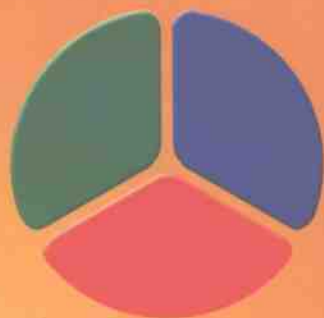


思维导图 百分百



中国自主知识产权
引领国际先进水平
适应中国特殊条件

道乐吉 *Dology* 学习方法

(高中生·理科版)
甘华鸣 主编

第三册 增进读听记考力的N种方法



中国国际广播出版社



思维导图百分百

道乐吉(DOLOGY)学习方法

(高中生·理科版)

第三册 增进读听记考力的 N 种方法

中国国际广播出版社

开发大脑金矿的中国学生工具

祝贺你！

通过阅读本书，

你拥有了前所未有的、战无不胜的力量，

你脚下展开了一条阳光灿烂的通天大路。

《思维导图百分百：道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你：

怎样使用网络图(包括框架图、流程图)和形象图，发挥左脑和右脑双重优势，挖掘全脑潜力；

怎样不开夜车而又取得好成绩；

怎样考上名牌大学而又不负青春花季人生十六七。

《思维导图百分百：道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你：

怎样游刃有余地应对考试，考试百分百；

怎样进行收敛思维——豁然开朗，在复杂情境中瞬间抓住要害，一举成功；

怎样进行发散思维——思如泉涌，对一个问题想出 10 种、100 种甚至更多种解决办法。

《思维导图百分百：道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你：

怎样用一个月时间记住 3000 个英语基本单词，并且在此基础上轻轻松松扩大词汇量——更重要的是，终生不忘；

怎样运用语言和形象双重编码，对知识进行精加工和组织，把知识刻印在大脑中。

《思维导图百分百：道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你：

怎样一个星期读一本书——精读教材，深刻理解，吃深吃透；

怎样一个小时读一本书——略读课外读物以及报纸杂志，快速浏览，一目十行；

怎样聚精会神地听老师讲课,全面领会,把知识彻底消化吸收,变成自己的东西;

怎样悠哉游哉地听广播、听电视,同时还不耽误做别的事情。

《思维导图百分百:道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你:

怎样写作,像天才一样写作,打破一成不变的思维定势,写出石破天惊的文章;

怎样在写作中逻辑推理和直觉顿悟双管齐下,灵感纷至沓来,思接千载,视通万里。

《思维导图百分百:道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你:

怎样解题,特别是得心应手地破解生题、难题;

怎样灵活、敏捷、创造性地解决问题,解题稳、准、快。

《思维导图百分百:道乐吉(DOLOGY)学习方法》教会你:

怎样构建创新精神和创新个性,锻炼创新能力;

怎样激发学习兴趣,培养良好习惯;

怎样战胜压力,克服困难;

怎样快乐地学习,享受学习的无穷乐趣。

《思维导图百分百:道乐吉(DOLOGY)学习方法 (初中生版)》(全5册)

第一册 提升解题力的N种方法

第二册 激发写作力的N种方法

第三册 增进读听记考力的N种方法

第四册 完善各科学力的N种方法

第五册 初中各科知识系统网络图

《道乐吉学习方法》

编 委 会

主 编 甘华鸣

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 军 王学英 孔瑞芬

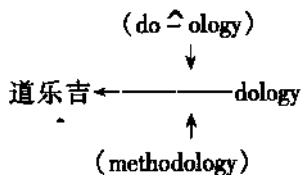
甘华鸣 朱冽烈 李超源

武志红 易晓明 钟 杰

高照娟 雷 静 雷凌翼

“道乐吉”的由来和意义

1. “道乐吉”的由来



2. “道乐吉”的意义

(1) 定义

道乐吉 = 事理学, 即做事的学问, 包括学习的学问。

(2) 字面义

道: 道理, 方法; 乐: 快乐, 成功; 吉: 吉利, 高效。

(3) 引申义

	道	乐	吉
活动过程	知	情	意
素质结构	才	性	德
文化类型	科	艺	伦
评价准则	真	美	善

并行
同在
兼具
齐备

致 同 学 们

同学们：

欢迎你们使用《道乐吉学习方法》。

我们相信：每一位同学都应该使用这本书，这本书对优秀生是锦上添花，对中等生是久旱降甘霖，对后进生是雪中送炭。我们这么说，并不是因为我们写了这本书，而是因为这本书给你们提供了一套好方法——好方法就是好成绩，就是好素质。

