

学习的智慧丛书



自我管理

自主学习的导航仪

刘儒德◎主 编

SELF-MANAGEMENT

- ◆你喜欢通过看、听还是动手来学习？
- ◆你知道自己是擅长分析还是擅长综合吗？
- ◆你知道怎样合理分配时间，把工夫花在刀刃上吗？
- ◆你知道怎样才能避免做事虎头蛇尾、半途而废吗？



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



自我管理

自主学习的导航仪

— ❁ — 刘儒德◎主 编 — ❁ —



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我管理 / 刘儒德主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.5

(学习的智慧丛书)

ISBN 978-7-303-10735-3

I. ①自… II. ①刘… III. ①中学生—自我管理学
②小学生—自我管理学 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001025 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 8.75

字数: 106 千字

版次: 2010 年 5 月第 1 版

印次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

策划编辑: 周雪梅 责任编辑: 周雪梅

美术编辑: 高霞 插图设计: 谢萌

责任校对: 李茵 责任印制: 李丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

主编 刘儒德

编委

刘儒德 张立松 徐 娟 田 霖

黄凯平 曾美艳 朱凌云 刘 妍

修炼学习的智慧，改造我们的学习

从小学到中学，我们身处一个日复一日的学习程序之中：听课、记诵、笔记、作业、复习和考试，整天、整月甚至整年都忙得不亦乐乎，真所谓年年岁岁花相似。我们曾否跳出这一程序而想一想：怎样记忆才能记得更牢一些，自己是善于听觉记忆还是视觉记忆？怎样复习才能考得更好一些呢？恐怕是多乎哉，不多也！

我们大多数人很少去想每天都在进行着的学习，正如我们每天都在走路，但很少想过自己是怎样迈步行走的一样。即使偶尔想想，也是一些想当然、来自学校经验的常识而已，如“学习就是听课、做作业、复习和考试”“学习就是记忆知识”等，并由此派生出许许多多的假设，如“老师讲得好，成绩就好”“重复是学习的关键”等。这些常识往往是经不起科学检验的，让我们南辕北辙，背道而驰。

“磨砖成镜”的禅宗故事或许能给我们一些启示。

马祖在修行的时候，整天盘腿静坐，冥思苦想，希望有一天能修成正果。有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里神情专注，问道：“你这是在做什么？”

马祖马上起身答道：“我在修行，我想成佛。”

怀让禅师听他这样说，就顺手从地上捡起一块砖，然后在一块平滑的石头上磨了起来，神情是那么的专注和坚毅，和马祖的神情是一样的，有一种不达目的誓不罢休的感觉。

马祖非常疑惑地问道：“禅师，你在做什么呀？”

怀让禅师答道：“我在磨砖呀，难道你看不见我在做什么吗？”

马祖又问：“磨砖有什么用呢？”

怀让禅师说：“想把它磨成镜子。”

马祖说：“砖本身是没有光的，就算你磨得再平，它也不会成为镜子的，你就不要在这上面浪费时间了。”

怀让禅师就说：“砖不能磨成镜子，静坐又怎么能够成佛呢？”

马祖终于醒悟了，坐禅只是成佛的一种手段，若想真正成佛，只坐禅是没有用的，而是要从心里去感悟！

马祖出于想当然，根据常识每天坚持做着自己的功课，却没有从内心感悟自己的学习，他背离了正确的方向、采用了错误的方法而不自知，岂不是在白白浪费自己的青春？若不是老师的启迪，他永远也不会成为一代宗师了。同马祖相比，我们的学习情形又如何呢？如果我们每天也只是做着程序化的表面功课而不从内心感悟、反思它，我们能否修成学习的正果呢？又能否顺利地到达学途的彼岸——大学呢？试想一下，我们中又有多少人写了多年的字，仍然写的是同一笔烂字；唱了多年的歌，依旧唱的是同一首老歌：“山还是那座山，水还是那条水！”

