南开学子自述成功之道

内容提要：

看一看考进南开大学的学子们的经历，就会发现他们都有爱学习的美德。爱学习就意味着爱知识、爱上进。爱学习也是人们崇高的爱好之一，这种学习态度也是提高学习效率的关键。

目　录

南开大学学子成功学习的法宝
第一章　态度是高效学习的关键

看一看考进南开大学的学子们的经历，就会发现他们都有爱学习的美德。爱学习就意味着爱知识、爱上进。爱学习也是人们崇高的爱好之一，这种学习态度也是提高学习效率的关键。

第一节　别让态度影响你的学习效率 …… 2
第二节　借口症只能导致失败 …… 6
第三节　学精于勤 …… 10

第二章　培养创造思维

适应变化的唯一方法就是创新，处于今日剧变的环境，成功者往往就是那些不愿固循守旧而敢于大胆创新的人。只有不断创新，处处创新，才能与众不同，才能更好的学习，站稳脚根，在竞争中获胜，并立于不败之地。

第一节　创造思维的重要性 …… 12
第二节　培养创造思维的方法 …… 12
第三节　把思维训练得灵活 …… 17
第四节　在思维方面要大胆突破 …… 22

第三章　学贵思

孔子曰："学而不是则罔，思而不学殆"。学习不仅要学，而且也得思考。人的脑子里本像一间空气的小阁楼，应该有选择地把一些家具装进去，只有傻瓜才会把他碰到的多种多覆盖的破料杂碎一股脑儿装进去。

第一节　怎样整理知识最有效 …… 27
第二节　学会"蜜蜂式"的思考 …… 28

第四章　高效阅读

大量的新知识必须依靠阅读途径去获得。如果说，我们在听课途径中培养了基本的思维能力、分析能力、解决问题的能力，那么，阅读途径则更能培养人的自学能力和发明创造能力；事业上取得重大成就的人，他们在一生中都是孜孜不倦地阅读。阅读途径是

获得知识最多的途径。
第一节　读书要有目的 …… 32
第二节　精略的策略 …… 35
第三节　略读的策略 …… 41
第四节　要改掉不良的阅读习惯 …… 43

第五章　提高记忆的方法

记忆是人的心理活动在时间上得以持续的根本保证，是经验积累或心理发展的前提。没有记忆、经验就不能对当前的心理有所影响，心理活动就无法进行，心理也只能永远停留在很低级的水平。所以说，记忆联结着人们的心理活动的过去和现在，是人们学习、工作和生活得以正常进行的基础。

第一节　遗忘及其克服 …… 46
第二节　记忆是可增进的 …… 47
第三节　提升记忆力的方法 …… 50

第六章　学会听讲

要取得好的学习成绩，听好课是关键，如果上课不认真，课堂没弄懂的东西，下了课花双倍的时间都难以补上。上课不光是听，要运用各个方面的能力，心到、手到、耳到、眼到，只有这样才能收到最好的效果。

第一节　听讲及其意义 …… 54
第二节　粗听的策略 …… 55
第三节　高效听课的方法 …… 57
第四节　课堂要认真做笔记 …… 63

第七章　计划使用时间

时间是无情的，然而它又是公正的，这是人所共知的道理。面对无情，难道我们就束手无策吗？面对公正，难道我们还不倍加珍惜吗？人生原本苦短，我们更不应该沦为时间的奴隶。合理，有效地使用时间是你成功的又一关键。

第一节　要善规划时间 …… 68
第二节　如何制定时间 …… 70
第三节　避免浪费时间 …… 73
第四节　克服注意力不集中 …… 75

第八章　学会解题

解答一道题，就像攻打一座座大小不等的城堡，强攻不行，就用智取，一切以解决问

题为目的。但无论怎样，都要让我们所用的方法是最佳的。须知在一场战斗中，战术的成功运用远胜过千军万马，能把损失压在最低限度以内。

第一节　看清我们的敌人 …… 78
第二节　解严密逻辑题的方法 …… 79
第三节　解非严密题的方法 …… 82
第四节　做作业的高效策略 …… 86

第九章　高效复习有方法

复习是高考成功的一个重大因素，平时的学习固然重要，但是，如果没有搞好，在高考时一定会吃败仗。复习并不是把书重新读一遍，而是要讲究方法和效率，在理解的基础上加课记忆。此外复习一定要有计划、科学地安排时间，这样的复习才会有真正有效率、有作用。

第一节　选择适合自己的复习方法 …… 93
第三节　高考复习的两大原则 …… 97
第四节　南开大学才子"超级学习"复习法 …… 98

第十章　学会考试技巧

考场是实地操作的场所，是学生挥墨点金的宝地。如何有效地运用做卷策略和技巧呢？如何在短时间内将知识和能力发挥到最高境界呢？南开才子们可以说是饱含心得。

第一节　高考的策略和技巧 …… 103
第二节　高考答卷中审题技巧和答题技巧 …… 105
第三节　高考答卷中要科学地分配时间 …… 107
第四节　高考答卷中检查答卷的技巧 …… 108
第五节　防止高考时怯场的技巧 …… 109
第六节　标准化考试的答题技巧 …… 110

