

全 球 第 一 部

大学生 快速学习法

培养大学生 形成良好的学习习惯
激励大学生 求学求职的成功秘笈

王京山◎主编



中國婦女出版社

STUDY★SKILLS
学习方法精品系列

大学生 快速学习法

王京山◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生快速学习法 / 王京山主编. —北京:
中国妇女出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7- 5127- 0069- 7

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—学习方法 IV. ①G642. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 147724 号

大学生快速学习法

主 编: 王京山

责任编辑: 朱婷婷

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 吉林市广川商贸有限责任公司

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 26

字 数: 400 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0069- 7

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

本书编委会

总 策 划：王京山

策 划：彭志国 李 刚 胥学峰

主 编：王京山

副 主 编：胥学峰 华洪军 李 瑛 罗洪艳 杨 光
闫运和 刘 强 韩 菊 张亚杰 武雪强

编 者：

吕路军 胡宇祥 柏文静 李 林 马明涛
周颜丽 张立焕 田云飞 李 丹 韩 宇
郎丰饶 赵 雪 刘 娇 王珊丹 于海涛



用快速学习法学习，开发智商，科学
用脑，让孩子们更聪明，学习起来更高
效。

余际从

(中国地质大学原副校长、教授)

快速学习法：

是提高学习效率的

“高速公路”

北京师范大学副教授

邵作刚

集科学方法、科学用
脑、刻苦勤奋、良好心态，
综合应用在学习上的快速
学习法，是国内外首创。

中国人民大学管理学博士

马洪云



前言

刚刚踏入高等学府的莘莘学子，都想以优异的成绩完成自己的学业，努力为以后继续求学深造或将来谋求一个理想的职位做充分准备。其实，这也是在校所有大学生不得不想，也不能不想的一个大问题——毕业后“路在何方”？

如果去读研，需要考试；如果出国留学，需要考试；如果想当公务员，需要考试；如果想到事业单位应聘，需要考试；如果想去其他部门求职，也需要考试……真可谓是“条条大路通考场”。

在这残酷的考试竞争中，靠什么去取胜呢？就是要靠大学期间学习好，以便掌握更多的高深知识和综合学习能力作为本领去取胜。

那么，既然学习好这么重要，它都具备哪些主要条件呢？谈起学习好，其实也简单，除有老师的好教法之外，还要加上大学生有个好的学习方法，即老师会教，学生会学。就当前大学教师的教学而言，虽然个体有点差异，但总体还是好的，而差距较大的是在大学生的学习方法上。也可以说：“大学生要学习好，实际上是由老师的好教法与学生的好学法相结合而成的。否则，你就是天天吃脑白金也照样不会学习好。”

但是，大学生要清楚，大学期间的学习方法与中学的学习方法差别是很大的。

在中学阶段以教师为主导的教学模式，将在大学期间变成了以学生为主导的自学模式。大学生如果再机械地照搬中学时的学习方法，那么，可能就“刻舟求剑”了，对大学阶段较复杂深奥的文化知识将无法很好地完成。

大学生在学习方法上不但要知道课堂怎样学习，课后怎样学习，双休日怎样学习，考前怎样学习，假期怎样学习，而且还要会把科学用脑与心理调整等诸多方法应用在学习和考试中并形成良好的学习习惯，这样才会取得优异的成绩，做到学得好，考得好。所以，大学生的学习方法，将对大学期间学习成绩

的优劣，学习能力强弱起着举足轻重的作用。

现在，大学生考研与考研的竞争，留学与留学的竞争，考公务员与考公务员的竞争，求职与求职的竞争……实际就是方法与方法的竞争。

哈佛优秀学子，美国第一位诺贝尔化学奖得主理查兹说：“最有价值的知识，是关于学习方法的知识。”

那么，什么样的学习方法才是好的学习方法呢？

我们认为，那种单靠1%灵感+99%的汗水的学习方法理念，已经无法适应新时期大学生的学习节奏了。只有把科学方法+科学用脑+刻苦勤奋+良好心态等综合因素应用到学习上的快速学习法，才是“抢占”深造和求职制高点的好方法。

好的学习方法是学生学习好的根本保障。

吉林日报2003年11月24日曾报道的，一个高考前四个月连父亲名字都写不全的考生徐笛同学，就是靠指导老师（系本书作者）教给他的一套好的学习方法，然后通过自己的艰苦努力，终于在四个月后，奇迹般地考上了大学，语文还考出了97分较好成绩（毕业后又考入一家大型电脑公司任职）。据说，很多处于学习低谷的学生，看到了徐笛事迹以后深受启迪和鼓舞，他们也纷纷地走出了学习的困境，迎来了柳暗花明。

