



金武官深义文化丛书

战略学习法

第二版

上海电视台、东方广播电台、解放日报、文汇报、新民晚报、新闻晨报等 30 多家媒体 200 多次报道和刊载

金武官 著



你想在学习上取得事半功倍的效果吗？
你想在考试中脱颖而出吗？

战略学习法让你心想事成！

上海科学技术出版社

金武官深义文化丛书



战略学习法

(第二版)

金武官 著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

战略学习法/金武官著. —2 版. —上海:上海科学技术出版社,2011.12

ISBN 978 - 7 - 5478 - 1147 - 4

I. ①战… II. ①金… III. ①中学生—学习方法②大学生—学习方法 IV. ①G632.46②G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 065839 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 14.25

字数 160 千字

2011 年 12 月第 2 版 2012 年 12 月第 3 次印刷

ISBN 978—7—5478—1147—4/G·215

定价:25.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



我对文化的思考始于 38 年前。那是在“文革”前的 20 世纪 60 年代初期,我还是一个初中生。那时的中国社会物质是匮乏的,社会风气却是良好的。我亲身感受了当时的社会风气。在学校放假期间,我常到位于市中心的姑妈家去。这是一幢住有七个家庭的石库门建筑。到了夏天的夜晚,这家搬个凳子,那家搬个躺椅,在共用晒台上讲故事、做游戏。谁家做了好吃的,大家分享。到了春节,虽然不是亲戚,但全楼的小辈都要给楼下 80 岁的老太爷拜年。

然而,“文革”开始后,一切都变了。有一家把自家的炉子搬到晒台上,占了一块地方,又有两家起而仿效,公用晒台就被瓜分了。接着,楼下的人为了争门前一块地方频繁地争吵,继而大打出手。

十年“文革”结束后,社会秩序恢复正常了,人们的物质生活也一年比一年好;然而,邻居间那种相互关心、尊老爱幼、和谐相处的气氛却再也看不见了,取而代之的是人与人之间的精明、计较和冷漠。

一叶知秋。一个石库门里的变化反映了整个中国大地上“文革”前后的变化。这些变化在我青少年的心里留下了深刻的印象。我留恋那人与人之间友爱、和谐相处的时代,厌恶那无秩



序、无法则的动乱状态。我为改革开放带来的经济飞速发展欢欣鼓舞,也对因“文革”破坏而导致的社会不良风气忧心忡忡,总想为改变这种不良风气做点什么。马克思曾经说过,在好人的土地上,他本身也是幸福的。于是,构建由一个个好人组成的土地成了我毕生追求的事业。

一个问题时时盘旋在我的脑际:为什么“文革”结束了,在党的改革开放政策指引下,接近崩溃的经济不但迅速恢复,而且发展速度居世界前列,但被破坏的良好社会风气的恢复进程却非常缓慢,明显滞后于经济的发展?

慢慢地,我领悟到这是一个文化的原因。一位外国学者说:“社会的文明行为好比是羊毛,要得到羊毛就要养羊,要养羊就需要一片草原。如果草原被破坏了,恢复要三百年时间。”他用羊毛、羊、草原分别比喻文明行为、文明人和社会文化。这三者的关系是:文明行为由文明人产生,而文明人则是在社会文化的长期熏陶下形成的。现在,社会文化被长达十年的“文革”反复蹂躏而严重地破坏了,社会的种种不文明行为就不足为怪了。因此,要恢复社会文明,恢复和重建社会文化是惟一的、根本的出路,尽管其恢复和重建的道路是艰巨而漫长的。

并不是所有的文化都能对文明人的形成起到根本性的作用。那么,什么样的文化才能起到这样的作用呢?我从历史学家周一良的文化理论中受到了启发。周一良把文化分成三个层次:一是狭义文化,指的是哲学、文学、美术、音乐、宗教等等;二是广义文化,说的是典章制度、衣食住行、婚丧嫁娶等等;三是深义文化,是指隐藏在文化现象背后的若干共同的、深层的东西。



显然,对文明人的形成起根本性作用的文化非深义文化莫属。我对深义文化包含的“共同的、深层的东西”发生了浓厚的兴趣,它们是什么呢?文献没有提供现成的答案,我决心自己找到答案。

