

享受学习系列丛书
一本既可读又可写的读书笔记

提升学习 竞争力

学习、考试和读书笔记

张翼 张子健 编著



四川大学出版社

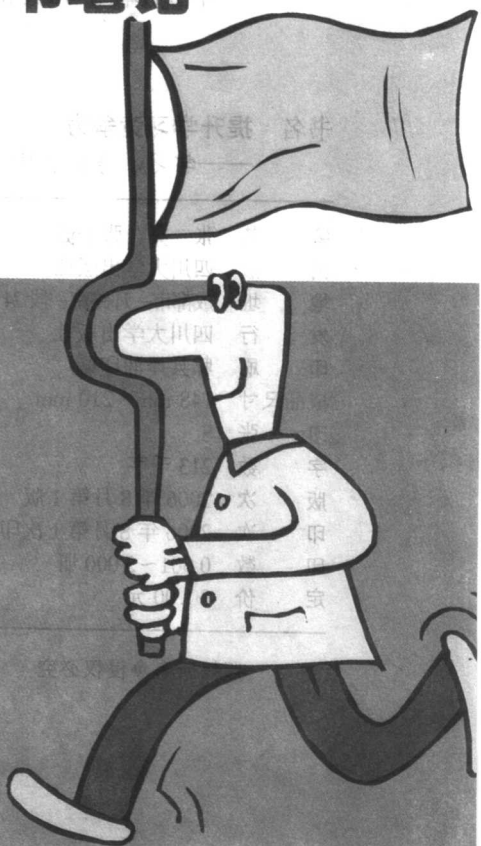


享受学习系列丛书
一本既可读又可写的读书笔记

提升学习 竞争力

学习、考试和读书笔记

张翼 张子健 编著



四川大学出版社

责任编辑:刘 珺
责任校对:蒋姗姗
封面设计:丁 丁
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

提升学习竞争力:学习、考试和读书笔记 / 张翼, 张子健编著. —成都: 四川大学出版社, 2006.8

ISBN 7-5614-3460-X

I. 提... II. ①张... ②张... III. 学习方法
IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093576 号

书名 提升学习竞争力 ——学习、考试和读书笔记

编 著	张 翼 张子健
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8
字 数	213 千字
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0 001~5 000 册
定 价	20.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆网址:www.scupress.com.cn



前言

这是一本不得不看、不得不写、不得不边看边写的书，是一本让你眼界一新的书，是一本使你认识自己、改变生活、得到友谊、取得幸福和成功的书，是一本运用非智力因素提高学习成绩和综合素质的书！当你读它时它是书，当你写它时它就成了你自己的私人笔记。

看看这本笔记，你将不再为己、为人、为事而烦恼；写写这本笔记，你将改掉你的一些小毛病，甚至是顽固的小毛病。

怎样利用和管理好时间，提高学习效率？怎样快速度过初一、高一、高三、大一时对新环境的不适时期？怎样才能保持考试镇定，做到心理稳定和思路清晰，恢复心理上的平衡？翻翻这本笔记，相信你可以找到答案。

家长们同样焦虑，同样不了解相关的心理调试方法，看到孩子辛苦奋战，心里着急，却又常常感到束手无策。阅读这本笔记会使你们放心不少，并找到解决自己的问题的办法。

人的智力水平都差不多，但非智力因素水平的差别却很大。一个情绪状态稳定的考生，成绩可以提高 60~100 分，反之则会降低 50 分左右。考试心态的调整和培养不是大考前花上几天工夫就能办到的，要学会控制情绪，还得读读和写写这本笔记。

如果你感觉自己眼高却壮志难酬；感到厌烦却得过且过；困在习惯的轨迹之中，无法获得自己所求；没有激情，空耗精力；有计划却缺乏行动力；没有目标也不知如何改变……那么就与他人谈谈这本笔记吧，这样做定能改善你的学习和生活。