第一章　态度是高效学习的关键

看一看考进南开大学的学子们的经历，就会发现他们都有爱学习的美德。爱学习就意味着爱知识、爱上进。爱学习也是人们崇高的爱好之一，这种学习态度也是提高学习效率的关键。

第一节　别让态度影响你的学习效率

学习态度是学习者对学习的认识评价、情感体验和行为表现的倾向。学习态度与学习效率直接相关，端正学习态度是提高学习效率的关键因素。

一、学习态度的重要性

学习态度是学习的一种表现。所谓态度是指个体对某一对象所持的评价和行为倾向。也可以说，态度是个人对他人或对事物的肯定或否定的内在反应倾向，它是一种相对稳定的心理倾向。

顾名思义，学习态度就是学习者对学习持有的积极或者消极、否定的倾向。它也是个人对学习所抱有的一种内在心理准备状态，它还具有一定的持久性和稳定性特点。就是说，态度形成之后，在一定时间内，对一定的对象表现出前后一致的比较稳定的反应倾向，因而成为习惯性的反应。

态度是由认知、情感和行为倾向等三种成分所构成的。

认知成分是个体对事物的认识、理解和价价值意义的评估，并表示赞成还是反对。一般来说，态度来自价值，价值是指事物对个体的意义和用途，我们对某一事物的态度，取决于该事物所拥有的价值和对个人的意义。价值越大，我们的态度就越强烈。认知成分是构成态度的基石，具有选择性和组织功能。

情感成分是主体对于事物的情绪反应。它常表现为喜爱与厌恶，无畏与惧怕，尊敬与轻蔑，同情与排斥等不同的情感体验。比如，"我热爱祖国。""我反对侵略战争。"情感成分是构成态度的动力，态度一般可分为积极的态度和消极的态度，它具有调节功能。

行为倾向成分也称为意向成分，它是指主体对于对象采取行动的准备状态，通常表现为"做不做"，"怎样做"的指令。比如，"我要认真学习。"它具有制约行为方向的作用。

态度是由认知、情感和行为倾向三种成分组成的，是较为复杂的、稳定的、内在的心理活动体系。态度所包含的三种成分缺一不可，一般来说，态度的三种成分是协调一致的，认知是态度的基础，没有对事物的认识、理解和价值用途的评价，就谈不上情感体验和行为打算。情感是态度的核心部分，在态度中具有动力和调节作用，有人说"情感往往是态度最真实的表现"，当人的认知固定下来，演变成为一种情绪体验时，它将长期支配人，起着动力的作用。态度的行为倾向是态度的外在表现，它制约着主体行为的方向，三者相互作用，不可或缺，任何一种心理倾向，只要它包括了这三种成分，我们就把它称为态度。当然态度的三个成分也有不一致的时候，例如，虽认识到某某人很好，但就是不喜欢他，不愿意与他交往，出现认知与情感的矛盾现象。

态度对于人的心理和行为活动的各个方面都有着深刻的影响，与学习效率直接相关，在学习中起着重要作用。

二、态度直接影响学习效率

许多心理学研究表明，态度对学习效率，特别是记忆效率具有显著的影响。有这样一个实验，要求被试者记住 13 个无意义音节。持消极态度的这组被试时，像小和尚念经一样有口无心，念了 89－100 遍，才能掌握 13 个音节。另一组被试时，要求他们尽可能快地背诵 13 个音节。由于持积极态度，动口又动脑，只重复 9－13 次，即能掌握，可见学习态度对学习效率有重要影响。

学习态度不仅直接影响着学习的效率，它还决定着学习者是学还是不学，以及学习的行为方式。例如一个认为学习重要的学习者，他会热爱学习，能刻苦勤奋，寻求方法，坚持不懈，满腔热情地对待学习。相反，一个认为学习不重要的人，也就不喜欢学习，因此对学习马马虎虎，敷衍塞责，不求甚解。

研究指出："除了学习者的智力因素以外，影响学习效率的最重要因素是学习者对待学习的态度。和消极、懒散的学习态度相反，积极、进取的态度可以极大地提高一个人的学习效率。"实验研究表明，积极的态度，不仅使学习速度加快，而且学习质量也高。所以说，积极的学习态度是有效学习的关键条件。

