

中小学生学习指导系列丛书

学习的智慧

XUEXI DE ZHIHUI

◉徐学俊 等 编著

（中学生家长版）

华中科技大学出版社
http://www.hustp.com

需要全本请访问 www.ertongbook.com

学习的智慧
（中学生家长版）

徐学俊　等　编著

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书针对当前中学生学习上存在的学习兴趣缺乏、学习习惯不好、学习方法不当等实际问题，以教育学、心理学等学科理论为依据，从定位学习角色、明确学习方向、了解问题状态、制订学习计划、培养学习兴趣、整合学习资源、落实学习过程、提高时间效率、锻炼学习能力和掌握学习技巧等方面进行了全面介绍。本书在调查优秀学生学习成功案例的基础上，总结、提炼出提高学生学习效果的策略和方法。全书材料丰富、案例生动、语言流畅、可读性强，可作为中学生课外读物，也可供广大教师和家长学习借鉴和参考。

图书在版编目(CIP)数据

学习的智慧(中学生家长版)/徐学俊　等　编著. —武汉：华中科技大学出版社，2012.5

ISBN 978-7-5609-7896-3

Ⅰ.学…　Ⅱ.徐…　Ⅲ.中学生-学习方法　Ⅳ.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068904 号

学习的智慧(中学生家长版)　　徐学俊　等　编著

策划编辑：曾　光
责任编辑：华竞芳
封面设计：刘　卉
责任校对：李　琴
责任监印：张正林
出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)
武昌喻家山　　邮编：430074　　电话：(027)87557437
录　　排：华中科技大学惠友文印中心
印　　刷：华中科技大学印刷厂
开　　本：710mm×1000mm　1/16
印　　张：16
字　　数：308 千字
版　　次：2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
定　　价：32.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118　竭诚为您服务
版权所有　侵权必究

学习的智慧(中学生家长版)

主　编	徐学俊			
副主编	尹邓安	谢云天	张裕鼎	
参　编	方晶晶	胡　晨	李凡繁	李智勇
	王　琦	王　文	徐海燕	熊　强
	袁吕发	叶文斌	张　华	张　锦
	张荆晶	周　凡	周小娥	

作者简介

徐学俊：博士，湖北大学心理辅导研究中心主任，湖北大学教育硕士专业学位教育中心主任，心理学专业责任教授，湖北大学“琴园学者”特聘教授，发展与教育心理学硕士学位点负责人，博士生导师，校级品牌专业（心理学）和省级精品课程（心理学）责任教授。

主要研究方向为发展与教育心理学、课程与教学论、教师教育。担任的主要社会职务：中国心理学会会员，湖北省心理学会和心理卫生协会常务理事，湖北省心理学会发展与教育心理学专业委员会副主任，中国教育学会学校心理辅导专业委员会常务理事、副秘书长，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员，武汉市教育学会中小学心理辅导与教育专业委员会理事长。主要荣誉称号：享受国务院特殊津贴，武汉市优秀专家，湖北省教育科学学术带头人。主要出版著作及学术成果：《青少年心理辅导》、《教育科学研究方法新编》、《心理健康导引》、《心理学教程》、《中小学心理健康教育活动》等；在《教育研究》等学术期刊发表学术论文80多篇，主持教育部和省市级科研项目20多项。获得的主要奖项：教育部基础教育课程改革优秀成果二等奖1项，湖北省政府社会科学优秀成果三等奖2项，湖北省政府高等学校教学优秀成果三等奖2项，武汉市政府社会科学优秀成果一等奖2项，武汉市政府科技进步奖二等奖1项、三等奖7项。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

中学阶段是人生的起跑和快速成长阶段，是人生承上启下的重要转折阶段。正如俗话所说："万丈高楼平地起"。对于任何一座高楼大厦来说，都应该有着坚固的底座基石。对于未来的接班人和建设者来说，要想成为一个对社会有用的人，成为祖国的栋梁之才，成为一个伟大的人物，就必须打下坚固的知识基础。