你的心态将决定你会扮演什么样的角色。一个人能飞多高，是由自己的心态决定的。记记这本笔记，试试你能飞多高。



通过这本笔记，可以对时时刻刻发生在你身边的现象有一个心理方面的剖析，对自己的学习和考试心理作一番梳理，建立起自己的心理调试解决方案和学习方案；可以对你自身和他人的心态和行为等有有一个心理上的新感知；可以对一直存在于你身边的心理环境来一次全新扫描，查一查自己在学习和考试方面存在的病灶，标出自己的学习状态处于哪个层次，需要采取哪些学习、考试的方法与策略。目标的确立，时间的管理，等等，还得从“心”开始，从看和写这本笔记开始。同时，主动运用书上的心理效应加以治疗，让自己的心理和行为始终保持积极向上的状态，向着自己树立的学习层次和状态标杆发起一次次的冲击。

考试结果的“意外”不取决于智力。我们能否有所准备，以及准备得怎样，这并不依赖于我们的智力，而是依赖于我们的非智力，依赖于对自己心理和行为的掌控，依赖于对这本笔记的运用。自觉运用和拓展这本笔记，可以克服心理效应的消极影响，可以创造一种积极愉快的学习环境，运用适合自己的正确方法去学习。

当我们为自己的目标付出努力的时候，是否研究过付出的方式和方法？事实上，你原本可以巧妙地运用这本笔记使自己学得更加轻松一些的。

学会掌握和运用这本笔记，改进你学习的各个层面，从学习方法的提高到心理素质的增强。

学习和运用本笔记去揭开常识表象下的事实真相后，事物将会向你展示它隐藏着的另一面，或许还将从根本上改变你看待这个世界的方式。通过心理效应的运用，你也将会看到一个全新的自己。

这本书不是教科书，也不是教辅材料，而是一本培养和提高综合素质的书，是一本让你受益终身的书。

相信读过此书后，不同的你将会得到不同的答案。



编著者的话

怎样从应试教育中脱颖而出？怎样提高学生的综合素质？四川省人才研究会的专家们在对学生（中学生和大学生，甚至部分研究生）进行教育咨询的过程中发现，现在的学生被太多相似的非智力因素和学习问题所困扰，这些非智力因素和学习问题严重影响着他们的学习绩效。但是，在现有教育体制和每个人自身知识结构各异的情况下，家长在心理对学习的影响方面（比如，心理对学习行为和学习状态的影响等）难以帮得上忙，而学生对学习中的心理问题和非智力因素产生的困扰往往束手无策。同时，市面上也缺乏关于学习与心理、学习与非智力交叉的书籍。

人的心理需要调节，人的大脑同样需要松弛。大脑处于休息状态（比如，睡眠或适度运动）的时候，往往是大脑无意识重新组织知识材料的时候。人的大脑对吸收的东西需要有一个消化的过程，一个分类、排序、重建索引的过程，这就是为什么有时候没有做题，解题思路会突然冒出来，会出现顿悟的缘故。一味地关注细节的学习，不注重心理的调整和充分的休息及运动，一天到晚沉迷在做题过程中，就有可能出现大脑消化不良的现象。比如，学的东西记不住或理解不了，甚至还会出现大脑拒绝学习的现象。

有鉴于此，专家们觉得应该让学生从自身出发，通过本笔记中的学习层次树立标杆，正确认知自己当前的位置，查一查学习成绩上不去的症结，确定下一步努力的目标；通过本笔记中的学习管理和调整，让学生检查一下自己的学习行为和状态；通过学生自己“写”这本笔记、用活心理效应，平衡和提升自己的学习状态，修正自己的学习和考试行为，力争调整到最佳位置，从而正常或超常发挥；通过浅显易懂易用的心理效应及哲理，通过对学习境界的认



知和对记忆方法的明了（解决令人头痛的记忆问题），加强学习的管理，尤其是时间管理、学习意识管理和学习心理的管理，让学生既知彼又知己，策划好自己的学习；通过学生自己对照去读去写这种互动形式，有效地提高学生自身的认知水平和非智力因素，最终达到提高学习成绩和提高综合素质，全面发展的目的。

