

■北大清华学习法

清 華 大 學

清 華 名 師

告诉你 最有效

〔上〕

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

上

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

清华名师告诉你:这样学习最有效/刘国生编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.9

(北大、清华学习法)

ISBN 7-80171-536-5

I. 清…

II. 刘…

III. 学习方法

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097006 号

清华名师告诉你:这样学习最有效

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

北京市通州富达印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 31.75 字数 400 千字

2006 年 9 月北京第 2 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80171-536-5/G·27

定 价:119.80 元(全四册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

前言

清华

前

言

在中国乃至世界上,清华、北大两所大学常在人们耳边轰轰作响。提起清华大学、北京大学这两所著名高等学府,人们不禁油然而生向往之情。半个多世纪以来,跨入清华、北大接受教育,是千万莘莘学子梦寐以求的理想,也是天下父母望子成龙、望女成凤的心愿。

21 世纪是知识经济时代。它的大容量和高速度,要求人们具有高效学习的能力,知识经济时代呼唤更加便捷高效的吸收知识的方式。知识经济需要高效学习的方法。不懂学习的人,付出的学习代价和得到的收益会相差甚远,他不会了解高效学习的重要性,只会渐渐被知识经济时代所淘汰。对于善于探索自我、开发自我的人来说,学习方法是一种强度很大、内容丰富的研究,这种研究,使一个人的学识、判断力和才能得以培养。

21 世纪的文盲不是那些没有知识的人,而是那些不会学习的人。在学习过程中,最重要的不是你已经学会或将要学会多少知识,而是你是否掌握了适合自己的高效学习方法。如何用最短的时间,最快的速度获取最

丰富最有用的信息，并转化为适用于这个时代的知识，就是我们要通过这套丛书所要传达给你的最新的学习观念。

最有效地为你所努力的学业服务，最大限度地适应未来社会的发展，最充分地发挥你的爱好和特长，最直接地引导你进入创造的阶段。

本丛书列举了爱因斯坦、牛顿、爱迪生、高尔基、毛泽东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。通过对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，对你而言，学习不再是一件枯燥乏味的事，而是变得轻松、有趣。这时，你将体会到学习的快乐。技巧性地改变学习方法，能化被动为主动，进而激发和拓展出学习的无限潜能。希望勇于尝试的读者们能取长补短，全力以赴。相信该丛书必能对您的求学生涯产生莫大的帮助和深远的影响。

本书适合每一位学生、家长和教师阅读，是成功高效学习的必备手册。

田洪江

2004年9月6日

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

高三
十
三
种
学
习
法

清华名师 选择学习 最有效

一、让眼球与大脑同步前进

——“板块”学习法

阅读的艺术，就是怎样适当地略过不必要阅读的部分。

——哈默顿（英国数学家）

世上人们读书的速度和效率的差异是惊人的。同样是一本十几万字的书，有的人一夜之间就把它看完了，并且能提纲挈领地掌握其主要内容、中心思想，对某些特别精彩的章节还能背诵出来。而有的人读了三五天，甚至十天半个月也没看完。按道理后者花的时间多，学到的知识也应该多而牢。其实不然，慢腾腾看书的人，不一定都能读深学透。有人曾对大学生作过实验调查，发现那些迫切想知道书中内容的读者，比起那些从容不迫、按部就班的读者来，对书的内容理解的更深，记得更牢。

在当今知识经济的时代，如果还是以五十年前至

一百年前的速度，即每分钟 15~200 个单词的速度读书，已经无法跟上时代前进的步伐，无法满足对大量知识信息的需求。因此，要求人们必须加快阅读速度，采用一种既节省时间，又讲究效益的最佳方法，这种方法就是“板块”读书法。

所谓“板块”读书法，是指把一个词组、一个句子、一段文字、一页文字，甚至一个章节视为一个小整体——“板块”，在阅读时，把这个小整体“板块”作为视读单位，有意识地略过不必要阅读部分的一种快速阅读法。