"智慧"是个闪光的字眼，是历来为人所羡慕的词汇。每个人都希望自己的学业或事业有所成就。那么怎样才能通过智慧踏上学习成功之路？获得智慧的秘诀又在哪里呢？我们认为，获得智慧的秘诀在于良好的习惯、科学的方法以及坚强的意志等方面。

学习是一个人的人生大事。学习每时每刻都发生在我们的身边。它伴随着我们生命的全过程。不管我们是否愿意，从小到大直到年老，都在不断学习与实践。在社会生活中，为什么有的人很成功、有的人很平常、有的人则很失败呢？我们不能排除个人天生的素质和机遇不同，但更关键的是每个人对待学习的目的、态度和方法不一样。

中小学生在学习的过程中会出现很多问题。有的人学习目的不明确，无法回答为什么学习、要学习什么以及怎样学习等问题。有的人不能适应从小学到初中、从初中到高中的学习环境转变，学习成绩起起落落。有的人学习没有计划，就好像"脚踩西瓜皮，滑到哪算哪"。有的人对某一门课程很感兴趣，对其他课程的兴趣不大，偏科倾向明显。有的人不知如何排解学习压力，不知道如何舒缓情绪，长此以往，出现了不同程度的心理问题。一句话，这些问题如果得不到及时的解决，会影响中小学生的健康成长。

其次，学习的根本目的在于对大脑的开发和潜能的激发，是为了更好地提出问题、分析问题和解决问题。而且，学习本身是靠大脑指挥和操纵的。所以，如何使用大脑，是一个至关重要的课题。这一点与传统的只是跟着学校安排的内容来学习有着本质的区别。那么，究竟怎样才能提高学习效率呢？

第一，学习要培养兴趣。一个人如果没有食欲，勉强地把食物吞到自己的胃里，那只能引起消化不良；反之，他就会乐意接受，并且很好地消化它。同理，成功的学习辅导也不应是强制性的，而应激发孩子的学习兴趣。在高

速发展的信息化社会和推进素质教育的今天,如何激发与培养学生的学习兴趣,显得尤为重要。在教育教学和辅导孩子中,如何激发和培养他们的学习兴趣是每个教师和家长都必须关注的问题。

第二,学习要端正态度。百学须先立志。学习要踏实谦虚,不要不懂装懂,要勤学好问。因为谦虚使人进步,骄傲使人落后。唯会寻学习乐趣,方能学大成。古人云,百川东到海,何时复西归?少壮不努力,老大徒伤悲。一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。要敏而好学、不耻下问。要学而不厌、诲人不倦。三人行,必有我师焉。知之为知之,不知为不知。学习态度决定了学习的深浅,决定了学习的成就。教师必须调动学习主体全部的积极因素,投入到训练人类高智商的学习活动中,从而把学生从一个个普通人培养成一代英才。

第三,学习要重视读书。古人云:“读书破万卷,下笔如有神。”书犹药也,善读之可以医愚。生活里如果没有书籍,就好像没有阳光。人生征途里如果没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。我们如果能多读一本好书,就是在和许多高尚的人谈话。如果书读得很多而不加思考,你就会以为自己知道得很多;但是当你一边读书一边勤于思考的时候,你就会更清楚地认识到自己知道得很少。书本知识如果得不到运用,则所读之书就等于废纸。

第四,学习要讲究方法。学生从学习伊始就要重视学习方法与策略的掌握及运用。学习方法是我们胜在起步中的秘密武器,也是今后终身学习过程中克服学习困难、打败学习敌人的秘密武器。学习方法虽然取代不了我们在学习中所学的知识,但它却是我们获得知识最强有力的助手和工具。学习尽管如此重要,但如何让自己真正、自觉地学习却很难。由于人的天然惰性,加上升学竞争、社会环境等的影响,很多因素都在干扰着中小学生,使得他们无法持续地、真正地学习。他们自然也就无法实现自己的目标,使理想变成遥不可及的梦想。