阅读建议：

请以第一人称（我）去阅读本笔记，在阅读“对（我、你、他）的启示”部分，如果阅读者认为对自己有启示，请在“我”上画钩；如果认为对朋友有帮助，请在“你”上画钩；如果认为对其他人有帮助，请在“他”上画钩。在读完本笔记后，请你对所画的勾作一番归纳整理，做一张分析表（见附表1），借此对自己的学习考试心理作一番梳理，为自己的心理作一次扫描，看看自己在哪些方面需要调整，在哪些方面需要增强，据此可以设定自己的成长目标和制定一个一个的小的具体行动计划，并纳入你自己的时间管理之中，一个心理调试解决方案也将由此形成。当你一步一步实实在在地完成了这些计划后，相信你的心理素质必定会有一个极大的提高，学习和应考心态也将得到极大的增强。在下篇，你同样可以找一找自己的学习状态处于哪个层次，自己的学习方法处于哪个阶段。在附表部分，可以通过写来分析自己的学习和考试行为与状态，据此设立自己的学习奋斗目标和方向，以及应该采取的办法和行动计划，由此形成一个适合自己特点的学习方案。

这本笔记你不仅要读，更要去写，这也是我们将这本书命名为笔记的初衷。当写出你的感受，抒发和调试了自己的心情，你就会写出你的进步来。当你写完这本笔记，并且改善和提高了你的心理素质和绩效后，如果你愿意的话，可以将笔记寄给我们。在整理归纳和进行必要的处理之后，我们会将其编入下一本新书中，你也很有可能成为作者之一。大家都来参与吧，希望你的笔记能成为下一个读者的指路明灯。

注意，绩效不仅仅是指学习成绩，还包括学习和考试行为调整，与父母、同学、老师的关系，甚至于班风的改善和提高。如果



你们班上的大多数同学都在读和写这本笔记，相信这将有助于良好班风的树立和培养。借此，把你们班建设成为一个强有力的团队，去克服一个又一个的困难，取得一个又一个的胜利。根据历来的经验，在学生成长过程中，在学校，除老师外，对学生影响最大的莫过于班风了。当你无法改变别人时，那就好好设计和策划自己吧。

由于水平有限，书中难免会有不足之处，敬请读者批评指正。

本笔记在编写的过程中，得到众多朋友的支持和帮助，在此表示深切的谢意。

目 录



相
成
书
记

上 篇

一、正确认识自我 / 1

1. 别让他人驾驶你的生命之车（积极进取） / 1
2. 找到自己就找到了世界（认识自己） / 2
3. 距离黄金三英寸（大胆尝试） / 3
4. 什么是成功（战胜自己） / 4
5. 好像别人都不难（要依靠自己） / 4
6. 自己救自己（成功缘于自救） / 5
7. 飞镖效应（学习情绪的回归） / 6
8. 追求忘我（释放最大能量） / 6
9. 一只蜘蛛和三个人（把感悟转化于学习之中） / 7
10. 调味品效应（学习过程中的情感交流） / 8
11. 格式塔疗法（自我成长，自我修习） / 9
12. 酸葡萄心理（心理防卫，自我安慰） / 10
13. 甜柠檬心理（心理防卫，接纳自己） / 11
14. 贴标签效应（提高自信心） / 11
15. 为生命画一片树叶（希望的奇迹） / 12

二、人生目标 / 14

1. 哈佛故事（人生目标调查的结果） / 14
2. 苏格拉底的教诲（无海的选择） / 15
3. 什么样的选择决定什么样的生活（选择决定生活） / 16
4. 霍布森选择效应（选择自己的发展道路） / 16

三、确定目标 / 18

1. 土拨鼠哪儿去了（学习目标的转移） / 18
2. 马拉松比赛选手（小目标的积累） / 19
3. 贝尔纳效应（寻找成功的最佳目标） / 20
4. 目标分解对人的影响（先吃拦路虎的一只脚） / 20
5. 手表效应（校准目标） / 21

