

学习学研究推广丛书



学习学 120天自我训练手册

主编 刘泽

XUEXIXUE
China University of Mining and Technology Press

Xuexi.xue Yanjiu Yu Tuiguang Congshu

中国矿业大学出版社

学习学研究推广丛书

学习学

120 天自我训练手册

主 编	刘 泽	
副主编	李玉良	史先进
	曾宪安	王 兰
编 委	杜耀东	李运生
	郑恒良	吕 岩
	安 扬	卞东华
	尤建伟	王保林
	蔡陵军	赵良厅
	夏友洲	刘尚锦
	张玉乐	金建明

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习学 120 天自我训练手册/刘泽主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2006. 7
(学习学研究推广丛书)
ISBN 7 - 81107 - 356 - 0

I. 学… II. 刘… III. 学习理论(心理学)
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074928 号

书 名 学习学 120 天自我训练手册

主 编 刘 泽

责任编辑 周立钢

责任校对 张海平

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/32 本册印张 8.625 本册字数 246 千字

版次印次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

总定价(共四册) 80.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

写在前面的话

____同学：

你好！欢迎你参加我们的“学习学 120 天自我训练”。

你知道为什么要进行这样的训练吗？这是因为我们学习的目标与本质是学会学习，也就是要掌握学习方法。中国古代早就有“授人以鱼，不如授人以渔”和“工欲善其事，必先利其器”的说法。更有趣的是，被誉为世界上最早的一部教育专著，不是教记而是《学记》呢！

上世纪 70 年代，联合国教科文组织出版的《学会生存》一书的作者埃德加·富尔精辟地提出：未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。无独有偶，联合国教科文组织总干事纳依曼则更明确的提出，今天教育的内容百分之八十都应该是方法——方法比事实更重要。正因为如此，1987 年 6 月，一门以学习者的学习活动为研究对象、揭示人类学习活动及其规律的新兴学科《学习学》在我国正式诞生。由于诸多的原因，这门学科的研究与推广还不够广泛。2006 年 2 月，国务院关于实施国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006～2020 年）若干配套政策中特别强调：大力倡导新的学习方式和教学方式，注重培养学生动手能力，从小养成独立思考、追求新知、敢于创新、敢于实践的习惯。所以，为了使更多的学习者学会学习，促进我国教育的均衡发展，“学习学 120 天自我训练”就应运而生了。



这一本训练教材,每课都设有“自我小测验”、“自我评成绩”、“自我学知识”和“自己动手做”栏目,分别帮助你如何测量自己在学习各方面的能力和水平,指导你怎样进行学习方法和学习技巧等方面的训练。你可以根据自己的情况选择全程120天训练,也可以选择你急需的重要内容进行单项训练。总之,它将成为你乐学、会学、巧学、轻松学的帮手;它将成为你提高学习效率,提升学习成绩,提高整体素质的良师益友。

上课的钟声敲响了,让我们走进课堂开始训练吧!

编 者

2006年5月



目 录

写在前面的话	编者
第一课 明确学习目标	1
第二课 控制学习时间	12
第三课 激发学习热情	24
第四课 磨炼学习毅力	34
第五课 克服学习困难	43
第六课 制订学习计划	55
第七课 掌握学习方法	64
第八课 养成学习习惯	80
第九课 探索学习方式	94
第十课 提高学习能力	107
第十一课 学会学习技术	115
第十二课 讲求阅读效果	130
第十三课 培养注意力	138
第十四课 培养观察能力	149
第十五课 增强记忆能力	156
第十六课 丰富想像能力	170
第十七课 训练逻辑推理能力	180
第十八课 培养判断能力	187
第十九课 提高思维能力	194



第二十课 培养创造能力·····	203
第二十一课 培养发散性思维·····	213
第二十二课 提高考试能力·····	220
第二十三课 端正成就动机·····	232
第二十四课 提升整体学习素质·····	239
参考文献·····	267



第一课 明确学习目标

你知道吗？清楚而富有挑战性的目标是成功的源泉，管理大师彼得·德鲁克，年纪超过 90 岁还不停写作，常提出许多管理方面的新创见。在他读小学四年级时，他的老师就要求他把每周要学习的东西先记下来，到了周六时，再与实际的学习成果作比对。德鲁克从小培养做计划、制定目标、做检讨的这一习惯，后来发展出“目标管理”。目标管理也成为德鲁克的管理理论中很重要的核心思想。

