



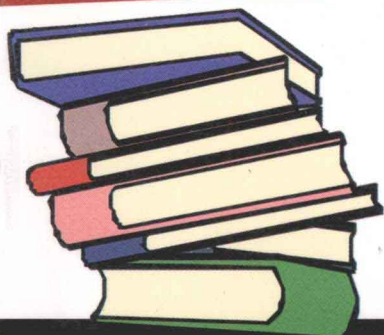
方法总比问题多
方法总比困难多



36 LEARNING SKILLS & STRATEGIES

学习方法 36计

王术波 著



实用
学习秘诀



的智商差别并不大，关键在于学习技巧与方法是否科学实用
界上最有价值的知识是关于方法的知识

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

36 LEARNING SKILLS & STRATEGIES

学习方法 36计

王术波 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

学习方法36计 / 王术波著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5640-5008-5

I. ①学… II. ①王… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167848号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http : //www.bitpress.com.cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 240 千字

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



当前，面对知识爆炸、信息时代、网络社会的挑战，人们最需要掌握的知识是学习的方法。学贵有法。联合国教科文组织在出版的《学会生存》一书中，提出了一个鲜明的观点：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”我国古代思想家荀子在《劝学》中称：“假舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。”一代伟人毛泽东主席也说：“我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。”一个善于学习的人，必然积淀了高效的学习方法，较好地解决了由知识的此岸通往彼岸所需的“桥或船”的问题。“授人以鱼不如授人以渔。”一个善于教学的老师，他在向学生传授知识的同时，往往更注意引导、启发学生端正学习态度，把握学习规律，养成良好的学习习惯。

近年来，高密市教育局适应教育的行业特征和广大教师的劳



动特点、心理需要，树立“用文化凝心聚力，靠学研富脑修身”的管理理念，倡导“能者为师”的学习理念，弘扬“敬业、乐群、尚贤、求是”的高密教育精神，整体推进县域教育文化管理，大力建设异彩纷呈的教育文化，为教师营造了一方高雅的精神绿洲，树立起教育系统的主流价值观，提升了教育核心竞争力。教研文化是教育文化的重要组成部分。市教育局提出，构建新时期中小学教研文化，应立足“草根”，突出实效，不要片面套用专家科研的路子，力避中小学教研的“大、空、飘”。为此，我们实施了小课题研究、双线（知识线、情感线）双动力（学习动力、教学动力）研究、学科知识树构建等，组建了名师工作室和虚拟教研室，在康成书院教育社区设立“王香兰生活化作文教学在线”专栏，形成了课题推动、名师带动、群体互动的浓厚氛围。在改进和提升教研文化的过程中，重视学习方法的研究，推荐《成功一定有方法》，引导教师尊重学生的学习需要，加强对学生的学法指导，向学生渗透和传播有益的学习方法，一直是我市构建教研文化、打造高效课堂的重要着力点之一，也被教育局确定为今后一段时间的一个重大教育教学问题研究项目。

市教育局研究室王术波同志善于学习，勤于积累。在工作之余，他将多年从事中小学教学工作，指导学生高效学习的经验加以总结、提炼、扩展，写成《学习方法36计》一书。该书着眼于学生需要，结合自身实践，突出实用，行文活泼，所介绍的很多学习“招术”，比如，用时间表“驾驭”自己，睡前复习“过电

影”，听课时多在课本上做标注，用好时间的“边角碎料”等，就非常有趣、有用、有效。时下，辅导中小学生学习如何学习的图书，可谓洋洋大观，但我的感觉是，这些书往往着重于解题思路的铺排，偏于学科知识的辅导。像《学习方法36计》这样，跨学科的、介绍基本学法的学习指导读物还不多见。相信这本书的出版，将有益于中小学生学习方法的丰富，学习能力的增强，学习效益的提升，对帮助中小学教师对学生进行学法指导也将发挥一定的作用。

是为序。

（杨宗荣，山东省高密市教育局局长、党委书记，教育硕士，曲阜师范大学兼职教授，山东省作家协会会员，获得山东省人民政府授予的“教育先进工作者”等称号）





成功需要勤奋和汗水，但付出了勤奋和汗水并不一定会取得成功，成功一定有方法。联合国教科文组织在《学会生存》中指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

