

■北大清华学习法

清华名师

告诉你 这样学习最有效

[下]

本丛书列举了爱因斯坦、牛顿、爱迪生、高尔基等许多名人的学习方法，系统地分析了名人的学习方法之所以有效的原因。通过众多名人学习方法的借鉴、分析、总结，激发你的学习潜能，坚定你的学习意志，帮你探寻高效的学习方法，积累最精华有用的知识。开拓你的智商，使你的学习更有创造性。

刘国生◎编著

大众文艺出版社

清华名师告诉你 ——这样学习最有效

刘国生 编著

田洪江 审订

下

大众文艺出版社

目 录

三十三种高效学习法	1
一、让眼球与大脑同步前进	2
二、善于捕捉,把握实质	10
三、读书破万卷,下笔如有神	13
四、开阔视野,启迪思路	19
五、走马观花,一目十行	22
六、千山万水有真知	27
七、不叫一日闲过	31
八、普遍联系,触类旁通	34
九、将智慧的触角伸向临近的知识领域	41
十、博采众长,竭泽而渔	48
十一、积土成山,风雨兴焉	54
十二、温故而知新	59
十三、标记精读,读到精英处	65
十四、广博精深,学有专攻	69
十五、不动笔墨不读书	73

清
年

目

录

十六、好记性不如烂笔头	77
十七、连贯与取舍的统一	81
十八、边抄边读,加强记忆	86
十九、随时记下闪过脑子的独到之见	90
二十、半部《论语》治天下	94
二一、像蜜蜂那样辛勤地吮取积累	98
二二、反复提炼,浓缩精华	103
二三、平面书,立体读	109
二四、爱吾师尤爱真理	112
二五、尽信书则不如无书	119
二六、阅读理解,消化吸收	126
二七、好书不厌百回读	130
二八、前后贯穿,出入自如	136
二九、沙里淘金,掌握精髓	141
三十、十目一行,只求精深	147
三一、以求吃尽书中味	154
三二、由易到难,逐步推进	159
三三、熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟	164
三十种低效学习法	169
一、读书不要“死读书”	170
二、读书学习切忌“拖”	175
三、知识渊博应谦虚	180
四、盲目读书无计划	185

五、学习切勿成“书漏”	191
六、学习须有“点金术”	197
七、急于求成不可取	201
八、学须广博而精深	207
九、漫无目标徒笃学	212
十、自以为是如“夜郎”	216
十一、舍本逐末难自拔	220
十二、只靠模仿效率低	223
十三、学而不疑易吃亏	227
十四、掌握用脑有诀窍	232
十五、两种现象皆歧途	236
十六、只因啰嗦才挨打	240
十七、学习不能讲环境	245
十八、知难而退成憾事	252
十九、莫被“权威”所束缚	256
二十、范范书海有主攻	262
二一、选择“入门书”、“必读书”	266
二二、诗歌创作得与失	271
二三、泥古不化兼偏执	276
二四、“关门”读书碍成就	279
二五、透过现象看本质	285
二六、学习最忌片面性	289
二七、该放弃时则放弃	293
二八、百无一用的书呆子	297

二九、有才无德亦枉然·····	301
三十、失败成功事有因·····	307
改变低效学习的十五种方法 ·····	313
一、听课无技巧·····	314
二、用脑过分单调·····	318
三、厚薄学习不分·····	320
四、社交型——考试不注意小细节·····	322
五、活动型——忽冷忽热·····	324
六、普遍型——压抑不良情绪·····	327
七、慎重型——优柔寡断·····	330
八、依赖型——不能独立解决·····	332
九、自卑型——“破罐子破摔”·····	334
十、认真型——书呆子气重·····	336
十一、课前课后重点不清·····	338
十二、制定计划不切实·····	340
十三、受挫承受力差·····	343
十四、讨论学习漫无边际·····	345
十五、考场作文应急无方·····	347
清华名师点评高效学习法 ·····	353

六、学习须有“点金术”

(一)

英国的培根曾经把读书比作蜜蜂酿蜜。他说：我们不应该像蚂蚁，单只收集；也不可像蜘蛛，只从肚中抽丝；我们应该像蜜蜂，既采集花粉蜜汁，又进行加工。在这里，培根用比喻提出了最佳的读书方法。