从实验研究中发现，具有积极学习态度的学习者，能够聚精会神地学习，而且讲究方法，所以其效率就高。有这样一个实验案例：在实验中，有个被试者没听明白实验的要求，他就一遍又一遍地大声朗读 8 个无意义音节。读了 46 遍，当主试者问他，能否背诵时，他连一个音节也不会背。当他搞清楚要求后，以积极的态度进行学习，仅读了 6 遍，就达到了实验的要求。可见学习态度对一个人的学习效果有着巨大的影响，一次积极的、有目的的复习，可能超过 10 次消极的重复。一个人如果没有学习热情，不愿意学习的话，无论多么好的环境、老师和资料都是不起作用的。只有端正学习者的学习态度，激发学习热情和学习欲望，引起学习兴趣，以积极的学习态度去对待学习，才能达到学习的目的。学习态度如何，也正是优秀学习者和普通学习者之间差别的根本原因之一。

有些成功者提出，建立积极的心态是成功学习者应具备的关键性条件之一。所谓积极的态度就是指人们应该以一种必胜的信念、热情乐观、积极进取、奋发图强的态度去面对学习和生活。

积极的态度与学习、成就直接相关，美国著名的希尔教授说："造就人类的成就，除了能力外，还有一种催化剂，就是态度。当我们的态度正确时，能力便能发挥到极致，自然也就有好成绩出现。"史华兹说："正确的态度的确对我们助益良多。有正确态度的推销员能突破配额，有正确态度的学生能得 A 等（成绩），对婚姻有正确态度的夫妇婚姻生活必定美满，对人有正确态度能帮助你与人相处和睦，成为领袖人物。不论做什么，有正确态度，必能赢得胜利。"所以说，积极而正确的态度是高效学习的重要条件。

积极的态度有以下几种主要表现，一是充分认识学习、工作的重要意义和价值；二是

对工作、对生活、对学习和对他人充满着爱和热情；三是在挫折和失败面前不低头，仍能满怀信心、坚强不屈地寻求成功；四是遇事敢于负责，勇于实践，不找借口，能走出误区，争取胜利。由于这几点比较重要，因此，我们应该从这些方面要求自己，训练自己，从而培养自己具有正确的态度，为学习成功和事业成功打下良好的基础。

每一类别的学习，每项任务或每一行业都有其独特的意义和社会价值。要调动自己学习的积极性，对学习产生兴趣，重要的就是先要认识学习的重要意义，认识学习对个人发展成长的特殊价值。认识是态度的基础，也是情感和行为的基础。认识深刻了，思想上重视了，情感上也就热爱了，行动上也会主动积极了。所以我们在学习的过程中，应经常反复地认识学习的重要意义，这是端正态度的首要条件。

三、满怀热情地对待学习

对工作、对学习和对他人要充满爱心。只有喜欢学习和爱学习才能从学习中找出乐趣和意义，才能产生对学习的热忱。有些人由于种种原因，不喜欢学习，他们对学习打不起精神，没有热情，造成学习效率低，学习成果差。如何才能使自己对学习产生热情呢？要想对学习有热情，你就要自己去了解和理解所学的东西，深入认识它的意义和价值，体会学习的收获，然后再从情感上体验学习的愉悦，从而产生对学习的热爱和兴趣。在学习中不要耿耿于怀某一次成败。就像对待一个人，如果你常想他的优点和对你的帮助，你就会喜欢他，感激他，热爱他。要心存感激，心存热爱，不仅对学习工作，而且对社会和大自然中美好的东西都应如此。你应该更多地感到学习条件来之不易，不抓住时机实在可惜。如果你不经常领会学习的意义和价值，不认真地去掌握所有的内容，一味地抱怨天气不好，学习条件较差等客观因素，就不会有积极主动的态度，而这种怨天尤人的消极态度是不会产生学习热情的。

要知道一旦热情掌握了人的整个身心，它就会变为强有力的、稳定而深刻的情绪状态。热情的社会价值是它所指向的事物的社会意义来决定。热情蕴藏着坚强的意志力量，给人以鼓舞，激励人的行为，使人去实现和达到伟大的目标。许多伟大的科学家都是以巨大的热情和全部的精力投人到崇高的事业中去，从而获得了丰硕而伟大的成就。

爱迪生一生热爱科学，他在结婚的当天晚上，竟扔下新娘和满屋的宾客，独自到工厂的实验室去搞实验了。当他想起该回家时，客人们早都走了。正是由于他如此热爱科学，迷恋科学发明，全身心地投入到科学事业中去，所以爱迪生到 1931 年 84 岁逝世时，一共获得 2000 多种科学发明专利，他的发明大多数是电器，这些发明，把人们从"蒸汽时代"推进到了"电气时代"。他临终前还说："科学是永无一日休息的。在已经过去的亿万年间，它每分钟都在工作，并且要一直继续下去。"

俄国第一个诺贝尔奖获得者，伟大的生理学家巴甫洛夫在《给青年们的一封信》中说："……第三是热情。切记，科学是需要人的毕生精力的。假如你们能有两个生命，这对你们来说也还是不够的。科学是需要人的高度紧张性和很大热情的。希望大家在工作和探讨中都能热情澎湃"巴甫洛夫正是把毕生精力和满腔热情奉献给科学的人。有一