想像你拿着船桨划一只小艇横越大海。如果你有一个清楚的目的地，而又知道距离这目标有多远，这时你就会有信心，把目标和现状的差距所产生的压力变成动力。你会继续不断地努力划，直到目的地，你就不会轻易失去信心，不会轻易放弃目标而随波逐流。然而，如果你不能确定何处是岸，要坚持这个目标和信心也许就不大可能。

学习同样如此，确定明确的学习目标是我们每个学生的首要任务。

现在就让我们开始学习第一课，训练如何明确学习目标！





请你先自测一下你有没有明确的学习目标？

请对下列题目作出“是”或“否”的回答，在方框内打“√”。

- | | 是 | 否 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 如果别人不督促我，我极少主动地学习。 | ☐ | ☐ |
| 2. 当我读书时，需要很长时间才能提起精神来。 | ☐ | ☐ |
| 3. 除了老师指定的作业外，我不想多看书。 | ☐ | ☐ |
| 4. 如果有不懂的地方，我根本不想弄懂它。 | ☐ | ☐ |
| 5. 我迫切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。 | ☐ | ☐ |
| 6. 我常为短时间内成绩没能提高烦恼不已。 | ☐ | ☐ |
| 7. 我觉得读书没有意思，想去找个工作做。 | ☐ | ☐ |
| 8. 只在我喜欢的科目上狠下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。 | ☐ | ☐ |
| 9. 我花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。 | ☐ | ☐ |
| 10. 我定的学习目标，往往是心血来潮时定下的。 | ☐ | ☐ |
| 11. 我是在老师或父母要求时才定下的。 | ☐ | ☐ |
| 12. 我定的目标总是笼统定一个。 | ☐ | ☐ |
| 13. 我定的目标没有期限。 | ☐ | ☐ |
| 14. 我的学习目标没有分成若干小指标。 | ☐ | ☐ |
| 15. 我定的目标没有短期、中期、长期之分。 | ☐ | ☐ |
| 16. 我给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。 | ☐ | ☐ |
| 17. 我几乎毫不费力就能实现自己的学习目标。 | ☐ | ☐ |



18. 我总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。 ☐ ☐

19. 为了对付每天的学习任务,我已经感到力不从心了。

☐ ☐

20. 为了实现一个大目标,我不再给自己制定循序渐进的小目标。 ☐ ☐



从总体上讲,如选“是”记1分,选“否”记0分,将各题分相加,算出总分

你的总分 _____

14~20分:说明学习目标上有严重问题和困扰,需调整。

6~13分:说明学习目标上有一定问题和困扰,可调整。

0~5分:说明学习目标上有少许问题,必要时可调整。



1. 明确的目标是获得成功的第一步

拥有一个详细的目标让你在学习的时候进退有度,督促你在规定的时间内完成预定的任务。

当你完成预定目标时,会有成就感,接二连三的成就感会大大增强你的信心。你会慢慢发现亲眼看到一项项学习任务被你从“要做事情”的计划表中勾掉也是一种享受。

避免因为犹豫应该学什么而浪费时间,有助于克服拖拉的恶习。

有了坚定的信念,树立正确的目标,才能战胜惰性。无法战胜自己的惰性,便很难把握自己的时间、很难把握自己的生活、很难





面对困难和挫折。

如果漫无目标,勤于玩耍而懒于做事,这样生活浪费了好时光不说,心里总会充满空虚、悔恨、苦闷、烦恼,对自己会越来越不满意。因为目标指引着行动,如果不知道去哪里,就不会走在一条正确的道路上。长此以往,就会使自己无法进入状态,对一切都失去兴趣。

2. 制定目标的六个原则

(1) 不受外界压力干扰

目标不是在外人的压力下制定的,也不是父母、老师要求你制定目标的时候你才制定的,那么它一定是发自内心的。

(2) 短期、中期、长期目标相结合

短期目标是经过自己的努力,稍加完善,就可以达到的;中期目标是在一段时间内可以看到的;而长期目标则是为未来订立的。

长期目标是在中期目标和短期目标不断实现的基础上才能实现的。所以,如果你的长期目标是成为一名律师,那么中期目标应该是进入法律大学学习,你的短期目标应该是扎实学好文科课程。

(3) 目标是健康的,极具吸引力的

目标必须是健康的、积极的,是对自己的前途有益的。并且是要通过自己的努力奋斗来实现的,而不是现成的,没有任何挑战性的。

(4) 目标要明确具体

无法度量的目标无法实现,因此目标要具体。

比如本学期关于语文考试的目标是什么?