读书要讲究方法，没有方法就好比“猎人打猎上山冈，只带干粮没带枪。”原清华大学校长蒋南翔同志曾作过一个生动的比喻。他说，一个猎人到森林里去打猎，要准备猎枪和干粮。如果一个学生在学校里，只知道积蓄知识，而不懂得与此同时掌握获取知识的方法，那么，他毕业后走上工作岗位，就像猎人走进森林，只带干粮而没带猎枪一样。没有猎枪，干粮带得再多，也会很快地消耗殆尽。如果有一枝猎枪，并能运用自如，那么还愁没有吃的吗？所以，学生在学

校中，既需要学习知识（干粮），更需要培养获取知识的能力和 method（猎枪）。

关于方法的重要性，有一个有趣的故事：一个贫穷的孩子遇到一位神奇的老人。老人用手指头对路旁的一粒小石子点了一下，它立即化成一块金子，老人把金子送给孩子，孩子却摇摇头。老人又把一块大石头点化成金块送给他，孩子还是摇摇头不要。老人再顺手把对面一座山点化成金山送给他，孩子仍然摇头。老人生气了，责问他：“金山还不要，你要什么？”孩子不慌不忙地说：“我要您的指头。”老人一听笑了。我们在学习上需要的不正是这种点金术吗？

(二)

如同“点金术”一样，学习的方法需要见缝插针。

有一次一位学者去一位同事家做客，走进同事的房间，到处都是学习卡片：门窗上、墙壁上、桌子上。这是多么好的一种学习方法啊！从此，这位学者也开始尝试这种见缝插针的学习方法。

在靠近镜子的地方或墙上黏上或钉上小的金属夹子或塑料夹子，高度正好与眼睛平行，每个夹子上夹一张笔记卡片。这样，当你梳头吃饭或在屋子里来回散步时，就可以看到这些卡片上的笔记。

当一堂课结束后，你走到教室外面去松弛一下，

眼睛望着远方，这时又可以尝试着回忆刚刚听过的整堂讲课的内容或最能使你受到启发的某一个观点。

走在上学或放学的路上，每次只须记住两个英语单词、一首小诗或一个公式定理，一个学期下来，回首往事；将会觉得自己见缝插针取得了多么惊人的收获啊！

对于读书上的“点金术”，我们觉得读书不妨略读。比如略读的对象是指书中较次要的章节，它可以采用快速的阅读方法，几段几段地粗读，还可以几页几页地翻阅，这种“走马观花”式的阅读，主要是为了获得面上的了解。其特点是花的时间少，获得面上的知识多，其势如秋风扫落叶。王粲的《英雄记钞》说：诸葛亮与徐庶、石广元、孟公威等人游学读书，“三人务于精熟，而亮独观其大略。”这里说的“独观其大略”，就是采用略读的方法广泛地汲取知识。因此诸葛亮不仅精通政治、军事，上知天文，下识地理，并且还发明了木牛流马、连弓弩等器械。东晋诗人陶渊明“好读书不求甚解”，也是指运用略读的方法，而不追求谨小慎微的细节。从诸葛亮、陶渊明的读书实践，我们可以证实这个道理：略读对于扩大眼界、丰富知识，争取在短期内或用少量的时间读更多的书是很有必要的。

当然，如果每本书都只是“一目十行”地浏览，看得又多又快，却没有质量保证，似乎都懂，实际都

不懂，知其然而不知其所以然，这又有什么益处呢？要博而不浅，精而不杂，还应当采用“攻”的方法，“十目一行”地读书。培根说过：“有些书可供一尝，有些书可以吞下，有不多的几部书应当咀嚼消化。”实际上，在每一部书中也都存在“一尝”或“吞下”的部分，不妨“一目十行”略读；而该“咀嚼消化”的部分，就应当“十目一行”地精读了。

怎样才算“十目一行”地读书呢？朱熹有段话颇给人启发。他说：“好学读书，须是耐烦细心去体会……今日去了一重，又见得一重，明日又去得一重，又见得一重。去尽皮，方见肉；去尽肉，方见骨；去尽骨，方见髓，使粗心大意不得。”他还说：“凡读书，须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字……”这就是“十目一行”的精读。它要求层层深入，步步进逼，句句钻研，字字推敲，甚至连标点符号也不放过，反复琢磨，确实掌握文章的要领，探明文章的主旨，特别是抓住该文章所提供的新东西。