年除夕之夜，他的未婚妻和朋友们到他家做客，他却钻进实验室里工作，忘记了时间，直到时钟打了 12 下，新的一年开始了，他才走出实验室。

这些科学家都把科学事业看作是神圣的事业，而且以满腔热情从事工作，所以他们的智力和非智力因素都得到了充分的发挥，取得了杰出的科学成就。学习也一样，如果不把学习当作非常重要的事，如果没有满腔热情，不全力以赴地致力于学习，那也是难以取得出色成绩的。

班杰明·狄斯拉理说得好："每个天才的产生，必是热忱的产物。"也正像戴尔·卡耐基所说："热忱是个性的原动力。没有它，任何你可能拥有的能力，便只有静止不动；我们可以肯定地说，几乎人人都有很多尚未发掘出来的潜能。"让我们记住这句格言："我喜欢满身热忱沸腾的人"宁为喷泉，不为泥坑。"另一句格言是："价值产生信心，信心产生热忱，而热忱则征服世界。"建议大家记住这些精辟的格言，要经常检查自己是不是一个充满学习热情的人。

四、培养良好的学习习惯

积极的学习态度是推动学习的强大动力，它促进我们热爱学习，在学习中能够勤奋努力、刻苦钻研、独立思考、积极进取和谦虚谨慎。如果我们不仅能把这些好的治学态度变为行动，而且能长期坚持，使之形成良好的学习习惯，它就会像一台"恒动机"一样，其作用更大更长久。中国著名教育家叶圣陶先生说过："凡是好的态度和好的方法，都要使它成为习惯，只有熟练到成了习惯，好的态度才能随时随地应用。好像出于本能，一辈子用不完。"他还强调说："教育就是习惯的培养。"可见习惯的重要性非同一般。

习惯是什么呢？习惯是人们长期养成的不易改变的语言、思维、态度和行为方式。它是长期积累、强化形成的一种动力定型，它已成为一种稳定的、不需要意志努力、不需要压力和督促的自动化行为方式。就像我们常说的习惯成自然。培根说："习惯是一种顽强的巨大力量，它可以主宰人生。"习惯的作用如此重大，难怪有人把学习习惯比作是"恒动机"。

许多有经验的教育者都认为，学习者学习成果的好坏与个人学习习惯的良好有直接关系。调查研究发现，凡是学习效率高、学习成果明显的学习者，大多数都有良好的学习习惯，而学习效率低、学习成果不明显的学习者大多缺乏良好的学习习惯。这说明学习习惯与学习成果是成正比例的。不仅如此，良好学习习惯的形成对于学习者的成才和成功以及成就的取得都有着十分重要的作用。凡是在事业上有成就的人。都有良好的学习习惯，可以说良好的学习习惯是一个人成才和事业有成的重要条件，而且终生受益。相反，不良的习惯会严重影响学习的进步，如果不改将贻误终生。而且不良的习惯一旦形成，改起来也困难，要下很大的决心，付出很大努力才能改变。所以，从小就应该十分注意培养良好的学习习惯。把端正学习态度和培养良好学习习惯结合起来，能够取得更好的效果。

总之，学习态度正确与否直接影响学习成果。为搞好学习就要从认识上、情感上和

行为表现上端正学习态度，养成良好的学习习惯，不找借口，讲究方法，勤奋学习，定有收获。

第二节　借口症只能导致失败

借口症的实质是错误地认识成败的原因，要么片面强调成败的某一外部条件，要么片面夸大成败的某种内部因素。强调过了头，顽固不化，形成顽症。借口症是学习失败的重要原因，非治疗不可。

不成功的人，学习失败者通常都患有一种通病，那就是借口症。每个学习失败者的病情都相当严重，而我们一般人也或多或少都有那么一点症状。史华兹说："一个人的成功与否，和他是否有借口症有很大的关系。你会发现，愈是成功的人，他的借口也就愈少。"反之，一事无成、胸无大志的人，往往却有一箩筐的借口。

借口症很有害。一是有了借口症，遇到挫折就推脱责任，找借口，使自己落入陷阱，不能自拔。二是学习者屡找借口，找的次数多了，借口就嵌入学习者的潜意识中，其病症就愈顽固，自己的头脑也就愈不清醒。学习者初次找借口，只不过骗骗人好过关，或找个台阶下，以求得心理平衡，这样对个人有一定好处。如果经常找借口，乃至找借口的次数多了，使之成为连自己也深信不疑的真正原因了，那便病入膏盲，成为借口症。借口症危害如此之深，非治不可。最好是防治结合，预防为主。

