

Track Methodology
for Study

轨道论

学习

朱遂正 著

河南科学技术出版社

在日常学习活动中，同学们都会不断地形成自己的习惯，而这个习惯一旦养成，就再也难以改变，于是，就形成一种规律，固定在一个相对稳定的轨道上，好像行星围绕太阳运行一样。这个事实说明，为什么一个班级（一个集体），一旦学习成绩名次排定，不管是综合成绩或是单科成绩，就像板上钉钉一样，很少有人打破这种格局。即使打破了这种格局，也只是暂时的。因为你养成了习惯，反过来，习惯又养成了你，因此，命好不如习惯好，习惯即命运。

成功 = 良好的学习习惯 + 补短扬长 + 良好心态
成功 = 良好的学习习惯 + 补短扬长 + 良好心态
成功 = 良好的学习习惯 + 补短扬长 + 良好心态

学习轨道论

朱遂正 著

河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

学习轨道论/朱遂正著. —郑州:河南科学技术出版社,2006. 10
ISBN 7-5349-3561-X

I. 学… II. 朱… III. 学习方法—研究 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113812 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65714379

责任编辑:仝广娜

责任校对:聂 睿

封面设计:张 伟

版式设计:栾亚平

印 刷:河南第一新华印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:146mm×208mm 印张:4.25 字数:63 千字

版 次:2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1—5 000

定 价:18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

我对《学习轨道论》的认识

(代序)

我是《学习轨道论》作者的朋友，在教育报刊社做编辑工作，加上过去长期从事中小学教学，算是对教育不太外行吧，所以，读了《学习轨道论》以后，颇有几分想说一说的冲动。

作者是河南电视台的一位高级工程师，又做领导工作，本来是搞科技的，可是竟搞出一个属于教育范畴的东西来，这让我很觉惊讶。但细想起来，又觉得是自然之事。无论什么事儿，只要全身心地投入，用上十年、十几年的时间，是完全可以出成果的，何况，作者为了《学习轨道论》，先后花了将近二十年的时间。

这二十年间，在工作之余，他取得了两项重要成果：一个是“学习轨道论”的研究，另一个是他足可以引以为荣的在英国留学的儿子。实际上，一开始他所要实现



的目标是把儿子培养成才，“学习轨道论”只不过是他在培养儿子的过程中的切身体会和做法，属于副产品。可现在看来，这个副产品倒成了正果。

就父母来讲，普天之下，对孩子的教育没有不重视的，但像他那样重视到如此程度的确实不多。在与孩子相处时，由于他始终具有一个良好的心态，因此同孩子建立了亲密的朋友关系，这为他在孩子身上实施自己的教育理念创造了很有利的条件。以至于可以这样说：孩子的小学、初中、高中都是在他的教育理念下成长的。特别是在孩子的初、高中阶段，由于作者本人身处逆境，索性将整个身心移到孩子的教育成长上，边实践，边探索，这就为他以后的《学习轨道论》的诞生做好了铺垫。

当孩子进入大学以后，他开始对自己十几年以来同孩子风风雨雨一同走过的路认真地思索起来，他由自己孩子的情况，推到别的孩子身上，进而又推到整个初、高中在校学生的身上，于是，他再次找大量在校的学生、家长和老师了解情况，收集案例，进行对比分析，同时又翻阅了大量的书籍、资料，终于把他的理念上升到了“学习轨道论”的高度来认识。

“学习轨道论”的提出，对我们到底具有什么重要意义呢？我们仅从《学习轨道论》中“决定学习成绩的六个良好学习习惯的培养”、“如何实施考前的补短扬长复



习计划”、“有家长参与配合的考前心理调整”等几个章节，已足可窥见《学习轨道论》的深度和重要价值。这决不是浅尝辄止所能得到的，它是作者长期实践和智慧结晶。在书中，作者以其十分可贵的激情与理智，向人们揭示了他对学生在学习应遵循规律的独特理解与认识。这些问题，截至目前，没有或很少有人谈及或系统谈及，即使有人涉及，也不及他的深刻、实用和操作性强，而有一些，可以说是填补了我们教育上的空白。