茅盾强调“重要书至少要读三遍”。他的方法是：（1）对经典文艺著作先粗读一遍，领略其大意；（2）精读之，入细体会要旨，领会技巧；（3）将书中最精采部分重新过目温习一遍，这是咀嚼功夫，以便牢记。可见略读与精读也是对立统一，密不可分的。我们应当仿效茅盾的读书方法，不可将略读与精读截然分开，

而应该将二者有机地结合起来：略读中精读，精读时不忘略读。具体地说，略读是为精读作准备，确定一本书哪些部分需要精读，首先应该对全书有概貌式的了解，这就要用略读的方法去探寻，做到轻重缓急心中有数。反过来，精读又是对略读的必要补充和提高，并且还起着确定略读的方向和范围的作用。只有二者互相配合，交叉使用，才能有效地掌握书本知识，特别是它的精华部分。

七、急于求成不可取

(一)

为学莫取巧，取巧徒烦恼。学习，确实是一辈子的事，它没有捷径，因而也不能急于求成。要想真正学到硬功夫，真本领，可从颜真卿学书法的故事中得到一些启示。

唐代大书法家颜真卿，年轻时曾拜当时书法大家

张旭为师。可几个月过去，这位名师只是把自己书写的字和历代名家的字迹拿给他看。让他努力学习，反复揣摩，很少给他讲什么书法秘诀。

颜真卿十分心急。一天，他实在忍耐不住了，就对张旭说：“几个月来，老师尽教弟子‘工学’‘领悟’，这些道理我早就知道。我最需要的是老师行笔落墨的绝招秘诀，请老师传授给弟子吧。”张旭虽然很不高兴，可还是耐着性子开导颜真卿：“我除了苦学，就是师法自然，没有什么诀窍啊！”颜真卿以为张旭是故意推托，更是苦苦要求张旭传出自己的真功夫来。于是，张旭给颜真卿讲述了一个王献之练字的故事：

王羲之和王献之是历史上著名的书法家，被人们并称为“二王”，王献之从小跟父亲王羲之学字。他学了两年，父亲总是让他天天练横、竖、点、撇、捺等基本笔划。练着练着，王献之就不耐烦了。一天，王献之要父亲将学习方法的秘诀告诉他。王羲之把儿子带到院子里，指着十八口大缸说：“秘诀就在这些水缸里面，你把十八口缸中的水写完就知道了。”王献之按照父亲的指点，写光了院中的十八缸水，终于成了著名的书法家。

讲完故事，张旭又严肃地对颜真卿说：“学习书法要说有什么‘秘诀’的话，就在于苦学，记住，不下苦功夫的人，永远不会有任何成就。”老师的这番教诲使颜真卿受到极大启发，他不再去寻找什么捷径，而

是扎扎实实的埋头勤学苦练。他一面深入揣摩前辈笔法，一面到自然万象中去领悟神韵，融百家之长和天地造化于笔端，终于成了一代书法大家。

颜真卿不仅自己学业有成，还根据自己的治学经验，写下了一首脍炙人口的《劝学》诗：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”这首诗，才是这位书法家成才的真正秘诀。

(二)

有一首歌写的好，“樱桃好吃树难栽，不下苦功花不开。”的确，“不经一番风霜苦，哪得梅花放清香。”一个人不想付出艰苦的努力，只想“天上掉下个馅饼”，“一口吃成个胖子”，一定是什么也学不成的。

有一个年轻人想学打猎，找到了一个经验丰富的老猎人，拜他为师。老猎人打量一下那个人和他的猎枪，枪是一把好枪，徒弟也是一个有决心的徒弟，就告诉他各种鸟的性格，以及有关瞄准射击的知识，并且嘱咐他必须寻找各种鸟去练习。年轻人以为，只要知道如何打枪，就能够打猎了。但当他一进入树林，还没举枪，鸟就飞了。他告诉老猎人，他不想打会飞的鸟，老猎人摇了摇头，说：“那你就找张纸，画只鸟，挂在树上练习吧。”年轻人回家后，试着打了几下，却一枪未中，他不耐烦了，又去找老猎人。老猎

人叹了口气，说：“那你就把鸟画得大些，距离再近些。”年轻人照办了，可是，还是打不着那只鸟。

当年轻人再去找老猎人的时候，老猎人苦笑着说：“不经过艰苦的练习，就想成个神枪手是不可能的。你如果想走捷径，举枪去打就是了。打完了，就在有孔的地方，画上只鸟，打几个孔，就画几只鸟，这样不就可以打上鸟了嘛。”

