

KEXUE XUEXI FANGFA

科学学习方法

主编：马清江 孙波
山东中外文化研究中心



学习的根本
求知的精要
成才的秘诀



明天出版社

KEXUE XUEXI FANGFA

科学学习方法



主编：马清江 孙波

山东中外文化研究中心

副主编：杨晓青 朱晓冬 崔孝安

编者：周超 王政宇 马维军



明天出版社

科学学习方法

责任编辑 张玲

装帧设计 彭鹏

内文插图 巴豆

*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂印刷

*

162 × 226 毫米 16 开本 18 印张

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5332-5260-8

G · 2946 定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂调换

图书在版编目 (C I P) 数据

科学学习方法 / 马清江等编. — 济南: 明天出版社,
2006.10

ISBN 7-5332-5260-8

I . 科… II . 马… III . 学习方法 IV . G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121090 号



作者的话

ZUOZHEDEHUA

如何面对信息和知识的浩瀚海洋，有效地获取信息、运用知识，创造性地解决面临的困扰和问题？科学地学习！

如何在有限的生命时段内最大限度地提升素质和能力，真正实现人自身的全面发展？科学地学习！

为何有的人综合素质高、充满智慧，能成就伟大事业、创造辉煌人生，堪称一代大家和导师？根本的秘诀是什么？科学的学习方法！

实现国家繁荣富强和中华民族崛起，毫无疑问，最根本的还在于科学地学习和科学的学习方法！

“授人以鱼”不如“授人以渔”，“最有价值的知识是关于学习方法的知识，它是学习力中最讲科学含量、最讲技术操作的品质，其优劣程度决定着一个人学习的成败。”正如阿尔伯特·爱因斯坦所说：“学习必须讲究方法，千万不要失去学习的智慧，好方法可以让你事半功倍。”

本书站在方法论的角度，本着服务读者、系统全面、科学实用的宗旨，分学习的四大理念、学习的四大原则、学习的十大能力、学习的107种方法四个部分，力求把古今中外人类在实践中摸索的科学学习方法加以搜集、整理、汇编，尽可能向读者全面地、详细地、生动地介绍，旨在给读者提供一本学习方法的工具参考书，帮助读者提高学习效益，实现学习的目标。

目 录

MU LU

一、树立四大理念	2
1. 学习是生存之基	2
2. 学习是成功之母	3
3. 学习是创新之本	3
4. 学习是幸福之源	4
二、坚持四大原则	6
1. 确立最佳奋斗目标与激发最大学习动力并重	6
2. 开发最有效智力因素与锻炼最有效非智力品质并重	8
3. 挖掘自身个性特质与塑造高效学习风格并重	12
4. 营造最佳学习环境 with 修炼最高学习境界并重	16
三、培养十大能力	20
1. 学习能力	20
2. 思维能力	21
3. 创新能力	22
4. 谋划能力	22
5. 交际能力	23
6. 说服能力	24

7. 自知能力	24
8. 自制能力	25
9. 合作能力	27
10. 组织能力	28

四、掌握 107 种方法30

1. 研究式学习法	30
2. SQ3R 学习法	30
3. 强化学习法	32
4. 理解学习法	34
5. 多通道协同学习法	35
6. 形象与抽象并重学习法	37
7. 重视头尾学习法	39
8. “五字”学习法	41
9. 集中精力学习法	42
10. 制订计划学习法	44
11. 计算时间学习法	45
12. 名师帮带学习法	48
13. 博览群书学习法	50
14. 追本求源学习法	51
15. 比较研究学习法	52
16. 实地考察学习法	53
17. 体验生活学习法	54
18. 论战学习法	55