对学生而言，学习效率的高低关键在学习方法，恰当、科学的方法可以节省学习时间，提高学习效率，达到事半功倍的学习效果。学习方法无处不在，但要找到适合自己的科学、恰当的学习方法却非易事。寻找、选择以及运用学习方法的过程，实际上是一个思考分析的过程，是一个探索求证的过程，也是一个认知逐渐成熟的过程。努力寻求、掌握、更新学习方法，不仅可以提高学习效益，使学习成绩更加理想，而且可以提升思考能力，丰富情感体验，助人走向成功。

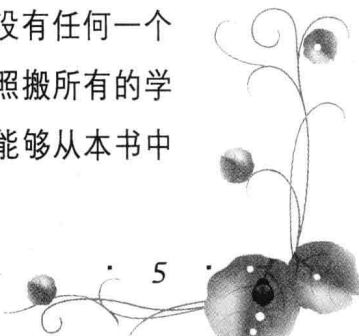
王老师将工作20年来积累的学习方法方面的经验编著成小册子，拿给我看，并请我作序。透过书稿，可以看出王老师是一

个善于学习研究、善于总结积累的人，这部书稿的形成就是一个很好的例证。细读《用好时间的“边角碎料”》、《让学习“花样百出”》、《瞅准老师思维的“脚后跟儿”》等几篇文章，发现该书不仅为我们提供了一些行之有效、拿来可用的学习方法，更重要的是，通过这些学习方法的运用，可以增强我们的学习技能，开阔我们的学习思路。文章篇幅短小，语言简练，体例灵活，如话家常般娓娓道来，没有枯燥生涩的理论阐述，更多的是生动的案例故事和作者的切身经历，通俗易懂，简便易行，适合小学中高年级和初中学生阅读。相信大家能用更短的时间，轻松学到更有效、更实用、更全面的学习方法和技能。

日常学习中，不少学生完不成学习任务，学习成绩不理想，往往不在于智力因素，而在于没有找到适合自己的科学、有效的学习方法。进入学习阶段后，应逐步探索形成适合自己的学习方法。实践证明，学习方法不同，学习效率也不同，要学会取长补短、改进完善，掌握便捷、高效的学习方法。

每个人身上都蕴藏着巨大的学习潜能，很多学生身上有着爱因斯坦、华罗庚一样的天才素质，只是由于学习方法不当，这些潜能难以发挥，天才的素质也就无法展现。通常情况下，人的智商差别并不大，关键在于学习技巧与方法是否科学实用。

“条条大道通罗马。”成功的道路不计其数，没有任何一个方法完全适合于所有人，也不会有任何一个人可以照搬所有的学习方法，只有适合自己的才是最好的。希望同学们能够从本书中





找到适合自己的学习方法和学习策略，灵活应用到学习实践中去，从而提高学习效率和质量。

（韩金洲，山东省高密市教育局副局长、党委副书记，山东省特级教师，曾任高密市教育科学研究院院长）

专家点评

怀着几分新奇和探询，翻阅了《学习方法36计》，阅读后受益匪浅。作者以教学生涯中的亲身体会和深深感悟凝聚写成的这部作品，对学生学习方法指导和策略的引领进行了精辟总结和概述，寓意深刻，理论浅显，案例生动、通俗易懂，方法实用，易于开发学生的非智力因素，培养学生自主学习和有效学习的能力，形成良好的学习习惯。本书全方位、多层次、广渠道地进行学习方法指导渗透，不仅对学生是一部好书，相信教师和学生家长也会共同受益。

（高密市教科院副院长、教科所所长）

学习本身也是一门学问，有科学的方法，有规律可循。

身为学子，拥有科学的学习方法，就会如虎添翼，用最短的时间达到最理想的效果，提高效率，事半功倍。王老师结合自身从教20多年的经历，梳理出的“学习方法36计”，全面而系统地总结了学习中可资借鉴的宝贵方法，行之有效，可读性强。

