形象的联想记忆法 /165
10. 重点把握记忆后的九小时 /167

附录：测测你的记忆力 /169

四、持久专注：意念品质的最有效法则 /171

当你在学习过程中，进入精神专注的境界后，对于学习会产生较愉悦的态度，进而能在最单纯的乐趣下获得最高的效率，捕捉更多的知识。想要进入这种持久专注的境界，最有效的方法之一就是提高你对眼前事务的关注，集中你的注意力。正因如此，法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”自主学习效率的高低，很大程度上取决于你能否做到注意力高度集中，做到心中无杂念，不走神儿。所以，我们还要注意培养自己持久专注的能力。

1. 注意力是高效学习和工作的前提 /171
2. 目标阅读自主训练法 /172
3. 闹境凝神自主训练法 /173
4. 凝视冥思自主训练法 /174
5. 视听配合自主训练法 /175
6. 运用好策略，培养注意力 /176

附录：测测你的注意力 /179

五、自我管理：成功学习的最根本保障 /180

自主学习讲求的是根据自身条件和需要，自由地选择学习目标、学习内容和学习方法。在这种模式下，学习者将外在的压力和动力，都化成是自己内在的学习需求和动机，自愿、积极、主动地去学习和探究未知，有着强烈的学习热情。但许多同学又都有这样一种通病，就是越自由，越容易任性，容易被欲望和好奇牵着鼻子走；学习越自由，就越容易懒散，不思进取，越容易放弃。

自由的另一面便是责任，是纪律。所以，自主学习除了自由之外，更需要有自我管理的能力，做到“坚持学”，对自己的目标负责，对未来做出承诺，并实施到底。

1. 积极的自我管理是成功的重要因素 /180
2. 要自我肯定，不向困难低头 /181
3. 以自我磨砺的恒心坚持自主学习 /183
4. 自我激励，坚信天道酬勤 /184
5. 自我调节，远离嫉妒心态 /186

附录：测测你的自我管理能力 /188