借口症有许多种，比较严重的有才智借口症、运气借口症和兴趣借口症等。让我们对这几种借口症略加分析，开几服药剂，看看能否起到防治的作用。

一、才智借口症的治疗方法

才智借口症患者，常常把学习和工作中出现挫折失败的原因，归之为自己才智不行，用他们的话说："我的脑子不行"或"我脑子笨"、"我能力有限"，所以只能达到这个水平。虽然95％以上的人都多少有点症状，即认为自己才智不理想，但他们与才智借口症患者有所不同。此症患者口头上和内心深处都认为自己才智不行，因此学习上不去是毫无办法的。患者通常有3个错误态度支配着自己：一是低估自己的脑力和智力，否认自己有巨大的智慧和潜能；二是看不到态度、自我概念等非智力因素的巨大作用，不相信个人勤奋努力、讲究策略方法是成功的重要原因；三是高估他人的能力，不敢与之竞争。因此，此类患者常会自贬身价。他们长期处于落后状态，也心安理得，安于现状。他们安心于才智不行的误区，不愿意去认真思考，如何改变现状，如何力争上游。

为防治才智借口症，我们提出三个治疗方法，请此症患者不妨试用一下。

1. 诸位要明白，大多数人之间的脑力和智力水平相差甚微，可以说95％以上的人之间智力水平没有明显差异，其智商大多在10－20之间，而且每个人的智慧和潜力都大得

很。可以说宇宙无限,潜力无穷。由此我们提出第一个治疗方法:不要低估自己,也不要高估他人的才智,不要没有信心,不要自贬身价。坚持你行,他行,我也行。发挥自己的智慧和潜力,发掘个人的专长,坚持不懈,定能取得成功。请牢记,个人拥有多少才智并不重要,重要的是你如何去运用。知识就是力量,此话并不完整,知识只有运用才是力量。即使是拥有硕士、博士学位的人,也不能改变这项成功的最基本的原则。不是你笨,你也有与他人一样的智慧和巨大潜能,关键是你不善于运用它。请你经常服用这个药方,把精力用在如何善于应用和发挥个人的智力上去,不再寻求借口,此病就会治愈。

2.第二是每天都提醒自己几次,"我的态度比我的才智重要"。对学习和工作都多想想,自己的态度是否积极,兴趣是否浓厚,是否有热情,是否勤奋和有毅力,要在这些态度上下些功夫,发挥你的非智力因素的积极性,培养出"只要努力我就会成功"的态度,用你的才智去开创新的局面,探索出新思路和方法,使它不再变成惜口症阻碍你前进。

3.第三个药方是你要记住,思考比记忆珍贵。不论学习什么知识,还是从事哪种工作,都要经常思考,找出更好的办法,取得更大的效果,从而获得更多的成功。要经常自言自语:"我是要创造历史,还是死记他人创造的历史呢?我要创造历史!创造未来!"充分发挥你的创造力,由此促进思考,避免以惰性为借口。

二、必须治好运气借口症

患有运气借口症的人,常常把受到挫折的原因,归结为个人运气不佳,他不是从挫折中接受教训,转败为胜,而是坐等好运。坐待成功好像守株待兔一样,是等不来的。许多成功的人的事例,可以说无一例外,都是他们目标明确、乐观进取、勤奋好学、讲究策略和方法、坚持不懈的结果。

眼下在社会上出现一种流行病,人们张口闭口爱说什么"愿你交好运""你运气真好!"这类语言作为吉利话是无可非议的,但是此类话流传广了,一些人也经常用这种思想总结自己学习成功或挫折的原因,那就会产生消极的作用。有少数人为了解自己的运气,竟然去找算命先生或去寺庙抽签,并且信以为真,使运气借口症状加重,进而严重地妨碍了自己的学习进步,故此病非治不可!治疗运气借口症的方法有两个:

1.接受科学的因果观念。我们都知道种瓜得瓜,种豆得豆的道理。我们也常说:"一分耕耘,一分收获。"你把一些学习成功的人与学习失败的人比较一下,看看成功和失败是由哪些原因造成的,运气起多少作用。只要认真了解分析就可找到正确的答案,学习效率高靠的是勤奋加好方法,绝不是运气。由此也就能治好你的运气借口症。

2.不要妄想不劳而获。靠运气不会成功,算命先生不能预卜你的前程,只有靠自信、靠实践、靠科学策略。靠自己的拼搏和奋斗,才能攀登上科学知识的高峰,才是迈向成功之路的正确途径。

三、兴趣借口症的危害

有些学习者对某些知识技能掌握不好，问他们是什么原因，他们会理直气壮地说"我没兴趣"，有些人说："我对学习没有兴趣，我学不好，我不学了。"不想学习就说没兴趣，不愿意干某事也说对某事没兴趣。中国台湾吴武典教授说："兴趣，兴趣，多少懒惰假你之名而行。"常常以兴趣为借口，行其懒惰不愿做事之实者我们称之为兴趣借口症。