19. 福尔摩斯学习法	57
20. 塑造健康个性学习法	58
21. 养成良好习惯学习法	61
22. “三遍”学习法	62
23. “四多”学习法	64
24. 点面学习法	65
25. 循环学习法	66
26. 语言学习法	67
27. 目标学习法	69
28. 志趣学习法	72
29. 灵感学习法	73
30. 问题学习法	75
31. 家庭学习法	78
32. 友朋学习法	79
33. 逆境学习法	82
34. 动态学习法	84
35. 增强记忆力学习法	85
36. 训练观察力学习法	87
37. 培养注意力学习法	88
38. 提高分析力学习法	90
39. 培养理解力学习法	93
40. 培养思维力学习法	95
41. 培养想象力学习法	96

42. 培养鉴赏力学习法	99
43. 增强预见力学习法	100
44. 培养洞察力学习法	102
45. 培养创造力学习法	105
46. 培养操作力学习法	107
47. 培育好奇心个性学习法	109
48. 培育热爱个性学习法	110
49. 培育勤奋个性学习法	112
50. 培育坚强毅力个性学习法	114
51. 培育坚强信念个性学习法	115
52. 培育坚韧个性学习法	118
53. 音乐辅助学习法	119
54. 培育拒诱个性学习法	123
55. 培育自制个性学习法	124
56. 即日行动学习法	126
57. 最佳安排学习法	128
58. 先进工具学习法	130
59. 积极休息学习法	131
60. 互存式学习法	133
61. 杂交式学习法	135
62. 锻打式学习法	136
63. 创造心理安全环境学习法	138
64. 25 分钟读书学习法	140

65. 发掘潜能学习法	143
66. 培养兴趣学习法	145
67. 目标计划学习法	147
68. 失败学习法	149
69. 少说多听学习法	151
70. 阅读学习法	154
71. 组合学习法	155
72. 横向思维学习法	160
73. 四种逻辑学习法	162
74. 心智成长学习法	170
75. 通观大略学习法	188
76. “日课”学习法	191
77. 滚雪球学习法	192
78. 渗透学习法	195
79. 积累学习法	197
80. 创造学习法	200
81. 札记学习法	203
82. 互比学习法	206
83. 推测学习法	210
84. “提要钩玄”学习法	212
85. 选择学习法	215
86. 错序学习法	219
87. “30—3—30”学习法	220

88. 工具书学习法	221
89. 群体学习法	225
90. 用而求学学习法	227
91. 回忆学习法	229
92. 视听学习法	232
93. 自督学习法	235
94. “三点体会”学习法	239
95. “八个顾问”学习法	240
96. “六步加深”学习法	241
97. “切忌五失”学习法	242
98. “暂放一边”学习法	243
99. 创造思维学习法	243
100. 快速阅读学习法	244
101. 总结经验学习法	246
102. 潜意识学习法	252
103. 智慧学习法	256
104. 提升哲学素养学习法	259
105. “五个层次”学习法	265
106. 联想学习法	266
107. 逆向思维学习法	270
 参考资料	 274



三十多年前，联合国教科文组织（UNESCO）的国际教育发展委员会提出的报告《学会生存》（《Learning To Be》）就曾预言：未来社会“最终将走向学习化社会”。1992年，荣获世界企业学会最高荣誉奖开拓者奖的《第五项修炼》提出：未来“最成功的企业将会是‘学习型组织’”，因为未来唯一持久的优势，是有能力比你的竞争对手学习得更快”。1985年，教科文组织的21世纪教育委员会又提出一份报告《学习：财富蕴藏其中》（《Learning: The Treasure Within》）提示：“终身学习是打开21世纪光明之门的钥匙”。《学习的革命》认为，学习——经过了变革的学习——是“通向21世纪的交互式执照”。《本领恐慌》则超越传统学习，提出了与传统学习迥异的学习理念、学习目标、学习内容、学习方法、学习模式，揭示了真正学习革命的主要内涵，同时揭示了学习这项本领该往哪儿投资，该如何去投资的一整套奥秘，对有本领恐慌感的人，帮助他找到克服本领恐慌的最佳途径，对没有本领恐慌感的人，帮助他产生应有的本领恐慌，进而寻求解决之道。