第五,学习要持之以恒。学习是一个遥远的征程,想靠轻松一跃是不可能达到目标的,必须以锲而不舍的精神,不断地付出努力,方能谈得上成功。很多人的失败就是由于缺乏持之以恒的精神和毅力。每个人都会有自己的学习目标,很多人还制订了一个详细的学习计划。但是很少有人把自己的学习计划坚持下去。学习是一个艰苦的过程,需要一种坚持的力量来支撑。打一个比喻,我们每个人其实处在一些同心圆的各个点上,境界高的人处在大圆中,境界低的处在小圆中。我们不能选择安于现状,处在自己固有的小圆中,过着与世无争的生活。我们应该尝试,努力向更大的圆跳跃。但在自

己原来的小圆里，总有一种力，往回拉你。这种力是人的天然的一种惰性。所以，要想超越自己，就必须坚持学习。努力使持之以恒成为自己的一种性格特征。只有这样，我们才能学有所成。

应广大学生和家长的要求，我们汇集了中外有关学习方法方面的成果，编写了这本书，希望能够对中小学生的学习有所帮助，也希望能够给教师和家长一些启发，衷心希望所有的学生能站在一个高起点——巨人的肩膀上，在学习和创造的过程中获取属于自己的最珍贵的令人惊奇和欣慰的成果。对新一代的青少年来说，他们代表着家庭的希望、民族的希望和人类的希望。培养人才，是家庭、学校以及社会的共同职责，因此，家长和教师的作用同样是不可忽视的，他们直接影响到青少年朋友的未来，影响到家庭的幸福和国家的兴旺发达。

本书由徐学俊担任主编，负责全书的栏目设计、总体框架和统稿定稿工作。尹邓安、谢云天、张裕鼎为副主编，协助统稿工作。湖北大学教育学院部分研究生及黄石市部分中小学教师参与了编写工作。

本书的出版，得到了华中科技大学出版社的大力支持。在编写过程中，我们参考和引用了部分学术著作中的相关资料，在此一并表示衷心的感谢！

徐学俊

2012 年 6 月于湖北武汉

目　　录

第一篇　遗忘昨天、把握今天、着眼明天

——谈如何度过漫长人生 …… 1

一、昨天的我——已成过去记忆 …… 1

二、今天的我——必须好好把握 …… 12

三、明天的我——需要认真规划 …… 24

第二篇　成功在于充分的准备

——谈学习计划的制订 …… 33

一、高效学习 …… 33

二、学习准备 …… 37

三、我的计划我制订 …… 42

四、学习计划自我激励 …… 57

五、学习计划自我测试 …… 60

六、学习计划小游戏 …… 62

第三篇　心有多远就能走多远

——谈学习潜能的激发 …… 64

一、学习潜能很重要 …… 64

二、学习潜能在哪里 …… 66

三、有助于提高学习潜能的动脑方法 …… 72

四、寻找学习的原动力 …… 81

五、名人的潜能与学习 …… 84

六、自我潜能诊断测验 …… 89

七、学习潜能训练营 …… 93

第四篇　一步一个脚印

——谈学习过程的掌控 …… 98

一、凡事预则立,不预则废 …… 98

二、向课堂要效率 …… 101

三、做一个能高质量完成作业的学生 …… 110

四、温故方能知新 …… 115

需要全本请访问 www.ertongbook.com

五、应对考试有秘诀 …… 121
六、学习方法训练营 …… 127
第五篇　时间就是效率
——谈学习时间的合理安排 …… 131
一、惜时如金——时间管理的“魂灵” …… 131
二、学习目标——时间管理的导航灯 …… 133
三、学习计划——时间管理的催化剂 …… 136
四、你的时间是怎样被浪费的 …… 141
五、抓住你的分分秒秒 …… 145
六、科学安排时间,可以事半功倍 …… 149
第六篇　积累学习资本
——谈多种学习能力的培养 …… 154
一、观察力——开启学习的窗户 …… 154
二、注意力——选择学习的内容 …… 156
三、记忆力——挖掘学习的宝藏 …… 158
四、理解力——深入学习的钥匙 …… 163
五、联想能力——展开学习的翅膀 …… 166
六、归纳能力——把握学习的脉络 …… 167
七、意志力——品尝学习的果实 …… 169
第七篇　听、说、读、写、算的奥秘
——谈多种学习技巧的掌握 …… 173
一、学会倾听——听的技巧 …… 173
二、一言九鼎——说的技巧 …… 178
三、读万卷书——读的技巧 …… 188
四、神来之笔——写的技巧 …… 196
五、瞬息万变——算的技巧 …… 202
六、方法训练 …… 211
附录 …… 218