兴趣借口症患者的主要症状是不愿意学习或不愿意做事，其实质是懒惰，其表现之一是思想懒惰，对学习的内容不愿下功夫，不愿观察、记忆和思考，因此学不会；二是行动懒惰，不愿实干，不愿刻苦钻研，因而没有成效。思想和行动上的懒惰，当然干什么都不会有收效，没有收效就没有兴趣，可见不愿意学习或做事的首要原因是懒惰，而不是没有兴趣。因此，治疗兴趣借口症的首剂良药是勤奋和认真。努力认真地去学就能有收获，有收益就会产生自我有效感，就会有兴趣，也就不再找没兴趣的借口。

其次，正确认识兴趣的作用和形成过程。心理学研究指出，兴趣不是天生就有的，也不是成功的原动力，它是努力的结果。只要你尽力，你就能得到一定的收获，就会产生一定的兴趣。如果更加努力和认真，那就会有更大的收效，也就会产生更浓厚的兴趣。所以说兴趣是后天培养的，是在实践活动中形成的，也是不断改变的。

兴趣不是天生的，而是后天形成的。兴趣是勤奋认真获得的结果，兴趣是需要的满足，并怀有愉快的体验。

四、勤奋借口症

勤奋是学习成功的重要因素。"业精于勤而荒于嬉"，"书山有路勤为径，学海无涯苦作舟"都是说勤奋对学习的重要性。我们还应该认识到勤奋不是成功的充分条件，要想成功除勤奋之外还需要方法、内在动力等因素。有些人片面地强调勤奋的重要而不顾及其它重要因素，因而学习效率不高，成绩不佳，但仍抱住勤奋不放，耗时间、死学习、以苦学为安慰，以此为借口"我尽到努力了，学不好也没办法。"我们说他们患了勤奋借口症。其表现为学习上虽废寝忘食，不辞辛苦，真是三更灯火五更鸡，可称为"拼命三郎"，但效果如何却全不顾忌，而只求心理安慰，"我尽力了！我拼了！我无愧了。"

对患此症的学习者开几剂药方，吃下良药，定能痊愈。

一剂是勤奋加方法。在勤奋的基础上讲究学习方法，提高学习效率；学会记忆和思考，提高学习质量；牢固掌握和灵活运用知识；加强自我调控能力，发挥主体精神等。爱因斯坦的成功方程式就是：成功＝艰苦的劳动＋正确的方法＋少说空话。达到成功的三大因素，定能成功。所以讲究学习方法和独立思考对于勤奋借口症患者是一剂良药，不妨试试看。

第二剂是培养浓厚的学习兴趣。在勤奋和提高学习效率的条件下，体验学有所获的

愉悦，能增强学习兴趣，兴趣浓学习效果会更好。

第三剂是激发深层的学习动力。在勤奋、善于运用高效率学习方法和增强学习兴趣的条件下，进一步激发学习者高层次的求知、创造和审美需要。求知就是享受，在求知中去创造和审美，从而满足学习者的高层次需要，从中体验到无穷的乐趣和无限的美。把学习当作自己高层次需要的满足，当作自己生命中不可缺少的部分，这时候主体精神的发挥、潜能的激发都能达到较高水平。只顾蛮干。盲学而不顾效果的勤奋借口症就能彻底治愈。

善于思考、充满兴趣的勤奋是学习成功的根本保证。

五、环境借口症

有些学习者学习不努力，学习成果不明显，但他们不从自己的主观方面找原因，反而埋怨环境条件，把自己学习效率低的原因一股脑儿地推向客观环境，此种思想越陷越深不能自拔，我们说这些学习者患了环境借口症。治疗此症的良药有以下几付：

一是患者应认清决定学习成败的因素，环境是重要因素之一，但起决定作用的是主观内在因素。外界环境是外因，人的主观因素是内因，外因只有通过内因才能起作用。治疗环境借口症首先得学会从自身找原因，然后就是发挥自己的主体精神，努力去学习，才能提高自己的学习效率；

第二付药就是寻求良好的学习方法，提高学习能力和学习效率。从自己内部找原因就要增强自己的心理品质，如，学会记忆和思考，培养积极的自我概念，增强自信和自尊，发挥心理潜能和激发内在动力等。

第三付药是正确对待环境，以积极的态度从外部环境条件中吸取有益养分，为我所用。人很难要求环境适应自己，只能让自己适应环境，与其将希望寄托在外部条件的改变上，不如将希望寄托于挖掘自身潜能上。魏书生老师说："改变自我，天高地阔；埋怨环境，天昏地暗，与己无补。"要记住求人不如求己。