在学习型社会里，人与人之间的差异，越来越表现为学习能力的差异，人与人之间的较量，越来越表现为学习能力的较量，方法是过河的桥和船，是完成任务、获得成功的关键。黑格尔把世界总结为方法，他在逻辑学中说：“方法是任何事物所不能抗拒的、最高的、无限的力量。”方法对头，就会事半功倍，方法失误，往往事倍功半，甚至劳而无功。联合国教科文组织倡导：今后教育的内容80%~90%应该放在学习科学方法论，学习方法，推理方法，搜集资料的方法上。在一切知识中最有用的是方法性的知识，因为方法最能够转化为智慧，转化为能力。



一、树立四大理念

思想决定未来。学习对于人类来说,是一个既古老传统,又现代时尚的命题。当一次性学习时代已告终结,终身学习的浪潮席卷而来的时候,人们首先需要的是自觉地更新观念。一切最新的都首先体现在观念上,只有观念上的真正变革才能产生革命的理论,从而产生革命的行动。

1. 学习是生存之基

恩格斯指出:“人们首先必须吃、喝、住、穿,然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”人类面临的首要的和最基本的问题就是生存问题。“人生最重要的是什么?一个是生存,一个是学习。”“我们必须珍惜个体的生命价值,但生存并不是简单地活着。你所做的事在决定着自己生存的价值和质量,而这里学习是最重要的。”早在20世纪70年代,联合国教科文组织在埃德加·富尔的主持下出版了以《学会生存》为主题的报告,提醒人们应该以一种最有生命力的方式来回应时代和人类面临的挑战。1994年6月,第三届经济合作与开发组织(OECD)国际讨论会“终身学习——面向未来的战略”在日本召开,同年11月,在意大利罗马举行了“首届世界终身学习会议”,提出“终身学习是21世纪的生存概念”,强调如果没有终身学习的意识和能力,就难以在21世纪生存。谁动了我的奶酪?当我们突然追问自己的时候,我们发现的是一个前所未有的、急速变化、深刻变革的新世纪的到来!面临知识经济时代、信息网络时代、军事变革时代、多极化时代、全球化时代等等,我们所能做的和必须做的是学习!学习!再学习!学习已经不仅是单纯获

取知识的手段,而成为人们的生存之需。学习将会成为最富革命性和最具创造性的一种力量,成为统领生产方式、生活方式和思维方式的原动力。学习不仅对个人的生存发展至关重要,而且关系到国家、民族乃至人类的生存和发展、文明与进步。

2. 学习是成功之母

追求成功已成为人们的一个响亮口号,人们虽在不断地选择成功,但没有把真正的学习与成功紧密联系起来。有人说,“失败是成功之母”,我们不仅要问,何以有人屡战屡败,遗憾终生?也有人说,“成功是成功之母”,何以有人昙花一现,使偃旗息鼓?只有那些从失败中学习,学到失败教训的人,才能使失败成为成功之母;只有那些从成功中学习,学到成功经验的人,才能使成功成为成功之母。无论使失败成为成功之母,还是使成功成为成功之母,都必须以学习为基础。“问渠哪得清如许,为有源头活水来”,真正的学习才是成功之母。宋代大儒朱熹早就提出:“无一事而不学,无一时而不学,无一处而不学,成功之路也。”

如果说我们原来的思想只是一粒种子,那么,学习就是使这粒种子长成参天大树的环境。“历史是什么?我们给它下一个定义:到‘这一秒’为止,人类和宇宙的所有过去。99%的未来与历史相似,99%的直接经验与知识重叠——如果你承认这两个99%,那么就得承认第三个:99%的成功靠学习造就。只有站到历史的峰顶上,才能不放弃你99%的资源权。”