第一篇　遗忘昨天、把握今天、着眼明天
——谈如何度过漫长人生

每个人的生命中都有三天——昨天、今天和明天。也许，你的昨天充满鲜花和掌声；也许，你的昨天布满乌云和风暴。但昨天已经过去，是好是坏已成历史。今天是人生意义最好的诠释，今天最有价值。明天是个未知数，等待今天用辛勤的劳动去描绘。抓住今天的最好办法，就是集中我们的智慧、精力和热诚，投入到只争朝夕的学习活动中去。

一、昨天的我——已成过去记忆

（一）问问“我是谁”

随着大家年龄的增长，你们可能会问自己一些奇怪的问题。比如说，你有时会问自己：“我是谁？”你曾经问过自己这个问题吗？也许你觉得不需要，因为你认为答案很清楚。当然啦，谁不知道自己的姓名、年龄、身高、籍贯、星座和血型呢？但是，除了这些外在的标准答案，内在的你是个什么样的人呢？是什么使得你与众不同呢？你认识你自己吗？认识自己和提高学习效率有关吗？从心理学的角度来讲，一个人的成长与发展过程就是这个人关于自我认识的变化发展的过程，自我认识在一个人的成长发展过程中起着重要的作用。

（二）自我认识

自我认识是人类与生俱来的内在要求，自我认识对于人格的健康和完善是十分有益的。美国人说“自己的鞋子，自己知道紧在哪里”。德国人说“不会评价自己，就不会评价别人”。希腊人说“最困难的事情就是认识自己”。在我国，古人云：“知己知彼，百战不殆”。由此可见，自我认识在古今中外都十分受重视。

1. 为何要认识自我

自我认识是一项很重要的事情。把握自己未来的基础就是现在对自己的认识。知道自己的优点，你就可以继续发挥；明白自己的缺点，你就可以学着改正；知道自己适合和喜欢什么，不适合或不喜欢什么，才能为自己做

出正确的选择。伟大思想家卢梭有一句名言:“人生的价值是由自己决定的。”一个人只有认识自我的价值,确定崇高的远大的目标,自强不息地奋斗、追求,他才能够有所收获、有所作为,对社会有所贡献。大家不妨每天都问一问自己,今天的时光有没有虚度?今天的哪件事是做得好的?哪件事做得还有欠缺?这样,我们就有可能在成功的快车道上大步向前。



小贴士

认 识 自 己

认识自己并不难,甚至可以说,每一种生物都有认识自己的本能。长颈鹿为什么宁可在旷野里吃草或伸着脖子啃稀稀疏疏的树叶,也不肯进入丛林?因为它们知道,善跑的长腿到丛林就没了用武之地,善于远远瞭望、用来躲避猛兽的长颈和长角,进入枝叶交错的树林反而成为累赘。

再看看老鹰,为什么它们总把巢筑在峭壁树梢,而不像一般鸟类在树林里筑巢?它们又为什么喜欢在空旷处的高空盘旋,而不进入密林里寻找猎物?因为它们知道,巨大的翅膀是不适合在密林里翱翔的。把巢筑在树林里,即使是山鹊也能轻松偷袭巢里的小鹰。