身为人师，我们的责任在于“传道、授业、解惑”。教师不

仅要给学生传授丰厚的知识，而且要教会学生科学的学习方法。英国科学家达尔文说：“世界上最有价值的知识是关于方法的知识。”在这方面，王老师为我们做出了很好的榜样，他通过细心观察，用心积累，精心提炼，将平日的教学实践与深刻的思考完美融合，理论联系实际，深入浅出。

总之，“学习方法36计”，对提高教与学的效率与效益而言，可谓“锦囊妙计”，细细研读，定会使我们受益匪浅。

（高密市教科院初中部主任、语文教研员）

学习是学生、教师及家长普遍关注的焦点。如何让自己成为一个学习的成功者，对于绝大多数学生而言，仍然是一件让人头疼的事情。许多学生为了有一个好成绩，可谓费尽心机，甚至不惜以牺牲身心健康为代价，到头来可能仍然找不到适合自己学习的途径及方法。《学习方法36计》这本书，不仅从心理角度提出了解决问题的方法，如：上课走神怎么办？不喜欢老师怎么办？等，还对具体学科的重难点、易错易混点提出了解决问题的技巧，如学习顺口溜、绕口令等，使人读后感到“小方法能解决大问题”。作者根据自己的体验，提出的关于学习方面的众多独到见解，让人受益匪浅。

（高密市教科院小学部主任、数学教研员）

学习和研读《学习方法36计》之后，我认为本书有以下



特点：

一是选题切合中小学生学习中遇到的普遍性问题，为学生提供了针对性的解决方法和策略，有助于学生解决学习中的难题。

二是行文流畅，以心理学、教育学的相关研究和理论为依据，深入浅出，轻松中不失严谨，有助于引发学生的阅读兴趣。

三是不但为学生提供了一些行之有效的学习方法和策略，也为中小学教师和学生家长引导孩子学习提供了有益的参考。

四是本书以作者丰富的教育经历为基础，深切了解中小学生的心理发展特点，所设计的“36计”，易于被学生理解和接受，科学性和可读性强。

（高密市教科院教学质量监测中心主任）

当我看到《学习方法36计》这本书时，不禁眼前一亮，就像得到了一本兵书或武林秘籍一般，急切地想知道里面究竟有哪些绝招能够帮助我们克敌制胜。看完目录，挑选一些自己感兴趣的细读，不禁茅塞顿开，感慨系之，王老师真是一个有心人啊！这些方法都是他在工作学习中用心思考、深入探究的结晶。这本书像一本工具书，但又不似工具书那般枯燥乏味，里面有很多鲜活而又生动的事例。当我们在学习中遇到困惑的时候，不妨打开《学习方法36计》，查一查，看一看，或许就能从中找到开启智慧之门的钥匙！

（高密市教科院小学语文教研员）



第一计 用时间表“驾驭”自己 / 1

第二计 用计划作保障 / 7

第三计 “享受”寂寞 / 15

第四计 预习是个“宝” / 21

第五计 换个角度想一想 / 27

第六计 睡前“过电影” / 33

第七计 多向名人学方法 / 39

第八计 将错题“变废为宝” / 47

第九计 用好时间的“边角碎料” / 53

第十计 战胜懒惰 / 59

第十一计 坚持再坚持 / 65

第十二计 让学习“花样百出” / 71

第十三计 课本是最好的“笔记本” / 79

第十四计 瞅准老师思维的“脚后跟儿” / 85

第十五计 学会“打问号” / 93

第十六计 尝试“一题多解” / 99

第十七计 耐心不“毛躁” / 105

第十八计 学会分享 / 111

- 
- 第十九计** “慎独” / 117
第二十计 珍惜学习机会 / 123
第二十一计 劳逸结合 / 129
第二十二计 当日事当日毕 / 133
第二十三计 做“虚心竹” / 139
第二十四计 熟读成诵 / 145

- 
- 第二十五计** 跟老师交朋友 / 151
第二十六计 温故而知新 / 157
第二十七计 放下“心理包袱” / 163
第二十八计 练就一手好字 / 169
第二十九计 打开“心灵之窗” / 175
第三十计 博览群书长学问 / 181

- 
- 第三十一计** “临时抱佛脚” / 187
第三十二计 平心静气迎考 / 191
第三十三计 动笔之前“审”好题 / 197
第三十四计 “第一次就做对” / 203
第三十五计 用排除法攻克单项选择题 / 209
第三十六计 考场“运筹帷幄” / 215
后 记 / 221