不能回答:“考试的分数越高越好。”“考得比上回好。”

而应明确的回答:“考 85 分或上升 2 个名次。”

(5) 目标要有期限

“我一定要读 10 本书。”什么时间完成呢? 1 年、10 年,还是一

辈子？没有说清楚。目标必须要有期限。比如我一定在1年之内读10本书。

(6) 目标要合理并分解成小目标

所谓合理，是指通过自己的努力可以实现。如果你无论如何努力都实现不了，那就失去了制定目标的实际意义，信心也会受到打击。而分解成中期目标和短期目标，相对来说就可以容易实现，不至于丧失信心。

在第一课里，共有5天，也就是本书的第1天到第5天。我们将和你共同制定：

- ① 近期目标——日、周、月、学期目标
- ② 短期目标——1~3年目标
- ③ 中期目标——4~6年目标
- ④ 长期目标——10~20年，终生目标

在日目标的短期目标练习里，首先从简单的事情开始。比如我要记忆20个单词，我要背诵1首唐诗，解2道数学题，不要太难。

3. 目标最好以“天”为完成单位

有一位时间管理专家曾说过：“将生活组织化、合理化，并非用长期目标表达，而是制订一天内可行的计划。”他建议：每天一开始或前一天晚上，将当天或翌日要完成的学习或工作，按照项目逐次记下，等事情完毕加以核对，假若等项目没有完成，则写在第二天计划表的首位。计划表放在桌上醒目的地方。当目标完成时，则是计划成功的第一步。





1. 参照范本制定你的学习目标

这是一位初二学生根据成功的金字塔制定的经典学习目标：

- 一：20 年以后我要成为学识渊博的高级记者；
- 二：10 年以后我从复旦大学毕业，然后继续深造；
- 三：5 年以后我成为复旦大学中文系的一名优秀学生；
- 四：1 年以后我要考上徐州一流重点中学；
- 五：1 年之内我要在全年级排名前 20 名，全班排前 3 名；
- 六：日常计划(暑假)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 6:30 | 起床、洗漱、锻炼 |
| 7:00~7:50 | 背诵外语 |
| 8:00~8:30 | 早餐 |
| 8:45~10:45 | 做暑假作业(中间休息 15 分钟) |
| 10:45~11:00 | 休息、听音乐或看 VCD； |
| 11:00~12:00 | 阅读 |
| 12:00~14:00 | 用餐 午休 |
| 14:00~16:00 | 做暑假作业(中间休息 15 分钟) |
| 16:00~17:00 | 外出体育活动 |
| 17:00~18:00 | 阅读 |
| 18:00~19:00 | 晚餐 |
| 19:00~19:20 | 自由时间 |
| 19:20~19:30 | 新闻时间 |
| 19:30~21:00 | 做暑假作业 |
| 21:00~21:45 | 读古文 |



21:45~22:45 复习

22:45 睡觉

请记住塞涅卡的话:如果一条船不知道它要驶向哪个码头,那么任何风都不会顺风。结合个人实际制订你的目标。

2. 进行快速实现目标的黄金八步训练

只设定目标而无实际行动没有任何意义,除非有计划有步骤地将它实现。

请务必按本步骤去做,只要认真去做,必能成功。

第一,反复考问自己,为什么要设置这个目标。一般人在设置好目标之后,都是去想如何实现,却没有想为何要制定这个目标。当你能找出设定目标的六大理由时,你就会产生迫切要实现这个目标的欲望。