2. 怎样认识自我

怎样才可以认识自己呢?下面给大家介绍四种方法:表格法、比较法、自省法和讨论法。

表格法　你可以自己制作一张表格,在表格的一边写你的缺点或你不擅长的事,在表格的另一边写你的优点或你擅长的事。根据这些优点和缺点,你可以归纳出一些形容词来形容自己。这张表和那些词代表了你对自己的评价,你得到了自己眼中的“自我”。另外,你可以请你的家长、同学或朋友帮忙(如果他们有时间的话)。同样制作一张表,写下他们认为你有什么样的优点和缺点,最后在下面写上他们归纳出的形容你的一些形容词。这样,你得到了别人眼中的“自我”。这时候,你就会发现,别人眼中的“自我”和自己眼中的“自我”居然不一样。那么,为什么会有不一样的地方?为什么他们认为你是那样的?你所认为的缺点真的那么糟糕吗?你的优点他们注意到了吗?



测试工具

自己眼中的“自我”

我的不足之处	我的优点	形容我自己(用形容词)
1.(如:做事拖拉)	1.(如:乐于助人)	1.(如:开朗、热心)
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

别人眼中的“自我”(评价人_____)

我的不足之处	我的优点	形容我自己(用形容词)
1.(如:做事拖拉)	1.(如:乐于助人)	1.(如:开朗、热心)
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

比较法　通过与同年龄的伙伴在处世方法、对人对事的态度、情感表达方式等方面进行比较,“以人为镜”找出自己的特点,来认识自己。



小贴士

学会比较

比较时,对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较,或者拿自己的缺陷与别人的优点比,都会失之偏颇。因此,要根据自己的实际情况,选择条件相当的人作比较,找出自己在群体中的合适位置,这样认识自己,才比较客观。

自省法　自省即自我反省,是人的一种自我体验,是孔子提出的一种自我道德修养的方法。论语中讲:“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”(《论语·里仁》)。自省法要求经常地自我回顾和检查,对自己的思想、心理和行为表现进行总结,肯定优点和长处,找出缺点和不足,明确前进的目标。人们在

实际生活中,往往通过自我反思、自我检查来认识自己。从重大事件中获得的经验和教训可以提供了解自己的个性和能力的信息,从中发现自己的长处和不足。

讨论法　必要的时候,你还可以与老师、父母或者伙伴们展开讨论,经过讨论后,你可能会对自我有更多的认识。

我们每一个人都是独特的个体,世间只有一个“我”,就像生物学中的DNA分子一样没有重复的。“我”可能不漂亮,但是“我”美丽;“我”可能有很多小毛病,但是“我”可爱;“我”可能平凡,但是“我”不平庸。曾经有一位很有名的心理学家认为:人生最大的喜悦就在于自我探索。

同学们,让我们进行自我探索吧!让自我探索,从小做起,从现在做起。



小贴士

加入我们的讨论队伍

讨论的话题可以穿越时空,比如,现在的你和小时候的你一样吗?你的优点比以前多了吗?讨论的话题还可以比较,比如,最近一学期是不是比上学期进步了很多?做事拖拉的习惯有没有改变呢?

(三)我的基因图谱哪里来

1. 原来学习也有基因

我们都在努力学习,可是为什么有些同学的学习成绩很棒,而有些同学的学习成绩却不十分理想呢?我们更加奇怪:为什么有些同学好像天天在玩儿,可是他的学习成绩却名列前茅呢?我们可能会想,谁学习好,我就像他那样学习一定也能学好。可是我们有时会失望,即使像学习好的同学那样学习我们还是学不好。这可怎么办呢?再想一想,如果我们迷路了,我们如何找到自己的路呢?当然最好有一份地图和一个指南针。通过确定自己的位置和辨清方向,我们就可以找到路了。我们学习成绩不能提高就像迷路一样,要找到自己的学习的地图和指南针,这样我们才能有效地提高自己的学习成绩。

这个地图和指南针有一个专门的名词来描绘它,就是“基因”。最开始的时候,基因是和我们的遗传联系在一起的。我们每个人之所以不一样,就是因为我们每个人的基因是与众不同的。想一想,有的同学嗓音低沉,有的同学嗓音清亮,有的同学长得白一些,有的同学长得黑一些,这些都是因为