借口症还有多种，诸如，"我年龄小，以后再努力也不晚呀。""我家庭条件好，做什么工作都有路子，学不学习没关系。""反正我要当农民，学不学都一样。""我又不出国，学外语有啥用。""我又没上重点中学。"等等，学习不成功者随时都可以找出种种借口，为自己开脱责任，使学习不成功合理化。只要自己认真多想想，找出病根，自己也能找到治疗这些病的办法。希望大家都来警惕借口症的传播，应像防治身体疾病那样重视防治借口症。借口症就像心理陷阱和误区一样，使人不能进步，只要根治了借口症才能不受干扰，勇往直前！

第三节　学精于勤

勤奋是获得成功的重要条件。没有勤奋就不能有成就，但勤奋努力并不等于成功，正如爱因斯坦说"成功＝艰苦的工作＋正确的方法＋少说空话"。

勤奋是人类的美德，是事业成功的重要条件，勤学苦练也是一个人成才的重要条件。"有一分汗水，才能有一分收获。"学问家们常说："书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。""世界上无直路可走，要准备走曲折的路。"有些老教师喜欢给学生讲古人头悬梁、锥刺股的故事，还有匡衡凿壁偷光、车胤囊萤、孙康映雪等都是讲勤奋成才的故事。所以许多人都说："天才出于勤奋。"

发现化学元素周期律的伟大化学家门捷列夫说："这个问题我大约考虑了 20 年，而你却认为，坐着不动，五个戈比一行、五个戈比一行的写着，突然就成了。事情并不是这样！"他告诫人们，"什么是天才？终身努力，便成天才！"爱迪生的名言是："要做一个伟大的发明家，天才只占 1%，99%是决定于勤奋和汗水。"

古今中外，有成就的科学家、文学家以及政治家等，都是艰苦创业，用勤奋获得成功的。郭沫若说："任何有成就的历史人物莫不是从勤学苦练中得来的。考察对人类做出突出贡献的人都有勤学的习惯，他们把学习看成是自己的本分，走到哪里，学到哪里。"学习本来就是很快乐的事情，读书也是一种享受。

要想学习到真本领，非勤奋努力不行。因为学习也是做学问，做学问的过程，就是个人脑力劳动的过程，也是通过个人的主观努力，去领会、阅读各种书本知识或认识客观世界，掌握各种有用知识，发展个人能力和形成个人品德的过程，还是从无知到有知，从知之不多到知之较多，不断学习，不断积累，循序渐进的认识过程和实践过程。它更是一个从感性到理性，然后再回到实践中去的反复磨练的过程。知识浩如烟海，要把有用的知识转化为个人头脑中的知识，要把外界的事物变成个人的知识体系，我们不仅要掌握知识，还要利用知识去指导实践。可见，学习本身是多么艰难、曲折和复杂啊！难怪很多学问家都把学习知识比喻为攀登高峰，实际上它比攀登高峰还要艰难得多！而学习又是一种个人的脑力劳动，别人代劳是不行的，就像吃饭也不能由别人代替一样。只有自己付出血汗，坚持不懈、顽强不屈地战胜各种困难，善用学习方法，才有可能取得优异的成绩。如果没有勇气和毅力，没有热忱和勤奋，想轻而易举地取得成功，那是不可能的，所以勤奋也是由学习的特点所要求、所必须的。

中国著名文艺家夏衍说："治学有没有诀窍？那么我想，勤和恒就是最基本的诀窍。勤能补拙，学精于勤。无数事实证明，任何一个人的任何一点成就都是勤学、勤思、勤问中得来的。"

古今中外，有成就的学问家无不把勤奋作为重要的经验之一，而且他们也都是勤奋学习的典范。中国教育家，被尊为至圣先师的孔子，几十年一直勤奋地学习各种知识技艺和治国本领，连衰老都没有觉察到。孔子有名的学生颜回也以老师为榜样刻苦学习，他身居陋室，生活清苦，但却一心发奋读书。

第二章　培养创造思维

适应变化的唯一方法就是创新，处于今日剧变的环境，成功者往往就是那些不愿固循守旧而敢于大胆创新的人。只有不断创新，处处创新，才能与众不同，才能更好的学习，站稳脚根，在竞争中获胜，并立于不败之地。

第一节　创造思维的重要性

一个星期天的早晨，牧师在家里准备讲道的资料，他的儿子却吵闹不休。牧师无奈，在一本杂志上撕下一幅彩色地图，把它撕碎，给他儿子说："如果你能拼好地图，我就给你一元钱。"牧师以为儿子会用一上午的时间拼好它。但没过十分钟，儿子就拿着一幅拼好的地图来找他。他十分惊讶地问："你怎么把这件事做得这样快？"儿子说："这很容易，在另一面有一个人的照片。我就把这个人的照片拼在一起，然后把它翻过来，我想如果这个人正确，那么，这个地图也就是正确的。"牧师给儿子一元钱，说："如果一个人是正确的，那么他的世界也就会是正确的，你替我准备好了讲道的资料。"