四、学习与考试心态 / 23

1. 约拿情结（成功前的畏惧心理） / 23
2. 不要把球打进水里（害怕失败就会失败） / 23
3. 墨菲定律（坏的开始结果更糟） / 24
4. 黄灯效应（冠冕堂皇进行拖延） / 25
5. 海格力斯效应（厌学是个仇恨袋） / 25
6. 转台技巧（消极拖延） / 26
7. 自我效能心理效应（自卑，总认为自己不行） / 27
8. 瓦伦达心态（害怕失败就会失败） / 28
9. 心理兼容效应（学会心理接纳） / 29
10. 自己人效应（心理距离的作用） / 30
11. 投射效应（关键是你自己怎么去看） / 31

五、学习与考试焦虑 / 32

1. 齐加尼克效应（紧张情绪将影响学习） / 32
2. 克拉克现象（紧张将导致发挥失常） / 33
3. 詹森效应（克服考试恐惧心理） / 34
4. 虎兔效应（学习焦虑将影响学习状态） / 35
5. 怯场心理（考试心理的应对） / 36
6. 猩猩实验（学习情绪的作用） / 37
7. 习得性无助感（等待着痛苦的来临） / 38
8. 暗示效应（积极暗示） / 39
9. 隐性效应（学会放松） / 40

六、正确看待挫折 / 42

1. 美国总统林肯一生只成功了三次
（世上没有不可能的事） / 42





2. 让坏情绪来得快去得更快（坏心情消除术） / 43
3. 遇事拿得起放得下（不为考试结果耿耿于怀） / 44
4. 在大海上航行的船没有不带伤的（百折不挠终成功） / 45
5. 生命的价值（在于自己怎么看） / 45
6. 你在井里吗（站到沙土上面去） / 46
7. 酒和污水效应（对团队的影响） / 47
8. 蝴蝶效应（及时调整心态） / 47
9. 破窗效应（及时修好破窗） / 49
10. 多米诺效应（防微杜渐） / 50

七、考试压力（心态）调整 / 52

1. 自助者天助（奋力自救） / 52
2. 白板上的黑点（换个角度看问题） / 53
3. 写信控制情绪（宣泄情绪） / 53
4. 过度理由效应（寻找自身原因） / 54
5. 你的意念能跳多高（突破心理障碍） / 55
6. 生活永远有两个选择（选择好心情） / 56
7. 霍桑效应/宣泄效应（营造学习交流的机会） / 57
8. 狄德罗效应（寻找适合的睡袍） / 58
9. 乐观者与悲观者（乐观者看到机会） / 59
10. 负重的船不易沉（学习就得沉下去） / 59

八、正确认知 / 61

1. 阴影是纸龙（正确对待困境） / 61
2. 斧头效应（事实并非想象的那样） / 61
3. 心中的顽石（困难没有想象那么大） / 62
4. 鲶鱼效应（适度紧张有利于能力发挥） / 63
5. 不要等到失败才后悔还有潜力没发挥（放手一搏） / 64
6. 换个角度想一想（让自己更具宽容心） / 65
7. 事情是因我们不敢做才难（敢做就不难） / 65
8. 巴纳姆效应（人人要求进步） / 66

九、态度和兴趣 / 68

1. 天才老鼠之谜（态度决定一切） / 68

2. 南风效应 (态度和方法决定结果) / 69
3. 等待效应 (等待中发生的变化) / 70
4. 成败效应 (兴趣激活欲望) / 70
5. 海潮效应 (吸引力) / 71
6. 锐化效应 (越重视, 学习越轻松) / 72
7. 绿洲里的老先生 (关键在态度) / 72
8. 青蛙的故事 (生于忧患, 死于安乐) / 73

十、挖掘潜能 / 75

1. 南瓜和铁的较量 (潜能大于人们的估计) / 75
2. 小山美真子的速度 (动机激发潜能) / 76
3. 摩西奶奶效应 (发挥潜力不在早晚) / 77
4. 想象中练习投篮 (想象成功) / 77