我们的遗传基因不同造成的。所以要想提高我们自己的学习成绩，首先要认识自己的学习基因，即要找到我们学习的“地图”和“指南针”。



小贴士

在近一百五十年前，现代遗传学之父孟德尔提出生物的性状是由遗传因子控制的观点。一百年前，丹麦学者约翰森用“基因”一词代替了孟德尔的遗传因子。从此，“基因”一词为遗传学界沿用至今，同时他还提出了“基因型”与“表现型”这两个含义不同的术语，初步阐明了基因与性状的关系。

2. 人贵自知

说得这么深奥，我现在已经知道我的学习成绩是由我的基因图谱决定的了，但我怎么才能知道我的学习基因是什么样的啊？中国有句古话说“知人者智，自知者明”，就是说我们了解别人充其量也就叫做智慧吧，而了解自己才算高明呢。心理学家为了让我们全面地了解自己，全面了解自己的学习基因专门为我们绘制了学习基因图谱，如图 1-1 所示。

就如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，我们每个人的学习基因也是各不相同的，必须对照专家给出的图谱对自己的独特情况进行了解。

3. 学习基因例谈

通过图 1-1 可以知道人类的学习基因图谱可以分为 90 多个方面，每个方面都在影响我们的学习效率。例如，对于体质来说，有些人体质好，他每天可以学习十三四个小时都不会累；有些人体质不好，他每天只能学习七八个小时。这就是为什么有些人学习时间长了还不觉得累，而有些人学一会就觉得很累的原因。但是学习是一件需要花较长时间才能做好的事情，所以我们一定要有一个良好的体质哦！

再如人际关系，人际关系和学习会有什么联系呢？其实人际关系对一个人的学习成绩影响很大。我们想一想，如果我们讨厌英语老师，我们的英语成绩会不会很差呢？大部分情况下是这样的，所以与老师建立良好的关系也是非常重要的哦。那么与同学呢，道理也是一样的。如果别人问你问题你不愿意回答，自己有了问题去问别人，别人也不愿意说，那么这会让两个人都不开心，从而影响学习的效果。所以，我们在学习中也要维持一个良好的人际关系。