在长期的生活经历和心理咨询实践过程中,我发现,大到一个民族,小到一个人,其风俗习惯、言行方式,都是由其深层的三个核心认知决定的,即对生命、人文、哲学的认知。这三方面认知的正确与否,决定了他身心健康、长寿与否,与别人、社会和谐与否,做事成功与否。

首先,是对人自身生命的认知。如果一个人不知道人生命在宇宙、生物中的地位,不知道人身体内部的结构和功能的珍贵和价值,他就会浪费、糟蹋甚至毁灭自己的生命。

对生命的认知还决定了他处理生命与生活关系的方式。人一生下来,就进行着两个过程:一个是体内一百万亿个细胞在三万个基因支配下进行的非常复杂、精巧的生理生化过程;一个是在体外进行的一个个生活事件,如上学、中考、高考、工作、婚姻等。

一个人如果缺乏对生命的正确认知,他的天平就会偏向于生活事件。有个新疆的家长告诉我,他的儿子将参加高考,已经有15天没有脱衣上床睡觉了。儿子说今生今世在此一举,如果高考失败了,自己也要从地球上消失了。这个青年把生活中的高考当作生命的惟一和全部,生命只是实现高考的工具。有人恋爱失败了,就痛不欲生;有人为与人一句口角,就耿耿于怀;有人碰到一点小挫折,就吃不下,睡不着。所有这一切,都是在看



待生命与生活关系上轻重失衡,甚至本末颠倒,而其根源都是对生命的无知或知之甚少。

其次,是对人文的认知。人文认知是怎样认识别人及他与别人、社会的关系。人文认知决定了他的待人接物的方式。

别人在他眼里是什么?这就决定了他对别人是善良、热情,还是计较、冷漠。他怎样认知他与别人、社会的关系,决定了他是一味向外索取,还是在取得的同时也有付出。

人不是像老虎那样独来独往的生物,人是社会性的生物。个人的人文认知及由此表达的行为会产生两个重大影响。一是对社会的影响,二是对其本身的影响。前者影响社会物质和精神文明的发展程度,影响人与人之间关系的和谐度;后者对认知者本身的发展及情绪产生重大影响。因为一个社会人的自身发展、愿望的实现及利益的取得,都要在社会中被别人认可、接纳才能实现,而人的情绪好坏,大部分不是与树木、石头之间的关系引起的,而是在人与人之间的相处中引起的。

第三,是对哲学的认知。怎样认识主观和客观的关系是哲学的基本认知。人早上一醒来就有主观感觉、思维,但他又时时面临着现实的客观世界。他怎样认识和处理主观和客观的关系,决定他做事的成败和情绪的好坏。

人们都希望事遂人愿,心想事成,但为什么有人能成功连着成功,有人却失败接着失败?这都跟哲学认知有关。成功者是因为主观符合了客观,而失败者则是主观违背了客观。

人的哲学认知除了决定做事成败以外,还跟他的情绪密切相关。人为什么会愤怒、生气、郁闷?因为他主观对发生在眼前



的事不理解、不接受,他不知不觉地表达了这样一种哲学认知:世界应该按他的愿望行事。如果不是,他就想不通。

人的情绪常常跟怎样认识过去、现在、将来发生的事有关。有人生活在今天,对昨天做错的事耿耿于怀,对当前发生的事不理解、不接受,对明天可能会发生的不利后果无比担忧。那么,他今天还有平和快乐吗?如果明天重复着今天,明天还有快乐吗?

那么,怎样才能让生命、人文、哲学这三个核心认知构成的深义文化进入人的灵魂深处呢?在长期的探索、实践中,我总结了一种“心灵种树法”,即在人的心灵里“种”上三棵树——生命树、人文树、哲学树。树是由树根、树干和树冠构成的。树根代表事实,树干代表结论,树冠代表成果。即先摆出事实,然后根据事实推导出结论,再把结论应用到行动中去,就会有丰硕的成果。为什么要采用种树法呢?理论结论的权威性被“文革”摧毁以后,人们不再轻易相信结论;然而由树根事实得出的树干结论却具有不可抗拒的力量,而且树代表一个完整的逻辑观念系统,它便于理解、保存和丰富。