十一、预习和复习 / 79

1. 迁移效应 (要善于概括和总结) / 79
2. 易感效应 (预习和复习) / 80
3. 首因效应 (重视首次学习) / 80
4. 近因效应 (找出错题后面的因素) / 81
5. 空白效应 (适度休息, 独立思考) / 82
6. 心理饱和现象 (劳逸结合) / 83
7. 免疫效应 (复习的重要性) / 84
8. 舌尖现象 (复习过程应扎实) / 85
9. 去南海 (关键在行动) / 86
10. 今天只落今天的树叶 (做好今天的事) / 86
11. 登门坎效应 (从低要求开始) / 87
12. 门面效应 (从高要求开始) / 88
13. 再试一次 (水滴石穿) / 89
14. 高原现象 (反思、积累的阶段) / 90
15. 蔡戈尼克效应 (别把事情放下) / 91
16. 月曜效应 (生物钟调整) / 92
17. 超限效应 (别把自己“逼上梁山”) / 92





十二、策划学习 / 94

1. 猕猴实验 (选择适合自己特点的方法) / 94
2. 20/80 法则 (20%的付出换来 80%的成果) / 95
3. 木桶效应 (寻找学习中的短板) / 96
4. 杜拉克原则 (把精力用在优势上) / 96
5. 马太效应 (学习不应偏科) / 97
6. 薶羊效应 (选好重点突破的学科) / 98
7. 奥卡姆剃刀定律 (别把自己弄得精疲力竭) / 99
8. 复杂问题简单对待 (换个思维看问题) / 100
9. 集中力量解决问题 (发现优势) / 101
10. 袋鼠笼子 (从重要方面下手) / 101
11. 习惯成自然 (人以习惯生活) / 102
12. 路径依赖 (突破惯性思维) / 103
13. “聪明的”小男孩 (学习就得付出) / 104
14. 组合效应 (合理搭配, 避免偏科) / 105
15. 瓦拉赫效应 (发现潜能最佳点) / 105
16. 过度学习效应 (学习的强化) / 106
17. 贝勃规律 (加大学习刺激量) / 107
18. 沉锚效应 (第一信息固定思维) / 108
19. 割草的男孩 (学习中的总结和反馈) / 108
20. 两棵树的命运 (厚积薄发) / 109

十三、心理定式 / 111

1. 请不要开错窗 (换个角度看问题) / 111
2. 刻板印象 (定式) / 111
3. 困境即是赐予 (障碍是超越自我的契机) / 112
4. 寻找适合自己的方法 (挣脱传统思维束缚) / 113
5. 毛毛虫实验 (惯性、先例和经验) / 114
6. 酝酿效应 (消除思维定式) / 115
7. 定式效应 (刻板) / 116
8. 好感效应 (亲其师信其道) / 117

十四、毅力 / 118

1. 果汁软糖效应（欲望与自控） / 118
2. 断箭（意志决定成败） / 119
3. 曾国藩背书（没有人只靠天分成功） / 120
4. 挖井（学习需要持之以恒） / 120
5. 半途效应（意志力的磨练） / 121
6. 飞翔的蜘蛛（奇迹缘于执著） / 122
7. 永远的坐票（执著） / 123

十五、自信 / 124

1. 自信原本就是一种美丽（自信的力量） / 124
2. 镜子效应/镜子的力量（自信是成功的基础） / 124
3. 皮格马利翁效应（期待的力量） / 126
4. 罗森塔尔效应（期望打造未来） / 127
5. 光环效应/晕轮效应（多元化评价自己） / 128
6. 并不是你想象中那样（付出就会有回报） / 129
7. 预言自动实现效应（增强自我效能） / 130
8. 名人效应（信服和盲从） / 132

十六、正确看待竞争 / 133

1. 如果没有狮子（生存源于竞争） / 133
2. 零和效应（目前的考试也是一种零和） / 134
3. 非零和效应（合作行为实现双赢） / 135
4. 华盛顿合作规律（三个和尚无水喝） / 135
5. 狮子和羚羊的家教（要跑得比别人更快） / 136

十七、激励与反馈 / 137

1. 德西效应（正强化奖励） / 137
2. 赫洛克实验（及时反馈） / 138
3. 阿伦森效应/增减效应（奖励、赞扬应不断增加） / 139
4. 反馈效应（学习需要及时反馈） / 140
5. 奖惩效应（就事论事） / 140
6. 比马龙效应（高期望激励） / 141