总之，这是一种从大量真实个案中概括升华出来的、具有普遍指导意义的真知灼见，这些见解既没有华丽辞藻的包装，也没有故弄玄虚的深奥，显得很朴素，很易懂。即使这样，我们也决不要低估它的重要价值和作用，因为很多真理如同常识一般简单。正因为如此，本书所论，无论对在校的学生、老师还是家长，都有着极其重要的参照作用。

刘炳炎

2004年5月15日

自序

记得十几年以前，当儿子以优异的成绩考入市里一所重点中学的时候，一个朋友问我：“你培养教育孩子的经验是什么？”当时我说了八个字，即与孩子“风雨同舟，荣辱与共”。现在孩子已长大成人，目前正在海外的一所著名大学攻读双学位，每当周末的时候，我都会放下手头的工作，与孩子隔洋过海通电话。这种情景常常会把我带回到十几年前……

那是1986年，当时儿子就要小学毕业进行升学考试了。一天，我问他：“快要毕业了，你想报考哪个学校？”儿子低着头，半天没有说话。俗话说“知子莫如父”，从儿子的表情，我已猜测得到，他是很想报考当时一所热门的市重点中学的，但是由于他在班里是一个中等生，因此没有信心。我告诉他：“一个人的实力是可以改变的，现在离升学考试虽然仅有不到半年的时间，只要抓



紧考前的复习，认真纠正自己的毛病，你的成绩是可以升上去的。”于是，我对他的学习情况进行了认真客观的分析，和他一起制订了一个考前的复习小计划，并且还买来了复习参考书。在我的亲自督促下，儿子每天都按计划完成他的复习任务。结果，儿子的成绩大幅度地上升，总复习快要结束的时候，他的成绩居然超过了班里所有的同学；升学考试，他又以全校第二名的成绩考上了那所市重点中学，爆了一个冷门。这个事情当时对我的震动很大，从此以后，我也陷入了盲目的乐观之中，认为儿子已经是尖子生了，家长再也不用担忧孩子的学习了。可是到了中学以后，一个学期下来，他的成绩竟然又退到了小学时的中等状态。当时我感到很蹊跷，只好请教他的班主任。儿子的班主任是一位教学经验丰富的老教师，他分析说：“这可能是由于孩子越是往上上，优秀的学生越多，竞争越来越激烈的缘故吧！”当时我觉得这位班主任虽然讲得很有道理，但是并没有完全解开我的心结。于是，我决定要寻找一种“一劳永逸”地解决孩子学习问题的“最终方案”，继续在孩子身上做试验。可是一两年下来，劲儿没少费，功夫没少下，孩子的成绩依然处在中等状态。眼看儿子又要进入中考了，我不得不又祭起孩子小学升中学时的“法宝”，又一次给儿子制订考前的复习小计划。这次我们依然进行得十分



成功，儿子又一次以出色的成绩升入市一所重点高中，而且还考入了奥林匹克班。但这一次我无论如何也高兴不起来，因为凭我的直觉，我预感到孩子的成绩可能还会降下来。果然不出所料，到了高中以后，他的成绩再一次滑落到了中等状态。通过这两次升学考试的实践，我几乎陷入了宿命论，总感到冥冥之中有一双无形之手在操纵着儿子的命运，这无形之手很可能就是孩子学习中必须遵循的某种规律或法则。

这件事强烈地刺激了我，从这一刻开始，我已经意识到了我应该做什么。于是，我心里暗自下定了决心并发下毒誓，一定要把这个学习中的规律或法则找出来，即使最终失败了也在所不惜。于是我加大了探索的力度，同时，我也把关注点从儿子身上转移到了他所有的同学身上：从小学到初中，从初中到高中，不管是优秀生或尖子生，凡是我认为比较典型的，我都直接或间接地去观察和研究他们的学习特点，同时我也走访和调查一些学生的家长和老师。通过对大量的学生、家长和老师的零距离接触，我开阔了眼界，增长了见识。到儿子高中毕业的时候，已经有一大批活生生的案例在我的脑子里装着，这就为日后《学习轨道论》的诞生打下了基础。