由生命、人文、哲学三棵树构建的深义文化回答了生命与生活、个人与社会、主观与客观这些人生最基本的问题。然而,现实生活中,人们还有一些重要的问题需要回答,如怎样学习,怎样健康,怎样成功,怎样家教。社会需求就是我的责任,它驱使我继续找出它们的正确答案。在寻找答案的过程中,一个理想的、完整的人的三层七块的金字塔结构便构建完成了。金字塔的底层是打基础的生命、人文、哲学三棵树;中层是战略学习法、



健康法、教子方略；顶层是成功法。要成为一个理想的、全面的人，金字塔结构中的任何一部分都是不可缺少的。我撰写的这套金武官深义文化丛书（简称金深义丛书），包括了金字塔结构的七个方面，将为读者构建自己理想的、全面的精神世界提供参考和帮助。这七个方面除本书外，已出版了《教子方略》，其他几本将在今后一段时间陆续出齐。

金深义文化的效果如何？实践的反馈是最好的回答。有个初中生听了金深义文化的系统课程以后写道：“这些做人的内容比我从小学到初中的所有知识都要多，世界上的人都应该听听这样的内容。”一个患严重忧郁症的中年人写道：“它对我的改变，用‘脱胎换骨’四个字形容，一点也不过分。”市公务员培训及一些企业集团的干部培训班听了金深义文化的报告后，很多人感到内心受到了震撼。

金深义文化的效果在下面这个事例中得到了全面的验证。一个担任校学生会主席的高考生，就因为人家一句话“你太宽了”就去减肥，结果得了神经性厌食症，体重急剧下降，月经停了，性格变了，在家弃学三个半月，高考放弃了。最后，她连活也不想活了，只想用一种没有痛苦的方法离开世界。当金深义文化进入她内心的精神世界后，她发生了根本的变化。我给她“种”的生命树让她打消了死的念头。她说：“我是带着绝望而来，怀着希望而去。”她重新走进学校，准备参加高考，但班级里曾经跟她有过节的学生让她在教室里坐立不安。人文、哲学树让她能容人、容事，让她能坐下来正常地学习；健康法调整了她因减肥所致的极端虚弱的身体；战略学习法让她在学习上突飞



猛进,高考前5个月的模拟考试成绩还在100名考生的倒数之列,到了高考,她的成绩跃至第4名,进了第一志愿的重点大学!

我始终记得这样一个故事:一个小孩把因大雨而在海滩搁浅的奄奄一息的鱼一条条扔回大海。有人劝他:“那么多鱼你管得过来吗?况且谁在乎你这么做!”小孩边扔边回答:“这条鱼在乎!”文化重建似乎不是我的本职,而且是一个需要全社会努力的、长期的、艰巨的任务,但我在乎它对每个人的影响。当金深义文化中的理念树在一个人的心灵上种活时,一片片好人的土地便会出现于中华大地上。我将生命不息,种树不止!

金武官



战略学习法源于我 1982 年的考研究生经历。在脑海里闪过报考研研究生的念头时,离正式考试只有一个月的时间了,而且要考的五门课程里有四门是几乎要从头准备的。这本来是没有结果的,可想不到在 34 名在职考生中,只有 4 名过录取线,我竟然是其中的一个;使很多考生发愁犯难的生物化学,我竟然还考了全校第三名!

这次考研的结果对我的震撼是巨大的。我隐隐感到自己好像是摸到了学习最本质的规律和奥秘。那么,它们是什么呢?我思索着……

1998 年,《新民晚报》社一名记者知道我的这一段考研经历后,要求我把它写出来,认为对学生会很有帮助。这让我对那次考研的经历有了系统的梳理和思考的机会。在梳理过程中,我才突然发现,那次考研的经历竟然就是一个目标—计划—方法的系统学习方法!