你现在或许明白了，为了提高我们每时每刻都在进行着的学习，我们必须好好地对学习进行审视、感悟、反思和研究！这不仅需要主观的意愿，还需要马祖那样的智慧和悟性，更重要的是需要怀让禅师那样的智慧启迪！

学习是需要智慧的，智慧的一个重要方面是善于学习。一个具有学习智慧的人，能够对自己作为一名学习者的优势、学习任务的特点、学习过程的规律和策略有着准确的认识；能够基于这些认识采用适宜的学习策略解决学习方面的实际问题；而且能够根据学习情境的变化和差异不断调节和改进自己的学习，并创造出独具个人特色的学习策略和方法，来达到学习目标，提高自己的学习效果和效率。那些少数成绩优秀的同学就具有这样的智慧，他们总是在不断思考并改进自己的学习，他们的学习行为暗含了一些重要的学习规律和策略。他们无师自通，但更多的同学则需要有明确的指导和系统的练习，才能不断提升自己的学习智慧。《学习的智慧》丛书正是为此目的而精心设计、开发

出来的一套指导和练习课程。

整个中学时代,我们的一天又一天都是在学习中度过的。学习俨然是我们生命活动的主要形式,构成了我们生活的主体成分。在学习过程中,我们不是这么做,就得那么做,消极被动也好,积极主动也罢,反正都得做!既然如此,我们为什么不多花一点儿时间,好好地研究一下自己的学习,以学习智慧武装自己,自觉而明确地按规律去做,让自己做得更好呢?

毛主席早就教导我们说:“改造我们的学习!”请从现在开始,修炼学习的智慧,改造自己的学习吧!

刘儒德

北京师范大学心理学院

《学习的智慧》丛书简介

开发背景

学习是中学生面临的首要问题，也是家长和老师们特别关注的焦点之一，学生的心智、情感与人格的发展以及人生前途莫不与此休戚相关。许多中学生来到学校心理咨询室后问得最多的竟然是学习方法问题；有些学生的情感问题经过一番开导后一时得到缓解，但一回到课堂就故态复萌，只是因为学习成绩上不去，其社会生态环境没有得到改变！不知有多少家长因为孩子不爱学习、学习成绩差而伤透了脑筋；又不知有多少老师因为学生们不懂学习方法、学习效率不高而头痛不已！学习问题俨然成了学校和家庭中存在的一个主要矛盾！

在与学生、家长、老师和学校的接触中，我们深切地感受到了人们对于指导学生如何学习的迫切需求。然而，在众多中学生心理健康教育教材中，学习方法只是一个小小的部分，难解饥渴；市面上写给中学生看的学习方法书籍要么属于泛泛的经验之谈，缺乏心理学支撑，要么只是停留在抽象的概念层面，远离学生的实际！因此，社会急需一套给中学生量身打造的理论联系实际、系统性强而又可操作的学习策略和技术教程。面对这种强烈的社会需求，我们课题组运用十多年来对学习心理、学习策略与教学策略的研究成果、理性思考以及相关的研究工具和训练材料，开发出了这套《学习的智慧》丛书，也算是为中学生们的实际学习贡献一点绵薄之力，尽一个教育研究者的社会责任和义务！

基本内容

《学习的智慧》丛书是围绕学生的学习智慧而设计开发的。学习智慧是指学生解决实际学习问题的能力以及创造有价值的学习策略和技术的能力。学习智慧高的学生能够准确认识自己的学习优势、学习任务的特点、学习过程的规律和策略，采用适宜学习策略解决学习方面的实际问题；而且能够根据学习情境的变化和差异不断调节和改进自己的学习，并创造出独具个人特色的学习策略和方法，来达到学习目标，提高自己的学习效果和效率。