牧师儿子的拼图方法具有典型的创造性，它独特、新颖而有价值。

创造思维和创造能力，是培养新世纪人才的核心。各个国家都在尽力培养学生的创造性思维，它是国家进步和发展的动力。

在中国，从江南到塞北，学生放学回家，家长问的问题一般是："老师讲的听懂没有？老师的问题回答上来没有？"

在美国、以色列等国家，家长们问的问题是："今天向老师提了几个问题？把老师难住没有？"两种问话，反映了两种教育观念，一个是注重对知识的掌握；一个是注重对创造性的培养。

我们学习知识、积累知识，不是要把前人的知识一成不变地记录下来，而是要有创新有发展，这样我们的学习才有价值。无论是记忆力的培养还是注意力的培养，最终都要达到具有创造力。有创造力才会有新知识和新科技的产才会有新事物的出现和社会的进步。

第二节　培养创造思维的方法

一、观察力是创造的前提

很多有成就的科学家都是以具有敏锐的观察力著称的。

达尔文说过："我既没有突出的理解力，也没有过人的机智，但是在观察那些稍纵即逝的事物上，并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。"

瓦特通过观察水蒸气冲动壶盖这种司空见惯的现象，发明了蒸汽机，大大促进了西方工业化的进程，推动了两个时代的更替。巴甫洛夫也是从精心观察狗的唾液分泌等现

象入手，创立了高等神经活动学说。

巴甫洛夫一生都非常重视观察，为告诫自己以及自己的学生，他在实验室的墙上，写了发人深省的几个大字：观察、观察、再观察！

观察力是创造力的基础，只有仔细观察，才能发现事物之间、知识之间细微的差别，发现别人不易发现或容易忽略的信息，从而找到新方法，产生新思想、创造新事物。

现在我们都知道物质是由分子构成的，那么分子是怎样被发现的？它就是观察的结果，最初发现分子运动的是植物学家罗伯特·布朗。

有一天，植物学家布朗用显微镜观察漂浮在水面上的花粉，结果使他大为惊奇。他原以为花粉在无风也无摇搅的平静的水面上会静止不动的，不料他却发现花粉粒一直处在不停的运动中。这种现象引起了他的兴趣，他没有轻易放过，又进行了更加仔细的观察。

他发现花粉不但不停地运动，而且是非常不规则的运动，没人能预料下个时刻它会出现在什么地方。这与人们的日常观念大相径庭，谁看见过没有动力推动的船在水面上会前后左右地乱窜？

布朗观察到的花粉运动现象也引起了其他科学家的重视，并一同进行了探索，最终确立了分子运动理论，以罗伯特·布朗的名字命名为"布朗运动"。

一个观察结果引起了一场物理学的革命。

英国细菌学家、青霉素的发明者弗莱明，在研制消灭葡萄球菌的药剂时，曾花费了几年的时间，耗尽了大量的精力，经过无数次实验，却没有找到能克制这种细菌的药物。但他没有放弃，仍然在努力研究。

一次，弗莱明偶然发现，他做实验用的培养剂由于发霉长出了一团一团的青绿色的霉花。助手让他赶快倒掉，他却没有轻易地把这些发了霉的培养液倒掉，而是把霉花拿到显微镜下细心观察起来。

在仔细的观察中，他惊喜地发现，霉花附近的葡萄球菌全部都被杀死了。他马上意识到，他苦苦研制了几年的药剂出来了，他成功了。没有这次细心的观察，他就会错过了成功的机会。之后，他经过反复的观察实验，一种能克制葡萄球菌的药物诞生了，它就是"盘尼西林"，俗称"青霉素"。

实验证明，这种叫做盘尼西林的药物，具有强大的杀菌能力。它不仅能够有效地杀死葡萄球菌，还能杀死链状球菌等许多病菌。青霉素的研制成功，给 20 世纪的人类带来了福音，许多以前根本无法医治的病，得到了有效的控制，甚至是消灭。

弗莱明在研究青霉素时，倘若他不具备敏锐的观察力，丰富的实践经验和清醒的头脑，那么成功的机会就会白白错过。所以，观察力是创造的前提。

中国著名作家艾芜年轻时代生活极其艰苦。他为生活所迫，离家漂泊，靠为人打短工、做杂役为生。但就是在这样困窘的环境中，他仍然坚持不懈地读书、写作和学习。

在漂泊的路上，行李、日常用品都被艾芜变卖了，可他最心爱的一箱书、一支笔和一个墨水瓶却一直陪伴着他。他的学习内容就是观察。在小客栈昏暗的油灯下，在林荫的山坡上，他随时把一路的所见所闻、感受和联想全部记录下来，然后再分门别类地归纳、整理，妥善地保存起来。即使在替别人挑担子时，他也会小心谨慎地把笔记本放在竹筐