事实上，每个学生身上都蕴藏着巨大的学习潜能，他们身上也都具备着爱因斯坦、华罗庚等天才者的素质。只是由于学习方法不当，学习习惯不好，他们的潜能难以发挥，天才的素质无法展现。如果他们找到了好方法，形成了好习惯，几乎每个学生都可能成为学习天才，他们要想学习好，其实并非难事。

如果把现在的大学生学习成绩与高考前的徐笛相比，应该说是天壤之别。那么，徐笛能办到的，我们相信，他们更能办到，也一定能够办到！

怀有报国效家之志的大学生，只要坚定信心，讲究方法，从现在做起，就一定能在大学期间取得优异的学习成绩和过硬的学习能力，用这真本领去“抢占”深造和求职的“制高点”，同时也能为国家的复兴和家庭的幸福做出应有的贡献。

《大学生快速学习法》一书，是目前全球唯一一部指导大学阶段用快速学习法学习的书籍。

本书最大的特点是：科学性、实用性、显效性。

如书中“大学生当天学习的六步学习法”，“大学生课外学习课表”，“大



学生怎样应用快速学习法在一小时速记几百个英语单词”等内容，皆是国内外一个创新，只要学生试用，即可得到理想的学习效果。

《大学生快速学习法》是钥匙，帮助你快速打开深奥知识的大门；是导师，帮助你快速实现超越自我的梦想；是桥梁，帮助你快速到达辉煌的彼岸！

我们也相信，《大学生快速学习法》一书的问世，它必将对高校培养大学生良好的学习习惯及大学生学习能力、学习效率的提高，起着—个推波助澜的作用。

“授人以鱼，不如授人以渔”。21世纪的大学生，你们毕业后“路在何方”——其实路就在你们的脚下。

本书编著过程得到了中国地质大学原副校长、教授余际从、中国人民大学管理学博士马洪云、北京师范大学副教授邵作刚等著名专家学者的精心指导，同时又为本书题了词；北大学子张波、清华学子田守瑞、人大学子王海霞，政法（中国政法大学）学子王铁铭、留美学子（亚特兰大南方理工大学）学子王宇、留英（桑德兰大学）学子张迪等也为此书提供了很好的素材。在此，—并表示诚挚的谢意！

由于作者能力所限，书中可能有纰缪之处，敬祈读者雅正。

王京山

2010年7月

目 录 | Contents |

1

»

快速学习法要点篇

第一章 大学生快速学习法要点示意图与注释.....	3
第一节 快速学习法要点示意图	3
第二节 快速学习法要点与注释	5
1. 科学方法	5
2. 科学用脑	7
3. 刻苦勤奋	7
4. 良好心态	7

9

»

科学方法篇

第二章 大学生当天的六步学习方法	11
第一节 预习	11
1. 大学数学的预习方法	11
2. 大学英语的预习方法	13
3. 大学语文的预习方法	16
4. 大学物理的预习方法	18
5. 大学化学的预习方法	19
6. 大学政治的预习方法	22
7. 大学历史的预习方法	24
8. 大学旅游地理学的预习方法	26
9. 大学水利工程的预习方法	28

10. 大学电子信息科学与技术的预习方法	30
11. 大学计算机科学与技术的预习方法	31
12. 大学生物工程的预习方法	33
13. 大学工商管理的预习方法	34
14. 大学会计电算化的预习方法	36
15. 大学国际经济与贸易的预习方法	38
16. 大学机械制造与自动化的预习方法	41
17. 大学电子商务的预习方法	43
第二节 听课方法	46
1. 大学数学的听课方法	46
2. 大学英语的听课方法	47
3. 大学语文的听课方法	48
4. 大学物理的听课方法	50
5. 大学化学的听课方法	52
6. 大学政治的听课方法	55
7. 大学历史的听课方法	57
8. 大学旅游地理的听课方法	59
9. 大学水利工程的听课方法	60
10. 大学电子信息科学与技术的听课方法	62
11. 大学计算机科学与技术的听课方法	64
12. 大学生物工程的听课方法	66
13. 大学工商管理的听课方法	68
14. 大学会计电算化的听课方法	69
15. 大学国际经济与贸易的听课方法	71
16. 大学机械制造与自动化的听课方法	73
17. 大学电子商务的听课方法	75
第三节 复习方法	77
1. 大学数学的复习方法	77
2. 大学英语的复习方法	78
3. 大学语文的复习方法	80