《学习的智慧》丛书分5册，每册包括3~6个单元，每个单元包括2~7课，共20个单元、80课。

第1册《自我激励》：教会学生激发内在动机、转变学习观念、形成良好的学习习惯，维持持续学习的动力。

第2册《自我管理》：教会学生准确认识自己的学习优势，管理自己的学习过程、学习与学习资源，不断总结、反思并改进自己的学习。

第3册《巧妙记忆》：教会学生高效运用识记和加工知识、复习和保持知识以及回忆和提取知识的策略。

第4册《高效学习》：教会学生灵活运用阅读、听课和解题等方面的基本学习策略，积极主动地、高质量地、高效率地完成学校和课内常规学习任务。

第5册《教你成功应对考试》：教会学生做好考试准备，调节考试心态，缓解考试焦虑，管理考试过程，巧妙运用各种答题技巧。

主要特色

《学习的智慧》丛书具有系统性、科学性、可读性和可操作性四大特点。

第一，系统性。本丛书几乎囊括了学习策略、方法和技术的方方面面，并将它们精细分解为80课，在每一课中，又全面阐明了每种策略、方法或技术的心理学基础、实践价值与应用方法及条件。在一般性的学习方法书籍

中，鲜有展开得如此详细者。本丛书无论从全书的框架结构还是到每一课的内容安排都如此系统，几乎成为一部有关学习策略的百科全书，学生可以从中找到自己所需要的、所关心的大多数学习方法。

第二，科学性。本书是一本写给中学生用的教程，但绝非泛泛的经验之谈，而是有着深厚的心理学基础，引用了大量的教育心理学、学习心理学的专业知识、实验研究和学术思想。尽管没有全部列上心理学家的名字和学术概念的名称，但处处都是有根有据的。这就好比杜甫写诗，处处用典故，深谙古籍的明眼人一看就知道什么地方用了什么典故，一般的读者大众虽然不知典故，但也照样能理解和欣赏。从这种意义上说，本丛书俨然是一部大众化的、普及版的教育心理学应用读物。掌握其中有关学习的科学知识是一个具有学习智慧的人应有的素养。

第三，可读性。本丛书试图根据中学生的知识经验基础和心理特点，以感性的笔触、真实的案例、生动的故事、科学的实验、形象的图表、具体的操作步骤以及互动对话式的口吻，将每一课写成《读者文摘》中那样的闲适轻灵的散文，给人以思想的冲击、情感的共鸣、智慧的启迪以及行动的引领，使每一课犹如一位亲切的老师，娓娓道来，深入浅出地为学生阐明道理、解除疑惑，并指导操作。

第四，可操作性。本丛书不仅在于说理，更在于指导学生的学习实践，是一部学习策略的操作指南。每课为学生提供了一些成功的范例、可用的工具以及操作表，学生可以直接模仿和使用。每课练习的编写旨在实现测查与反省、体验和练习、关联与应用三大功能，具体而言，促使学生测查和反省自己的学习状态；体验和练习相应的学习技能；关联自己目前的学习需要和困难，将学习技能应用、迁移到自己的今后的学习中去，从而最大限度地发挥本丛书的效能。

使用方法

一个深具学习智慧的人必须能够做到知、信、会、行四方面。首先，要解

决知与不知、懂与不懂的问题，学生需要知道学习过程的规律和策略。其次，要解决信与不信的问题，学生不仅知道，还要相信，需要切实感受到了这些学习规律在自身学习活动中的存在，体验到了这些学习策略的效能和力量，从而在内心深处认同并信奉这些规律和策略。再次，要解决会与不会的问题，学生更需要具有准确认识学习情境条件、选择适当学习策略、有效执行学习策略的能力。最后，要解决做与不做的的问题，学生需要在自己的学习之中有机地运用学习规律和策略，生成一个又一个学习产品，获得实实在在的学习效果。学习智慧的这四个方面是相互关联、彼此强化的，犹如一个四连环，循环往复，螺旋上升。