道乐吉学习方法帮助很多同学如愿以偿，走上了成功之路：

有同学在初二时参加奥林匹克竞赛，获得金奖；

有同学半年时间就从班上第二十三名上升为第一名，考上清华大学；

有同学大学一毕业就进入哈佛商学院学 MBA。

——道乐吉学习方法也将带给你们一个灿烂人生。

《道乐吉学习方法》具有如下五个特点：科学性，实用性，普适性，系统性，可读性。

该书的内容是科学的，是以教育学、心理学（特别是认知心理学和学习心理学）、脑科学、事理学为准绳的，是以实验数据、调查资料 and 统计分析结果为依据的，都经过实践的检验。书中的任何具体方法，都绝非随口道来的什么“学习十八招”。那些所谓“学习十八招”，看起来很煽情，实际上却没有科学道理。

该书是科学的，同时也是实用的。书中的方法都是切实可行、拿来就用的操作方法，是立竿见影、行之有效的规范方法。抽象的

观念和空洞的口号,只会让人如堕五里雾中,不知所云,也不知所措。

该书还是普适的。书中的具体方法普遍适用于学习任何知识。例如,高考的各个科目(语文、数学、外语,理科综合、文科综合、大综合,物理、化学、政治、历史)的试题题型很多,有解答题、计算题、简答题、辨析题、问答题、论述题、材料解析题、选择题、填空题等等,它们从解题的角度都可以归结为求解题和求证题两类,解题的基本方法是相同的、通用的。并且,校园学习中的解题方法与实际工作、生活中解决问题的方法也是相同的、通用的。

该书还是系统的。许多人有自己的一些学习方法,但往往狭隘、残缺、零碎、散乱。该书涉及学习活动的各个层次、各个方面,包容学习方法的基本知识,按照学习方法的内在逻辑安排全书的结构,鲜明地突出学习方法的系统性,以帮助你们建立自己的学习方法系统。

可读性强也是该书的一个特点。表达深入浅出、简明扼要,文字通俗易懂,图表一目了然,决不晦涩,决不故意艰深。你们可以轻松愉快地使用这本书。

我们希望你们的学习生活充满阳光,学习时面带微笑——享受道乐吉学习方法吧! 好方法可以战胜题海,可以战胜疲劳。

祝同学们学习进步,美梦成真。

甘华鸣

致老师和家长们

老师们，家长们：

你们的学生或孩子充满理想，富有潜力，应该成才，也能够成才。

他们需要帮助，但帮助应帮在点子上，帮得有成效。这里的关键在于，老师在教学中要渗透方法，家长在辅导中要渗透方法。

就以解题为例吧，很多学生或孩子就没有掌握好的解题方法。他们往往尚未弄清问题就开始做题；在生成方案阶段，没有任何念头就急急忙忙进行具体计算，或者傻乎乎地干等着念头的降临，或者使劲使劲再使劲却不知道劲往何处使，或者钻在牛角尖里出不来；在实现方案时粗枝大叶，得出结果不做检查丢下笔就了事；等等。老师或家长就应该着眼于并且着力于指导解题方法，而不是搞题海战术和疲劳战术——好方法可以战胜题海，可以战胜疲劳。

《道乐吉学习方法》就给学生或孩子们提供了一套好方法，这套方法科学、实用、普适、系统，必将帮助他们极大地提高成绩，极大地提高素质。

祝你们的学生或孩子顺利成才。

甘华鸣

如果您是老师、教导主任、校长等，欢迎您参加
本书“校本课程版”的编写。详见读者反馈卡。及

目 录

第一章 阅读:读得明白吃得透	(1)
第一节 什么是阅读	(3)
一、阅读的概念	(3)
二、精读与略读	(4)
第二节 精读的方法	(5)
一、浏览全书	(5)
二、扫读一章	(8)
三、逐节详读	(9)
四、小结一章	(13)
五、总结全书	(14)
第三节 克服精读时的坏习惯	(16)
一、读出声音	(16)
二、移动手指	(16)
三、转动颈部	(16)
四、病态读书姿势	(17)
五、不讲读书卫生	(17)
第四节 应用举例	(18)
例一:精读《图解当代科技》	(18)
例二:精读《广告》	(21)
例三:精读《蝙蝠》片段	(23)
第五节 略读的方法	(25)

一、浏览·····	(25)
二、扫读正文·····	(26)
三、细读重点·····	(28)
四、概括全文·····	(28)
第六节 克服略读时的坏习惯·····	(30)
一、逐字阅读·····	(30)
二、纠缠生字·····	(30)
三、不当返读·····	(30)
四、忽略标题·····	(31)
第七节 应用举例·····	(32)
例一：略读《发展心理学》·····	(32)
例二：略读《书中之书——圣经》·····	(33)
例三：词组训练·····	(36)
例四：短文训练·····	(37)
第二章 听讲：听得清楚化得开·····	(41)
第一节 什么是听讲·····	(43)
一、听讲的概念·····	(43)
二、聆听与粗听·····	(44)
第二节 听课的方法·····	(45)
一、课前预习·····	(45)
二、课堂听讲·····	(49)
三、课后复习·····	(57)
第三节 克服听课时的坏习惯·····	(61)
一、认为某个科目沉闷·····	(61)