自古以来，运用“板块”读书法的大有人在。明代御史大夫景清，上“国学”时得知同窗珍藏一部“秘书”。便多次求借，那藏书人才允许他看一夜，而且第二天一大早便催他还书，景清很生气，就说：“我没借你的书！”藏书人告到官府，景清拿着那书去见官，说那是自己经常课读的一本书。官府问：“有何为证？”景清说：“我能背诵书中内容。”说完便从头背诵书中的文句。官府让那藏书人背时，他竟一句也背不出。结果官府把藏书人赶出公堂。走出官府后，景清把那书还给了藏书的同窗，并说：“我认为你对自己的书珍惜得太过分了，有意跟你开个玩笑。”

景清的做法不一定可取，但景清能在一夜之间看完一本书，并能过目成诵，除了惊人的记忆力外，就是靠高超的快速读书法。类似的例子历代不绝于书。

《后汉书》赞张衡“一览便知”，传说他骑马看道旁的碑文，马不停蹄，便能记下来。《梁书》称简文帝“读书十行俱下”。《北齐书》赞王孝瑜“读书敏速，十行俱下”。宋文学家刘克庄自云：“五更三点待漏，一目十行读书……”

能“一目十行”者何止古人，许多中外伟人、名人都是其中的佼佼者。列宁读书的速度和理解的深度就异常惊人。他曾说：“我读书很快，已经养成习惯了。我必须读很多书，因此慢慢读是不行的。”据别人回忆说，列宁甚至能“一目半页”、“一目一页”地读，并能准确掌握所读的一切。过一段时间，他能凭记忆援引书中某些句子和段落，好像他对读过的一切东西都进行了专门研究一样。据说德国总统德斯坦在繁忙的国务事情之余，每天还能阅读近十万字的材料。鲁迅先生一生看过几万册的书，他读书也是常采用“跳跃式”，即跳字、跳行、跳段、跳页地读。

目前，速读在国外许多国家已成为一门独立的学问，速读学术会、速读讲习班如雨后春笋般出现。美国前总统肯尼迪就接受过速读训练，每分钟可达英语单词1200个，比原来提高了4倍。

实践证明，“板块”读书法是一种行之有效的快读法。那么，掌握此种方法的关键是什么呢？回答这个问题，必须首先了解阅读的原理和过程。

现代阅读心理学告诉我们：阅读，是人们的眼睛

和大脑对文学材料的感知和接受，其过程不仅表现在眼球的移动，而且涉及到知觉的广度。阅读时，人的眼球并非连续不断的移动，而是忽动忽停地跳动。辨认文字不是在眼动时，而是在眼球不动的瞬间，这瞬间叫“眼停”。每次眼停所注视的对象叫视读单位。眼球是按眼停——扫描——眼停……的方式连续不断地运动的。我们所说的“一目”，其实就是一次“眼停”，所谈的“十行”，即“板块”就是一个较大的视读单位。阅读能力不同的人，视读单位也不同。此外，阅读时眼球不仅做向前的“正移动”，有时因意义不明或未看清楚还得作向后的“负移动”。显然，“负移动”的次数越多，读书的速度就越慢。

可见，速读的关键和奥妙就在于眼停时抓住的字数多，扫描的次数少，“负移动”的频率低。反之，速度就慢，效率就低。

现代阅读心理学还告诉我们：在阅读的过程中，视觉和思维并非同步并行的。视觉接收文字信号的速度远远低于思维速度，即大脑往往是跑在眼球的前面，它在阅读过程中总是以概念为单位展开，眼睛只要看到一个词或一个句子里的几个关键词，大脑便能迅速而准确地判断并辨别出词和句子的含义。这是因为每个读者的脑中，总是贮存着一定的有关词、词组、句子以及它们之间的逻辑关系的知识。这样看到前面一个字，就可预知下面一个字，见到上句，就可预知下

句。当接受新事物时，许多相关的内容脑中已有印象无须再记的，或不甚重要的，就可以忽略跳跃过去。

于是，我们得出这样结论：掌握“板块”读书法的关键是必须加大视觉捕获的信息容量，使阅读与思维同步，减少大脑的“空转”。而加大视觉捕获的信息容量，即扩大视觉范围，将“板块”作为视读单位的关键是要学会从一个词组中抓住中心词，从一句话中抓住关键词，从一个段落中抓住段意，从一篇文章中抓住标题与中心，从一本书中抓住提要与目录。这样就可忽略相对不重要的部分。扩大“板块”容量。