十八、环境 / 143

1. 从众效应 (班风建设) / 143
2. 骏骨效应 (学习的环境气氛) / 144
3. 情绪效应 (笑脸营造心理环境) / 145
4. 蚂蚁效应 (学习中的团队效应) / 145
5. 色彩的心理效应 (环境) / 146
6. 流言的心理效应 (环境) / 147

十九、记忆 / 149

1. 背诵圆周率的世界纪录
(记忆潜能的90%尚待开发) / 149
2. 艾宾浩斯遗忘曲线 (记忆的规律) / 149
3. 找找你的钓鱼钩 (寻找自己的记忆方法) / 150
4. 培哥效应 (编码记忆方法) / 151
5. 重叠效应 (相似则易造成记忆丢失) / 152
6. 范畴效应 (分类记忆) / 152
7. 光圈效应 (明确记忆任务) / 153
8. 环境效应 (记忆的环境) / 153

下 篇

二十、策划学习, 学习策划 / 155

1. 正确认识自己 / 156
2. 像管理企业一样管理你自己 / 164
3. 学习目标的管理 / 166
4. 学习行为的管理和调整 / 167
5. 学习状态的管理和调整 / 168
6. 学习时间的管理 / 169
7. 学习意识的管理 / 174
8. 学习心理的管理 / 176
9. 正常的异常心理现象 / 178
10. 异常的“正常”现象 / 179
11. 自我暗示训练 / 181





二十一、记忆 / 184

1. 记忆的基础 / 185
2. 记忆的过程 / 185
3. 记忆的规律 / 186
4. 大脑的记忆高峰期 / 188
5. 根据遗忘规律进行复习记忆 / 188
6. 根据记忆类型进行学习方法的指导 / 190
7. 记忆策略 / 191
8. 记忆状态调节 / 192
9. 获得记忆技能的技巧 / 193
10. 开发记忆潜力的方法 / 194

二十二、记忆方法 / 196

二十三、心理学效应综合运用 / 201

1. 踢垃圾箱的故事 / 201
2. 考试压力调整 / 201
3. 学习和考试焦虑的调试 / 202
4. 写给家长的话 / 202

附表 1: 对(我、你、他)的启示分析表 / 205

附表 2: 我的学习境界 / 207

附表 3: 我的学习行为管理 / 208

附表 4: 我的学习状态(心态、心理)管理 / 210

附表 5: 我的学习时间管理 1 / 212

附表 6: 我的学习时间管理 2 / 214

附表 7: 我的学习时间管理 3 / 216

附表 8: 我是这样学习的(我的学习方式) / 218

附表 9: 我的记忆力管理 / 220

附录 1: 专业发展目标设计 / 222

附录 2: 北大方正专业选择评估报告(升学版)

部分内容展示 / 223

上 篇



一、正确认识自我

1. 别让他人驾驶你的生命之车（积极进取）

案 例

赛车手坐在驾驶座上，通过方向盘、油门、离合器和刹车制动来控制赛车。方向盘不是一般的转法，踩油门有讲究，刹车也不一样。直线加油，进弯前刹车。想得越少越好，一个简单的原则比很多复杂的思考要好用得多，这其中隐藏着辩证法。靠着这个简单的原则，新手也能获得名次。

Follow your heart! 在近于疯狂的速度中对赛车进行控制，而这种控制又受到环境和条件的种种限制。赛车不是比谁的胆子大，它更重视的是一个人的品格、意志和智慧。事前必须做好充分的准备，对道路上的每一处障碍都必须有充分的了解，在具体遇事时必须足够沉着、冷静。Follow your heart! 随心所欲往往意味着要放弃很多现实的利益，承担更为辛苦的生活。正因为这样，在生活中人们通常的选择是违背自己的心意，走那条看上去更容易走的路。

对（我、你、他）的启示

在人生旅途中，你是自己生命之车唯一的司机。何时起步、何时转弯、何时加速、何时刹车、何时倒车……皆由你自己决定，他人意见仅供参考。人生短暂，要珍惜自己选择和决策的权利，随波