本书通过讲故事、说道理、做实验、举案例、搞活动、施测查、促反思、做练习，可以解决知、信、会三个问题。至于行的问题，仅靠看书和练习是不够的，还必须有赖于学生有意识地在自己的学习中反复实行。这就好比学武术，虽然学了不少拳，但真动手时，仍旧是乱打一通，若如此，学习再多的拳术又有何用！为了确保学习智慧的实际运行，我们建议使用者采用下列一条或几条措施。

自己建立一个核查表，张贴在明显的地方，经常记录并检查自己是否采用了教程所提到的一些学习策略和方法，每隔一周或一个月总结、反思自己的实践经验。

邀请父母、老师给予外在支持，将自己的想法明确地告诉他们，让他们作为自己的督促者、监控者和检查者，时刻提醒自己在学习中实践从本教程中学会的学习智慧。

邀请其他同学参与进来，与自己一道修炼学习智慧，相互激励，相互启发，彼此监督，共同提高。

参加学校专门组织的学习智慧课程班，接受系统的指导和训练，在集体氛围之中，在严格的要求、追踪和反馈之下，加强实践和反思，不断提高学习能力。

值得一提的是，本丛书包罗了各种重要的学习策略和技术，含有80课内容，虽然全面系统，但在编排上各册之间并无严格的先后顺序，除了《自我管理》册中的“自我调控”单元外，每一课都是相对独立的，使用者完全可以根据自己的需求和状况，灵活选择和应用。

但愿本丛书能助天下中学生早日成为智慧的自主学习者！

刘儒德

北京师范大学心理学院

引子

一样的老师、一样的课程、一样的环境，为什么有些同学的成绩特别好呢？是因为他们非常聪明吗？是因为他们是天生优秀的学习者吗？睁眼看看你周围，你会发现其实都不是！而是因为他们把自己的学习过程本身作为重要的对象，在不断地用心思考它、图谋改进它！

从小学到中学，我们身处一个日复一日的学习程序之中：听课、记诵、笔记、作业、复习和考试，整天、整月甚至整年都忙得不亦乐乎。我们曾否跳出这一程序之外想一想，怎样记忆才能记得更牢一些，自己是善于听觉记忆还是视觉记忆？怎样复习才能考得更好一些呢？如果你想过，那你就是在进行自我管理。而成功的学习者不是偶尔想一想而已，他们是常常在想、处处在想，他们是在自觉地、明确地甚至系统地把自己司空见惯的学习程序本身作为自己的思考对象，不断认识它、研究它，试图调整它、改进它，使自己的学习越来越高效、越来越得心应手！

我们都是良好的研究者。君不见，我们中许多人说起电子游戏、世界杯足球或者什么当红影星和歌星来，头头是道，滔滔不绝。我们也都是一个不错的管理者，我们也曾好好地管理过自己的书包、玩具、通讯录、游戏或者MP3等。然而，学习才是我们中学时代的最最重要的研究课题和人生考卷，我们为什么不在这上面多动动脑筋，好好地研究研究呢？完成这张考卷不仅能使我们获得好成绩，更能使我们受益终身！

你还可能困于不知道如何成功地自我管理！没关系，这里为你提供一系列成功的经验和良好的方法，教你如何认识自己的优势、做学习计划、进行监控和反思、有效管理时间和其他学习资源。如果你能严格遵从这些方法，你从现在开始就已经行驶在学习进步的快车道上了。

目 录

引子	1
----------	---

第一单元 自我认识

第一课 转动智力的魔方	2
第二课 偏听、偏看，还是偏动手	10
第三课 擅分析，还是擅综合	17
第四课 求速度，还是求正确	25

第二单元 自我调控

第一课 自我计划	35
第二课 自我监察	45
第三课 自我调节	54
第四课 自我反思	63

第三单元 资源管理

第一课 全脑学习	73
第二课 时间是怎么浪费的	80
第三课 永远做时间的主人	86
第四课 积极求助	94
第五课 善用学习资源	107

第一单元 自我认识

“人，认识你自己。”在古希腊神话中，这是狮身人面的神的使者斯芬克斯带给人类的一句忠告！斯芬克斯将这句箴言化作一段谜语，来到人间盘问路人。不幸的是，一条“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路”的谜语竟然难倒了几乎所有路人，直到年轻的俄狄浦斯的到来，才令使者最终完成了她的使命。