问题真正获得重大突破，还是在儿子考上大学以后。那时，当我重新回眸我和儿子所走过的风雨之路的时候，



可能是我已跳出了当时的小圈子，已经有了一览无余的大局感。因此，当我对儿子从小学到大学所经历过的几次学习过程反复进行全方位总结的时候，已经抛弃了以前那种情绪化和主观化的思维方式，心态变得更加理智和成熟了。以至于当我拿出儿子数年来的学习成绩排名重新审视时，脑子里总有一种不同寻常的感觉。那些天，只要我一闭上眼睛，满脑子就会立刻浮现出无数的星斗，这些星斗循着各自不同的轨道排列着、运转着，形成了一幅非常奇特的壮丽画面。这时我突然大彻大悟：莫非孩子们的学习也遵循着轨道的原理？

当困扰我多年的难题有了答案以后，我又认真地思索这些轨道是如何形成的。这时我忽然想到，一些成绩优秀的孩子和一般孩子的差异不仅体现在他们的学习成绩上，更重要的还体现在他们平时的学习活动上：这些成绩优秀的孩子往往都具有一个良好的、稳定的学习习惯（尤其是一些尖子生在这方面最为突出），而对于一般的孩子来说，在这方面就多属于随意型的，这些差异不正是形成他们不同轨道的主要原因吗？成功和失败看起来似乎天壤之别，但促使他们形成的原因，也许就是一些小小的习惯。当我想到这些的时候非常激动，一个初步的《学习轨道论》就这样在我脑子里逐渐形成了。

《学习轨道论》诞生以后，为了寻求其普遍意义，这



些年，我又对其进行了全面的完善工作，其中最重要的就是找证据，找出处。这一系列的工作对我来说都是非常困难的，因为我从未搞过一天的教学工作，涉及这方面的资料和书籍不多。为了找证据，找出处，我甚至通读了美国拿破仑·希尔的《成功学全书》，这本书给了我很大的帮助，使我从中受到了很大的教育和启迪。其次，就是对《学习轨道论》的验证工作。因为“学习轨道论”既然是一种普遍的规律（法则），既然作为一种理论，那么它就必须能够全面解释孩子们在学习中出现各种问题，其中就包括这些年来我在指导孩子学习和升学考试的过程中所遇到的各种让人难以解释的怪异现象。同时，《学习轨道论》撰写出来以后，我又将它反馈到部分学生、家长、老师、专家中去，特别是一些常年坚持在教学第一线的特级教师，得到了他们的认同。通过这几年不间断的努力，《学习轨道论》逐渐成形并臻于完善，目前它正在实践中指导着一些学生的学习和升学考试，已经取得了可喜的成果。

《学习轨道论》的真正内涵，是向大家阐释了在指导孩子们的学习和升学考试中应该遵循的普遍规律（法则）和做法。其中，第一讲详细地揭示了在平时的学习中应该遵循的基本规律和做法，对于学习者来讲，这是治“本”；第二讲和第三讲则详细地介绍了在升学考试中应



该遵循的基本规律和做法，对于学习者来说，这是治“标”。因此，既治标又治本，这是《学习轨道论》的最大特点。除此之外，《学习轨道论》还具有另外两个显著特点：一是在分析和解决问题时尽可能做到定性和定量相结合；二是在实施平时的学习计划和升学考试前学习计划的过程中，尽可能做到与学校正常的教学计划相兼容、相同步。这样，在同学们的整个学习过程中，两者就会形成良好的“互动”，学习就会达到最佳的效果。

一位伟人说过，世界上没有任何人能避免自己是天生的普通人，但也没有任何人天生注定就是平庸无能之辈。任何人都可以自信，也可以自卑；任何人都可能渺小，也可能伟大——这一切取决于我们自己的意识与选择。这些年来，我一直都在思索这样的问题：处在初、高中这一可能改变人生命运阶段的青少年朋友们，怎样才能同我共同分享到《学习轨道论》给我们带来的成功？他们怎样才能不再成为少数优秀生和尖子生的“陪读”？他们怎样才能真正牢牢掌握住自己的命运？因为，所有的孩子都是聪明的，所有的学生都应该尝尝当尖子生的滋味，这是他们应有的权利。