那么，怎样运用“板块”读书法呢？

首先，要高度集中注意力。注意力是外界信息进入大脑的“大门”，精神集中的程度和控制注意力的能力是快速阅读的标志。列宁的读书速度为啥那样快？他的夫人克鲁普斯卡娅揭开了谜底。她说：“当他阅读时，精神非常集中，所以阅读很快。”善于排除一切来自外界和内心的干扰，聚精会神地读书，是快速阅读的先决条件。注意力不集中，很难成功地运用“板块”读书法。

其次，要因人而异，灵活掌握，每个人的文化水准不同，理解、接受、记忆的能力也不尽相同。基础好的，知识面广的人，可以扩大“板块”的容量，加快阅读速度，像鲁迅、列宁那样一目十行，一目一页地跳跃式读书。反之，就要缩小“板块”的容量，放

慢阅读速度，特别是动用“板块”读书法的人，更应该有一个从少到多，由慢到快的循序渐进的过程。

再次，要因目的而异，决定取舍。提高阅读速度，是为了捕捉更多有效的信息，哪些知识信息应该捕捉，哪些知识信息可以忽略，这完全取决于阅读者的目的和需求。有人从实践中总结出以下几点信息在读书时应该注意捕捉。一是最有用、最急需的知识信息；二是扩大知识面的基础信息；三是防止知识老化的更新信息；四是开阔思路的不同见解的矛盾信息；五是常用的、重要的定理、公式、数据等资料信息。属于上述五种信息的知识，阅读时要减少“板块”容量，放低速度，尽可能一次性理解和接受，并在大脑中贮存起来。不属于这五种信息的内容，可加大“板块”容量，快速翻阅浏览。

最后，为更好地运用“板块”读书法，必须提倡视读、默读，不宜口读，更不要大声朗读。特别是学习外语，用视读的效果最佳。有人曾分别用视读、默读和朗读方法快速阅读一篇外语短文，结果所用时间依次是 40 秒、60 秒、80 秒。心理学实验材料证明，阅书的速度比读书的速度高 10~100 倍。

有人会问，怎样才能熟练地掌握和运用“板块”读书法呢？答案是：必须有意识地进行速读训练，训练的重点是开发视觉能力的同时努力开发慧觉的潜能。下面简介几种训练方法。

其一协调训练法。阅读活动从大脑受理信息过程上看，首先是通过视觉系统和其他感知系统摄取文字信息，接下来是大脑对这些输入的信息进行分析、理解、处理和贮存。大脑紧张工作时，全身各器官也随之相应紧张，大脑和人体整个机能易疲劳，影响阅读和记忆的速度及其理解、处理信息的能量。对此，可通过放松法，先做肌肉放松后做心理放松；意守法，以“一念代万念”，使心宁、脑静；心理暗示法，坚定相信自己具有超常的阅读和记忆能力等方法进行协调训练，使脑、身、心功能得到调整，使大脑产生有利于阅读、记忆的电波电位态，从而大脑勤奋工作而身心轻松和谐。这是训练速读超常记忆的一个重要方法。

其二理解训练法。理解是快速阅读的生命。快速阅读不是“走马观花”、“蜻蜓点水”，而是在积极地进行创造性的理解的基础上进行的。

所谓创造性理解，就是在快速阅读时进行联想感知的训练，即抓住关键词，联想感知句意；抓住关键句，联想感知段落大意；抓住段落大意，联想感知全篇中心思想；抓住全书主要篇章，联想感知全书内容和特点。这样，通过反复训练，一定会逐步提高理解力，从而为速读提供有效的保证。

其三限额训练法。阅读时预先给自己定下时速限额。这样，无形中给自己施加一种外在的压力，从而强制自己，逐步扩大“板块”容量，不断提高阅读速