那么,这个学习方法叫什么名称呢?“战略学习法”!一天,忽然在脑海里闪出这个响亮的字眼。多么确切的名称!“战略”意味着从全局、长远、根本上规划自己的行动。回顾那次考研,我是处处从战略着眼的。首先,我确立了人生的远期、中期和近期目标,将那次考研纳入人生的战略目标中,将二者紧密地联系



起来,由此获得了巨大的内驱力;其次,在复习时间的安排上,我不是“脚踩西瓜皮,滑到哪里是那里”,而是从取得最佳复习效果的目标出发,对一个月作了全面的战略计划,并严格执行之;第三,在每一门学科的复习上,我不是盲目地一头钻入文字和题目的海洋,而是从学科的结构框架入手,将其知识点、原理、公式编成纵横联系的网状结构,从而做到纲举目张;第四,我还兼顾了复习和运动的关系,这使我在极为紧张的复习中,仍然能精力充沛。

当我把内容和名称都想好后,就有了 1998 年《新民晚报》上 14 篇战略学习法的系列文章。文章发表后,在社会上引起了很大反响,许多读者做起了剪报;国内许多读者甚至来自美国的读者来电来信索要资料;有些读者以为出了书,到书店去购买,结果无功而返。在读者的要求下,战略学习法在以后几年的《新民晚报》及其他报刊杂志上刊登过多次。

战略学习法是我考研实践的系统总结。来自实践的理论和方法具有实用性和有效性,它无论对个人还是集体,无论对学生还是成人,只要是涉及到学习和考试的,都显示了它的明显效果。

一个来自郊县的初三学生,成绩在班里处于中上水平。她希望成绩进入前几名,但每逢考试就十分紧张,紧张得全身发抖。同学给她起的绰号就叫“抖抖”。在中考前的三个月,她来听了一次战略学习法报告,在中考中,考了全县第一名!进入高中后,从高一到高三,她每门、每次考试,成绩都名列第一,而且与第二名至少拉开 20 分。最后,她以 570 分的高分进入了复旦



1	总序	
1	前言	
1	第一章 背景与效果	
	第一节 战略学习法产生的背景	2
	第二节 战略学习法应用的效果	6
17	第二章 目标	
	第一节 明确目标	19
	一、目标的重要	19
	二、拿到该拿的学历	22
	三、中考、高考是人生的十字路口	26
	四、建立知识的大厦	29
	第二节 实现目标	31
	一、成功取决于决心	31
	二、志在必得	35
39	第三章 计划	
	第一节 计划的必要性	42



三、忆	118
四、预	119
五、系	121
第五节 学科窍门	123
一、理科解题倒五步法	123
二、作文考试六字诀	130

145 **第五章 考试**

第一节 考前	146
一、广	146
二、密	149
三、熟	149
第二节 考中	151
一、放松	151
二、谨慎	155
三、先易后难	157
四、把握节奏	159
第三节 考后	160
一、中止	160
二、转移	163

167 **第六章 身心调整**

第一节 运动	168
一、跑步	168



二、其他运动	174
第二节 营养	176
一、大脑需要的营养	176
二、如何补充营养	178
第三节 睡眠	182
第四节 身松脑紧	186
第五节 心理调整	189
一、潇洒心态	189
二、PMA 心态	192
三、瓦伦达心态	195
四、坦然心态	197

202

附录 编网举例

一、语文作文	202
二、数学	202
三、英语	203
四、物理	203
五、化学	204
六、生物	204
七、历史	205
八、地理	205
九、政治	206

207

后记



第一章

背景与效果





第一节

战略学习法产生的背景

战略学习法源于我二十多年前一次考研的亲身经历。那次考研,我面临着时间极少而内容极多的矛盾,结果却能一举中的。

1980年前,我在上海第二医科大学属瑞金医院做临床医生。1980年,因工作需要,我从医疗临床第一线被调到上海第二医科大学医学系一部,担任“文革”后首届医科大学生的指导员,这届学生1982年毕业。“学生毕业以后,我做什么呢?”我思考着。“能不能考研究生?”一个念头从脑际闪过。我去打听了一下,二医大一年一度的研究生报考只有最后三天的期限了,而我眼下正承担着100多名医科毕业生的分配工作,这是关系到他们前途的大事,我不能把这样的大事撂在一边而去复习考研。等我把这批毕业生送走,坐下来静心复习,离正式考试只有一个月的时间了。

时间极少,但要复习的内容又实在庞大。我一共要考五门课。第一门生物化学。这门课我在八年前上过课,到了临床后用得不多,而现在要考的教材比八年前的教材厚度增加了四倍,新版教材我没有上过一天课,所以基本上要从头开始准备。第二门是遗传学,我上大学时没学过,也要从头准备。第三门是英语。我进医院后,也参加过一些英语考试,但都是医学专业英