二、对老师有偏见	(61)
三、只听热闹,不想门道	(62)
四、过分反应,因小失大	(62)
五、千篇一律的笔记方式	(62)
六、对敏感的字眼过分反应	(62)
七、三心二意,浪费思想速度	(63)
八、人在曹营心在汉	(63)
九、心浮气躁,易受干扰	(63)
十、贪图舒服,无所用心	(64)
第四节 应用举例	(65)
例一:听一节计算机课	(65)
例二:听一节数学课	(73)
第五节 粗听的方法	(78)
一、关注开头部分	(79)
二、关注强调部分	(80)
三、关注结尾部分	(80)
第六节 应用举例	(82)
例一:收听体育新闻	(82)
例二:收听科技报道	(84)
 第三章 记忆:记得住,想得起	 (87)
第一节 什么是记忆	(89)
一、记忆的概念	(89)
二、记忆的品质	(90)
三、记忆的内容	(91)

四、记忆的方式	(92)
五、有意义材料的记忆和无意义 材料的记忆	(94)
第二节 记忆的整体方法	(95)
一、识记	(96)
二、保持	(101)
三、再认	(107)
四、回忆	(109)
五、复习	(112)
第三节 导致遗忘的因素与对策	(116)
一、识记材料的性质	(116)
二、识记材料的数量	(116)
三、识记材料的系列位置	(117)
四、前摄抑制和后摄抑制	(117)
五、学习的程度	(119)
六、识记者的态度	(120)
七、情绪干扰	(120)
第四节 有意义材料的识记方法	(121)
一、理解	(122)
二、组织	(123)
第五节 应用举例	(133)
例一：根据结构规律记忆英语单词	(133)
例二：概括阅读材料简化记忆	(135)
例三：抓住基本线索记忆历史史实	(136)
例四：编写提纲记忆生物知识	(137)

例五:运用列表法记忆直线方程	(138)
第六节 无意义材料的识记方法	(139)
一、大胆想像	(140)
二、借助谐音	(142)
三、编制歌诀	(143)
四、利用挂钩	(146)
第七节 应用举例	(152)
例一:大胆想像记忆抽象词语	(152)
例二:借助谐音记忆元素周期表	(153)
例三:编制歌诀记忆少数民族	(154)
例四:数音挂钩记忆 12 对脑神经	(155)
 第四章 考试百分百	(157)
第一节 考试信念:不好的与好的	(159)
一、不好的考试信念	(159)
二、好的考试信念	(160)
第二节 什么是考试	(162)
一、考试的概念	(162)
二、考试的目的	(162)
三、笔试、面试及其他考试形式	(164)
第三节 从系统的角度看考试	(166)
一、统一看待考试和学习	(166)
二、连续看待考试系列	(167)
三、整体看待考试三阶段	(168)
四、从两个方向看待考试	(168)

第四节 考试的整体方法	(171)
一、考前准备	(172)
二、考场发挥	(182)
三、考后调整	(184)
第五节 笔试的考场发挥方法	(186)
一、考场准备	(186)
二、试题解答	(187)
三、试卷检查	(189)
第六节 面试的考场发挥方法	(190)
一、进入考场	(191)
二、交流问题	(192)
三、离开考场	(194)
 附录 学习的宏观方法	 (197)
第一节 学习的宏观方法概要	(199)
第二节 制定计划,安排时间	(201)
一、合理制定学习计划	(202)
二、遵循心理活动的规律	(205)
三、充分利用时间	(209)
第三节 激发学习兴趣	(211)
一、开展竞赛	(212)
二、关注成果	(213)
三、拓宽知识	(215)
四、参加实践	(215)
五、假喜真干	(216)

第四节 培养积极心态	(217)
一、培养信心	(217)
二、直面失败	(219)
三、进行社交	(221)
四、欣赏音乐	(223)
第五节 保持身体健康	(224)
一、保证充足睡眠	(224)
二、加强体育锻炼	(228)
三、均衡营养	(230)
四、少饮酒,不抽烟	(231)
第六节 保证物质环境	(233)
一、调整桌椅陈设	(233)
二、保证适当照明	(234)
三、维持恰当温度	(235)
四、保持空气流通	(235)
五、抵抗噪音干扰	(236)

第一章

阅读：读得明白吃得透