亲爱的同学，你知道这道题的答案吗？想必它已经难不倒你了，没错，它的答案就是“人”，即人本身！然而现今，时代的发展已经不允许我们只停留在认识人类生理发展的层面上，更重要的使命摆在我们面前，即认识自己的实力优势，争做时代的栋梁之才！

“我的优势在哪里呢？”“我智商高吗？”“我在哪些方面有天分呢？”“我是过目不忘、充耳能详、触过必识的人吗？”“我是擅长综合还是擅长分析？”“我易冲动还是求稳准？”“如此一个我，又适合做什么呢？”……种种问题，已经令你有些迷茫无措了吧！那好，我们在这一单元将与你一同走近自己，走进你的第六空间，去探寻那座专属于你成功的天梯！

第一课 转动智力的魔方

舟舟，一个出生在乐团家庭的男孩，直到8岁才能数数到5，被确诊为先天愚型儿。然而，虽然上天关闭了他的聪慧之门，音乐却唤醒了那个属于他的智力魔方，旋开了他的智力之窗……

长期生活在乐队里，使他对老指挥家张起先生观察得相当细微。随着慢慢地长大，舟舟成了无师自通的指挥家，天赋的指挥才能逐渐被他人发现，一次又一次地征服台下的观众。湖北电视台曾专门为他拍摄了纪录片《舟舟的世界》，中国残联理事邀请他参加春节联欢晚会，他还曾与中央芭蕾舞剧院交响乐团进行过合作，与施瓦辛格一起牵手人民大会堂……他天才的指挥已经传出国门，传向世界！



痴愚 or 天才

说起智力，常常会想到“聪明”一词，它似乎已成为智力较高的代名词。那么你觉得舟舟聪明吗？请写出你的理由。

答案也许会有分歧。有的同学认为舟舟不聪明，因为他已经被确诊为先天愚型儿；也有同学会说，舟舟是个天才，他无师自通，幼年便已达到指挥家的水平！同一件事，截然相反的观点，你能找出这两种分歧的根源在哪里吗？为什么会出现如此对立的观点呢？

没错，分歧的根源在于人们对智力的界定。什么是智力？自古我国便有人用左手画方、右手画圆的方法来判断人的智力，然而它显然缺乏严谨的科学依据。1927年，英国心理学家斯皮尔曼根据人们完成智力作业时成绩的相关程度，提出“一般智力”和“特殊智力”两种智力因素。一般智力是人的基本心理潜能，它决定一个人的能力高低，是衡量“聪明”或“愚笨”的重要指标，所谓智商实际反映的就是这种一般智力；而特殊智力是因人而异的，它与各种特殊能力相对应，如指挥能力、算术能力、形象记忆力、言语能力、空间辨别力、色彩鉴别力、短跑、投掷、唱歌、绘画……由此可见，舟舟的一般智力很低，故被认为是“愚笨”“痴愚”，而他在指挥这一特殊能力上却很有天赋，智力水平极高！当然，舟舟只是一个特例，生活中更多的人拥有中等水平的一般智力，同时具备着某几项特殊智力较高的方面。想一想，自己具备哪些较高的特殊智力？



呆老 or 智老

“老了老了，不中用了！”

“姜还是老的辣！”

“人过七十豆腐渣。”

“年逾古稀活菩萨。”

……

常听到有人说这样的话，你可知其中暗含着年龄与智力的两种关系？即智力是随着年龄的增长而逐渐增长，还是随着岁月的流逝而渐渐消退？人生晚年会成为“痴呆”老人还是“智慧”老者？你的观点如何？

想必如此问题亦会引起一番争论。而对智力的深入研究，已逐渐将其明