4. 大学物理的复习方法	82
5. 大学化学的复习方法	83
6. 大学政治的复习方法	85
7. 大学历史的复习方法	86
8. 大学旅游地理的复习方法	88
9. 大学水利工程的复习方法	89
10. 大学电子信息科学与技术的复习方法	92
11. 大学计算机科学与技术的复习方法	93
12. 大学生物工程的复习方法	95
13. 大学工商管理的复习方法	96
14. 大学会计电算化的复习方法	98
15. 大学国际经济与贸易的复习方法	100
16. 大学机械制造与自动化的复习方法	102
17. 大学电子商务的复习方法	104
第四节 作业方法	105
1. 大学数学的作业方法	105
2. 大学英语的作业方法	106
3. 大学语文的作业方法	107
4. 大学物理的作业方法	109
5. 大学化学的作业方法	111
6. 大学政治的作业方法	113
7. 大学历史的作业方法	115
8. 大学旅游地理的作业方法	116
9. 大学水利工程的作业方法	117
10. 大学电子信息科学与技术的作业方法	119
11. 大学计算机科学与技术的作业方法	120
12. 大学生物工程的作业方法	122
13. 大学工商管理的作业方法	123
14. 大学会计电算化的作业方法	125
15. 大学国际经济与贸易的作业方法	127

16. 大学机械制造与自动化的作业方法	129
17. 大学电子商务的作业方法	130
第五节 记忆方法	132
1. 大学数学的记忆方法	132
2. 大学英语的记忆方法	133
3. 大学语文的记忆方法	135
4. 大学物理的记忆方法	137
5. 大学化学的记忆方法	139
6. 大学政治的记忆方法	140
7. 大学历史的记忆方法	143
8. 大学旅游地理记忆方法	145
9. 大学水利工程的记忆方法	147
10. 大学电子信息科学与技术的记忆方法	148
11. 大学计算机科学与技术的记忆方法	150
12. 大学生物工程的记忆方法	152
13. 大学工商管理的记忆方法	154
14. 大学会计电算化的记忆方法	156
15. 国际经济与贸易的记忆方法	158
16. 大学机械制造与自动化的记忆方法	160
17. 大学电子商务的记忆方法	161
第六节 小结	162
1. 大学数学的小结方法	162
2. 大学英语的小结方法	164
3. 大学语文的小结方法	165
4. 大学物理的小结方法	167
5. 大学化学的小结方法	168
6. 大学政治的小结方法	170
7. 大学历史的小结方法	172
8. 大学旅游地理的小结方法	173
9. 大学水利工程的小结方法	174



10. 大学电子信息科学与技术的小结方法	176
11. 大学计算机科学与技术的小结方法	177
12. 大学生生物工程的小结方法	179
13. 大学工商管理的小结方法	180
14. 大学会计电算化的小结方法	182
15. 大学国际经济与贸易的小结方法	184
16. 大学机械制造与自动化的小结方法	186
17. 大学电子商务的小结方法	187
第三章 大学生双休日的学习方法	190
1. 大学数学双休日的学习方法	190
2. 大学英语双休日的学习方法	191
3. 大学语文双休日的学习方法	194
4. 大学物理的双休日学习方法	195
5. 大学化学双休日的学习方法	197
6. 大学政治双休日的学习方法	199
7. 大学历史双休日的学习方法	201
8. 大学旅游地理双休日的学习方法	203
9. 大学水利工程双休日的学习方法	205
10. 大学电子信息科学与技术双休日的学习方法	206
11. 大学计算机科学与技术双休日的学习方法	208
12. 大学生生物工程双休日的学习方法	209
13. 大学会计电算化双休日的学习方法	212
14. 大学国际经济与贸易双休日的学习方法	213
15. 大学机械制造与自动化双休日的学习方法	215
16. 大学电子商务双休日的学习方法	216
第四章 全球高校首例大学生课外学习课表	219
第一节 大学生每天的课外学习课表	219
第二节 大学生每天的课外学习课表内容注释	220
1. 课外学习课表中的课节与学习方法	220

2. 课外学习课表中的学习顺序 220

3. 课外学习课表中的学习科目 220

4. 课外学习课表中的学习与休息 220

5. 课表中规定文理科交替学习的好处 220

6. 双休日与假期的学习安排 220

第三节 大学生课外学习课表的功能 220

第四节 课外学习时间是大学生学习的主战场 221

第五章 大学生的备考技巧 222

1. 大学数学的备考技巧 222

2. 大学英语的备考技巧 224

3. 大学语文的备考技巧 226

4. 大学物理的备考技巧 228

5. 大学化学的备考技巧 229

6. 大学政治的备考技巧 232

7. 大学历史的备考技巧 234

8. 大学旅游地理的备考技巧 236

9. 大学水利工程的备考方法 239

10. 大学电子信息科学与工程技术的备考技巧 241

11. 大学计算机科学与工程技术的备考技巧 243

12. 大学生物工程的备考技巧 245

13. 大学工商管理的备考技巧 246

14. 大学会计电算化的备考技巧 248

15. 大学国际经济与贸易的备考技巧 251

16. 大学机械制造与自动化的备考方法 254

17. 大学电子商务的备考技巧 256

第六章 大学生成功的考试技巧 258

1. 大学数学的考试技巧 258

2. 大学英语的考试技巧 260

3. 大学语文的考试技巧 263