第二,检查自己设置的目标是否具体,有没有明确的数字。比如“我要进步”,这还不够具体,具体的应该是“我要进入前10名”。

检查目标有没有期限,比如“我要学好英语”,可能你一辈子也学不好,正确的应该是本学期我一定要把英语成绩提高到95分。

第三,制定实现目标的行动计划。为了把英语成绩提升到95分,就要做切实可行的计划:每天早晨坚持背会三个单词,中午听30分钟磁带录音,晚上学会两句标准的句子,天天坚持。

第四,在头脑中不断强化目标意识。把自己制定的目标写张贴在墙上经常看,目标自然深入潜意识,自我监督,或请别人监督。

早晚朗读。早晨起来大声读三遍,晚上睡前大声读三遍。

第五,找出实现目标的措施。为了实现目标,可以寻找哪些帮助。比如为了提高英语成绩,我可以寻求哪些资源? 培训班? 请家教? 不断地请教老师? 请同学帮助? 买磁带或碟片?

第六,每天检查目标,衡量进度。今天我都做了哪些事情? 这些事情都有利于目标的实现吗? 今天我是不是又朝目标靠近了一



步? 明天我该做些什么事情以便更接近目标? 怎样去做?

及时了解自己学习的结果,会产生相当大的激励作用。因为只有自己的进度、成绩以及在实践中应用知识的成效等,才可以激起进一步学好的愿望。同时,通过反馈的作用又可以及时看到自己的缺点和错误,及时改正,并激发起上进心。

第七,善于总结,自我激励,自我鼓励。

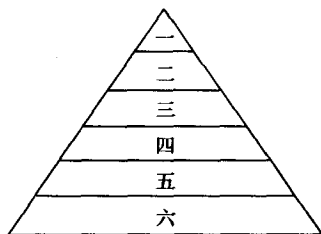
当考了满分时,可以自我庆贺一番,或者给自己一个奖励,然后总结一下自己是如何成功的,巩固一下成功的经验,接着再研究新的更高的目标。

当考得不理想时,不要气馁,你可以对自己说:“不要紧! 这说明我还有成长的空间。”然后总结一下,是什么原因导致成绩不理想,还有哪些空间需要填补。

第八,适时修订调整目标。经过一段时间训练,如果目标不适应自己,或者有更好的目标措施,要及时调整修订,更好地发挥目标作用。

3. 构建你成功的金字塔

人生目标从大处说就是理想,为了实现理想,就必须制定一套切实可行的计划。下面我给同学们设计一座目标金字塔,凡是拥有本书的同学,一定要按照这个系统,为自己制定一套执行计划:



第一层,是人生理想:20年以后,我要成为一个什么样的人?

第二层,是长期目标:为了实现人生理想,10~20年内我要做什么?

第三层,是中期目标:为了实现中期目标,3~5年内我要做什么?

第四层,是短期目标:为了实现中期目标,1~3年内我要做什么?

第五层,是近期目标:为了实现短期目标,半年内我要做什么?

第六层,是日常计划:为了实现近期目标,我每月、每周、每天要做什么?

有些同学认为,现在确定20年以后的理想,今后如果变动怎么办?

不要担忧,随着年龄的增长,自己的认识发生了变化,或客观条件发生了变化,有可能导致自己的理想也发生变化,这是正常的。比如你现在设定20年后要成为一个科学家,3年后又改要成为一个作家,那么你依然可以按照这个目标金字塔为自己制定一套执行计划。

这个目标金字塔仅仅是一个模式,不仅可以用于人生理想,也可以用于学习上的目标,比如语、数、外、体等,都可以用这个模式去制定一套实现目标的计划。

凡是有志于成功的同学,一定要好好使用这个模式,一旦你应用了这个模式,你就会发现,你几乎天天都在成功。

大成功是由许多小成功积累而成,你不断地攀登成功的阶梯,终有一天你会发现:理想的实现是那么的简单,又是那么的自然。

4. 连续5天训练制定近、短、中长期目标





第一课 制定学习目标	第 1 天	总第 1 天	_____ 年 _____ 月 _____ 日 星期 _____

第一课 制定学习目标	第 2 天	总第 2 天	_____ 年 _____ 月 _____ 日 星期 _____

第一课 制定学习目标	第 3 天	总第 3 天	_____ 年 _____ 月 _____ 日 星期 _____

第一课 制定学习目标	第 4 天	总第 4 天	_____ 年 _____ 月 _____ 日 星期 _____