当然，这只是个笑话，但“一分耕耘，一分收获”，不去耕耘，就没有收获，却是永恒的真理。龚自珍说得好，“锋自磨砺出，玉乃雕琢成。人若不苦练，焉能艺精深。”

阿道夫·门采尔是德国著名的油画家和版画家，他一生创作了大量的作品，深受人们欢迎。一天，有位不知名的画家找到他，抱怨说：“我真是不明白，为什么我画一幅画只需要一天的时间，但卖掉它却要等上整整一年？”门采尔告诉他：“请你颠倒过来试试。要是你花一年的时间去画它，那在一天里准能卖出去。”

要创造有价值的艺术品，必须要经过长时间的刻苦钻研。这是门采尔所说的道理。不单是艺术品不能急于求成，其他方面也是如此。我们要想获得成功，必须经过自己的刻苦努力。没有这种精神，是不能摘取胜利桂冠的。

要说小伟不是个笨孩子，玩游戏，他是高手；玩

脑筋急转弯，他比谁都转得快。但一考试就掉链子，总有几门功课不及格。实际上，原因很简单，就是他学习不刻苦。作数学题时，他懒得做，找来同学的作业本抄上了事；背英语单词，他嫌麻烦。结果，一到考试时，就不及格了。

好成绩的取得，必须以刻苦为基础。不刻苦，再聪明的人也不会取得好成绩。

人认识事物有一个从感性认识上升为理性认识的过程。读书有一个由不理解到理解，由理解不深到认识深刻的过程。书中的道理，初看时也不过是感性认识，谈不到有深刻的理解。书中的真谛，不进行反复学习是理解不到的。

宋朝有个读书人叫陈正之，他看书看得特别快，抓住一本书，就一个劲儿地赶着往下读，一目十行，囫圇吞枣。他读了一本又一本，花费了很多时间和精力，可是效果很差。读过的书像过眼烟云，很快就忘记了，几乎没有留下一点印象。这使他十分苦恼，疑心自己是不是记忆力不好。

后来，有一天，他遇到了当时的著名学者朱熹，就向朱熹请教。朱熹询问了他的读书过程以后，给了他一番忠告，说：以后读书不要只图快，哪怕每次只读五十字，重复读上多遍，也比这样一味往前赶效果好。读的时候要用脑子想，用心记。陈正之这才明白，他读过的书所以记不住，不是因为他的记性不好，而

是学习目的不明确，方法不对头。他把读书多，当成了读书的目的，忽视了对书籍内容的理解和记忆。这样匆忙草率地读书，既不消化书中的内容，又不有意识地进行记忆，他的记忆效果当然是不会好的。

以后，陈正之接受了朱熹的劝告，每读完一段书，就想这段书讲了些什么，有几个要点，并且留心把重要的内容记住。经过日积月累，他终于成了一个有学识的人。

宋人陆九渊说：“善学者，如关津者不可胡乱放过人也。”意思是：善于读书的人，如同守关一样，不要把不懂的内容随便放过去。苏联教育家凯洛夫形容那些只求读书快，而不求甚解的人说：“他不往后面看，只是往前赶，赶回家去的仅是一辆空车，反而夸张他走了很长的路程。”

在读书问题上，决不能急于求成，你必须细细咀嚼，慢慢品味，消化吸收，才能达到良好的学习效果。

八、学须广博而精深

我国古代有副对联：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”说的是学习须要勤和苦。这里用“书山”、“学海”来形容知识的博大、书籍的浩瀚，实在是太形象了。一个人面对着苍莽的书山，无涯的学海，要想读完所有这些书，那是绝对不可能的。怎样才能以少胜多，以点带面，做到“溺水三千，我只取一瓢饮”呢？它是摆在每个读者面前的又一课题。

古人常说：“行千里路，读万卷书。”意思是让我们开阔眼界，视野更大一些。不行千里，不知世界之大；不读万卷，不知书海之深。否则，就会像一个井底的青蛙，只望得井口那么大个天，还沾沾自喜，自我陶醉。《庄子·秋水》篇记载了一则寓言故事：

浅井里的蛙对东海来的鳖说：“我多快活啊！出来，就在井栏上跳跳；进去就在井壁的窟窿里歇歇。鳃在水里，水挨着我的腋窝，托住我的下巴；踩在泥里，泥蒙住我的脚背。瞧那些子子啦啦，螃蟹啦，蝌蚪