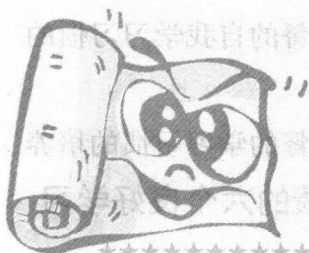
作 者

2004年5月18日

什么是“学习轨道论”

长期以来，中外专家通过研究已形成共识：人生下来后一般智力水平相差不是很大。那么，作为一个集体，同样的环境、同样的老师、同样的学习，为什么几年下来，同学们的学习成绩会形成巨大的差别呢？

原来，在同学们的日常学习活动中，他们每天都会自觉或不自觉地培养并不断地形成自己的习惯，而这个习惯模式一旦养成，就再也难以改变。于是，就会形成一种规律，固定在一个相对稳定的运行轨道上，这就好像宇宙间行星围绕太阳运行一样。这个事实告诉我们，为什么一个班级（一个集体），一旦同学们的学习成绩名次排定，不管是综合成绩或是单科成绩，就像板上钉钉一样，很少会有人打破这种格局。即使打破了这种格局，也只是暂时的，迟早还是要回到他原来的轨道（位次）上。因为你养成了习惯，反过来，习惯又养成了你，因此，命好不如习惯好，习惯即命运。



★★

目 录

第一讲

习惯及习惯的培养 /1

第一节 认识习惯的强大力量 /2

现实生活中，人人都可以体验到习惯的
强大势力 /2

习惯，一个亘古常新的话题 /3

利用习惯的强大力量来成就我们的学习
事业 /5

良好的学习习惯是最具生命力的学习
行为方式 /6

第二节 如何培养良好的学习习惯 /11

习惯的形成原理 /11

习惯形成的规律和特点 /12



如何制订培养学习习惯的实施计划 /13

无家长配合监督的自我学习习惯的
培养 /18

有家长配合监督的学习习惯的培养 /29

第三节 决定学习成绩的六个良好学习
习惯 /34

预习 /34

看教材目录 /38

“牛反刍” /42

“复述”和“互动复述” /46

利用“意识”和“潜意识”学习 /50

善于归纳总结 /55

第二讲

考前的补短扬长 /62

第一节 考前的补短扬长是提速的最好
途径 /63

从体育竞技看提速的必要性 /63

考前的补短扬长是提速的最好途径 /64

补短与扬长之间的辩证关系 /66

第二节 决定补短扬长成绩的几个重要
因素 /68



	在补短扬长中如何判定自己的“长”和“短”	/68
	在补短扬长中如何选择复习参考书	/71
	如何制订考前的补短扬长复习计划	/75
	正确处理补短扬长复习小计划和大计划的关系	/80
第三节	如何实施考前的补短扬长复习计划	/85
	无家长配合监督的补短扬长复习计划的操作实施	/85
	有家长配合监督的补短扬长复习计划的操作实施	/95

第三讲

考前的心理调整 /102

第一节	为什么要提出考前心理调整	/103
第二节	影响考前心态的主要心理障碍是什么	/104
第三节	在考前如何调整自己的心理状态	/106
	无家长参与配合的自我心理调整	/106
	有家长参与配合的考前心理调整	/113

第一讲 习惯及习惯的培养



内容提示

学习轨道论告诉我们：造成学生学习成绩差异的因素尽管很多，但习惯是形成学习差异的决定性因素，也是支配性因素。因此，要想一劳永逸地改变自己的学习成绩，必须重新培养出自己良好的学习习惯，替代原来的不良学习习惯，建立新的学习轨道，否则，任何其他的努力都是徒劳的。这就是本讲要告诉大家的一个重要事实，对于学习者来说，这是治“本”。

那么，怎样培养自己良好的学习习惯？又需要养成哪些良好的学习习惯？怎样建立新的学习轨道呢？这就是本讲要讲授的重要内容。