3. 学习是创新之本

人类学习活动最本质的特征,是使每个个体身心获得发展,使个体

和人类整体不断实现自我意识与自我超越,从而使人类的创造力得到极大解放,不断实现从必然王国向自由王国的飞跃。有专家预言,21世纪国际间的竞争归根结底是人才的竞争。我们认为,人才的竞争归根结底是人的创新意识和创造力的竞争。全国成长企业百强之冠蒙牛集团老总牛根生说:“学习有三种境界:知,悟,用。‘知’是萃取——有选择地学习,‘悟’是升华——有发现地学习,‘用’是结晶——有创造地学习。择师于书本和人物,解决的往往是‘知’的问题;择师于自然与生活,才能解决‘悟’的问题。第二个说万有引力的,源于‘知’(引述);第一个说万有引力的,源于‘悟’(发现)。由能‘知’到能‘悟’,犹如鲤鱼跳龙门;由能‘知’到能‘悟’到能‘用’,就如跳过龙门之后,腾云驾雾呼风唤雨洗天润地,创造一个新生态。”学习的本质在于创新、创造,贵于发展、超越。

4. 学习是幸福之源

大教育家孔子曾说:“学而时习之,不亦说乎”;苏格拉底说:“知识即道德”;培根说:“知识就是力量”。真正的学习是人类心灵与行为的改变。只有不断学习,才能通达人生、享受人生。学习不仅可以使我们获得较高的职位,赚取丰厚的财富,赢得别人的尊重……更能超越人类的物质追求,真正实现人类的精神追求,成为人自身发展和社会发展的目标,成为高质量生活的有机组成部分。著名哲学家周国平在《哲学不只是慰藉》中说:“真正的快乐对于物质的依赖十分有限,无非是食、住、衣的基本条件。超出了一定限度,财富的增加便不再能带来快乐的增加了。奢侈对于快乐并无实质的贡献,往往还导致痛苦。”如果说知识的学习可以使一个人理性地生活,技能的学习可以使一个人现实地生活,那么态度的学习则可以使一个人健康地、快乐地、和谐地生活。“学

习促使人采取一个更健康的态度和方略。批判是健康的批判而不是大言欺世。痛苦是有为的痛苦，不是类似吸毒的反应。鼓舞是健康的鼓舞，不是牛皮山响。成功是清醒的成功，不是范进中举。”





二、坚持四大原则

如何既追求最大的社会价值，又追求最大的自我价值，使两者高度和谐、高度统一，真正实现马克思所说的“人的全面发展”？唯有使学习达到最优化。

1. 确立最佳奋斗目标与激发最大学习动力并重

最佳奋斗目标是最大牵引力，最大学习动力是最强助推力，二者的有机结合，将产生最大的学习效益，实现人生的最优化。

“目的反射是我们每个人生命力的基本形式”（巴甫洛夫语）。有这样一则故事，一个人来到天堂的岔路口，问天使：走哪条路好？天使反问他：你要到哪儿去？目的“是作为规律决定着他的活动方式和方法的，他必须使自己的意志服从这个目的”（马克思语），目的决定方向，决定路线，决定方式和方法，决定一切。目标是前进的灯塔。最佳奋斗目标的确立，能进入人类视野的终极关怀（按一位美国学者的话说，就是“这种关怀和其他关怀对比起来，所有其他各种关怀都只能算是次要的，而这种关怀本身就包含着对人生意义这个问题的解答。”“凡是从一个人的人格中心紧紧掌握住这个东西，凡是一个人情愿为其受苦甚至牺牲性命的东西，就是这个人的终极关怀”），并建立起一条真正的意义通道。罗曼·罗兰说：“成年人慢慢被时代淘汰的最大原因不是年龄的增长，而是学习热忱的减退。”这只是说对了一方面，最根本的是对自己的奋斗目标选择不够得当，没有把奋斗目标同实现人自身的全面发展融合起来，目标偏离了人全面发展的轨道，从而使自己得到了异化、