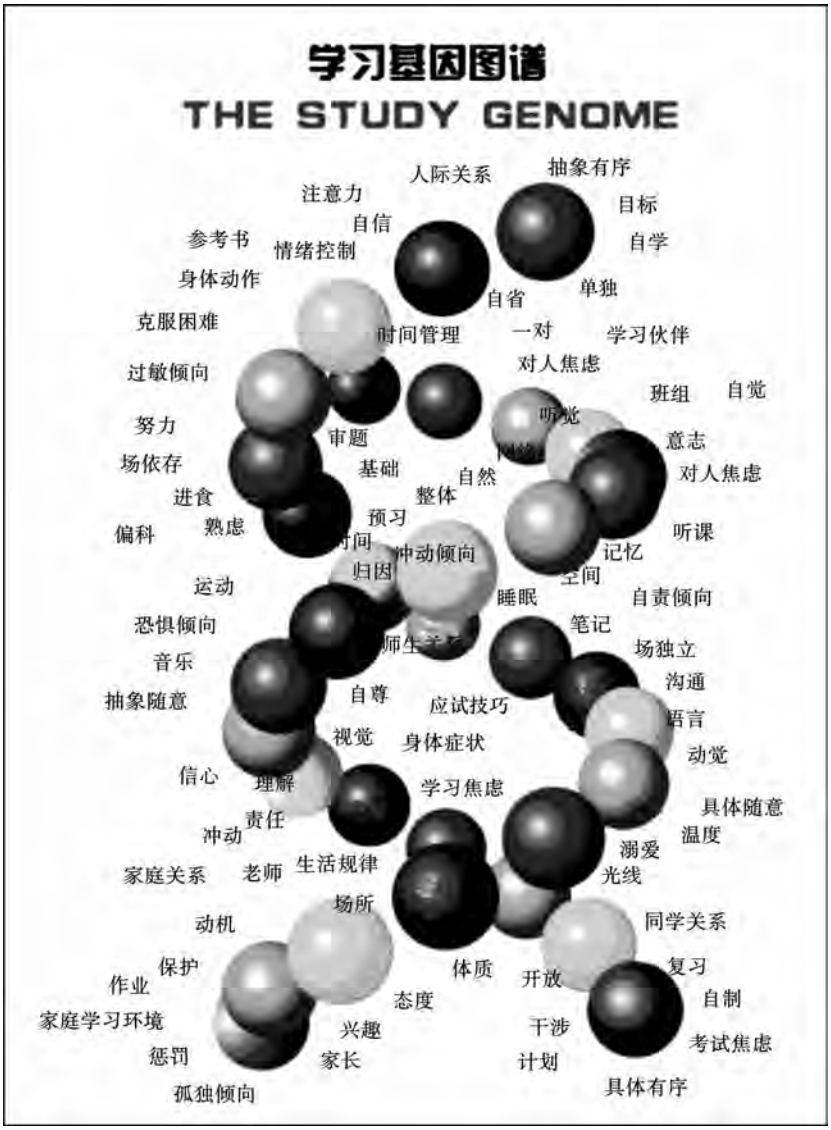


图 1-1　学习基因图谱

我们可以一条条地分析那些影响我们学习的因素,然后就会发现:在我们现有的“学习基因”中哪些是有利于我们学习的,这些我们要继续发扬;而哪些是不利于我们学习的,我们就要尽力改正它。

那么如何对自己的“学习基因”进行改造才能更有利于学习呢?这就要调整好自己的“生物时钟”,选择最适合自己的学习方式。

4. 四种脑电波

我们的大脑就像一台电视机，里面有复杂的神经线路，在这些神经线路上传递的都是生物电（脑电波）。那么我们在不同情况下，这些神经线路上所传递的生物电都是相同的吗？科学家给了我们答案，他们发现：人在集中注意力、保持警醒的状态下的脑电波是β波；在身心放松、心情愉悦的状态下的脑电波是α波；在似醒非醒、肌肉松弛的状态下的脑电波是θ波；在肌肉完全松弛、心率和呼吸缓慢的深睡状态下的脑电波是δ波。也就是说，人脑有四种脑电波。

5. 保持α波状态

你可能认为只有专心致志、注意力集中才能学习好，这你就大错特错啦！

心理学家的研究表明，当人脑的脑电波为α波时，学习的效果最好，其次是θ波。让我们联想自己的实际生活中，是不是在不经意的时候或心情放松的时候学到的东西记忆得很牢固？如果老师风趣幽默，你在他的课堂上的学习效果就比较好；你有一道题怎么做也做不出来，如果这时候睡着了，一觉醒来，你发现解那道题的思路出来了；你们班级里学习比较优秀的同学好像都学得很轻松，而那些天天很紧张很用功的同学成绩似乎并不怎么样。所以身心放松、心情愉悦才是学习的最佳状态。



如何激发自己的α波

巴洛克音乐每分钟约60拍，与我们人类的脉搏以及呼吸频率大致相同，使我们的脉搏和呼吸在这一节拍上趋于中和与稳定。巴洛克音乐的低振幅、低频率又可以诱发与增强我们大脑中的α波，促进脑内吗啡的分泌，使大脑进入最活跃的状态，让人进入一种超级脑能境界，能让学习、记忆和创造性思维获得充分的施展，从而大大提高大脑的效率。我们可以试一试哦。当然，如果背景音乐成了你的负担，那么你还是不听为好。

6. 学习的“跑鞋”

在2004年雅典奥运会上，我国短跑新秀刘翔取得了优异的成绩，摘取了110米栏的桂冠。对于刘翔来说，除了他天生的身体素质之外，要想取得好

需要全本请访问 www.ertongbook.com