用时间表“驾驭”自己





关

于成功的第一要素是什么，大发明家爱迪生曾说过：“能够将你身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不会厌倦的能力……你整天都在做事，不是吗？每个人都是。假如你早上7点起床，晚上11点睡觉，你做事就做了整整16个小时。对大多数人而言，他们肯定是一直在做一些事，唯一的问题是，他们做很多很多事，而我只做一件。”

我在第一实验小学工作的时候，荣获第八届山东省十佳少先队员的杨文娟同学这样介绍自己的经验：“每天晚上睡觉之前，就设计好自己第二天的作息时间表，早晨起来背英语，然后再吃饭；到校后，把第一节要上的课本找出来，自主进行复习、预习；课间操结束后，再看几页书……有的放矢地安排时间，让我的每一天都过得非常充实。”

同学们，听了爱迪生的名言和优秀学生代表的经验介绍，回想一下自己：除了学校里的课程表，你还有自己的时间表吗？你是怎么管理自己每天的时间的呢？

为了让自己的生活有条不紊，你需要给自己制订一份时间表并坚持遵照执行，让它来指引我们按部就班地学习，做到今日事今日毕。怎样才能根据自己的特点选择、制订适合自己的时间表呢？

一、长期和短期相结合

同学们最好制订两张时间表：一张是长期的，一张是临时的。长期



和短期相结合，学习就更有计划性。

长期时间表，你需要先把你的上课时间、每节课的时间安排写出来。如果你不能明确地说明你什么时候把这个事情做完，而只是随意地说今天一定会做完，那么很有可能你今天是不可能完成的。课间做什么，晚上学多久，这些也都要写出来。事实上，长期时间表更类似于作息时间表。

一般来说，这份长期的时间表要根据生物钟来制订。在这里我给大家一个大致框架作为参考：

清晨6~8点，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力也充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上8~9点，据实验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚学习内容。

上午9~11点，实验表明此时短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的知识进行“突击”，可事半功倍。

中午13~14点，调整后精神又很振奋。实验表明，此时长期记忆效果非常好。午休切莫过长，否则会辜负这段第二最佳时间（相对于清晨而言）。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚17~18点，实验显示这是完成复杂计算和“费劲”的作业的好时间，安排得当，可以事半功倍。晚饭后应根据各人情况妥善安排。可以分两三段来学习，语数外、文理科交叉安排，也可作难易交替安排。

以上只是基本原则，具体该怎么安排还要根据每个人的实际情况。比如有的人早上精神很好，而有的人晚上精神十足。你应该清楚自己一天中什么时候精力最为集中、旺盛，把对于目标来说最为关键的事情安排在这个时段内做。



短期时间表就要把自己每天预备做的事情提前安排好，没有特殊情况一般就不再更改。这份时间表要详细一些，每个时段，包括看书、写作业、玩耍等等都要安排出来。

不管你怎样制订自己的时间表，有一件事情都是应该做的：每天睡觉前，简要做好次日的学习计划，用一张纸罗列次日要做的事情，通常根据要紧程度列出来排个序，次日一件件来做，每做完一件便标记一下。每天做完当日的事情，然后晚上再计划第二天要做的，长此以往坚持下去，你将获益匪浅。



二、避免出现失误

当你制订好了一份时间表的时候，检查一下，看看有没有以下失误：

1. 优先考虑喜欢做的，或容易做的科目，然后再做不喜欢做的或难做的科目。
2. 先处理资料齐全的学科，然后再处理资料不齐全的学科。
3. 优先考虑已排定时间的或经过筹划的学科，然后再做未经排定时间的或未经筹划的学科。
4. 优先做紧要的作业，然后再做不紧要的作业。
5. 优先做有趣的学科作业，然后再做枯燥的学科作业。

记住，应按事情的“重要程度”和紧迫程度，编排学习的先后次序，制订一份完美的时间表。

其实，不管是制订计划也好，制订时间表也好，都是为了让同学们对自己形成约束，靠它指引，把学习搞好，把事情做得更好。