



高考心导向系列丛书·学生篇

使用你的成功利器 ·学习策略·

沃建中 向燕辉 著

为高三学生量身打造，指导性、权威性、可操作性

联袂推荐

林崇德

中国心理学会理事长
教育部中小学心理健康教育
指导专家委员会主任

于丹

著名学者、教授

自我暗示策略、科学用脑策略、科学记忆策略、3:5:2黄金复习法则，
教你轻松、快乐而高效地学习，帮助你发现成功和幸福。

Shiyong
Nidechenggongliqi
xuexicelue



北京航空航天大学出版社

使用你的成功利器

·学习策略·



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

使用你的成功利器——学习策略 / 沃建中, 向燕辉
著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.1
(高考心导向系列丛书. 学生篇)
ISBN 978-7-81124-977-4

I. ①使… II. ①沃… ②向… III. ①高等学校—入
学考试—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223500 号

使用你的成功利器——学习策略

沃建中 向燕辉 著

责任编辑 孙宇理

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.25 字数: 75 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数: 6 000 册

ISBN 978-7-81124-977-4 定价: 12.50 元 (全四册 50.00 元)

卷首语

这个世界上最残酷的事不是以恨的名义进行的复仇，而是以爱的名义形成的伤害。

可怜天下父母心，用心至爱的爱就一定会实现正面价值吗？家财万贯的人，可能在心理资产上负债累累；目不识丁的家长，也许能承诺子女阳光灿烂的未来。

我们身处学习的时代里，学习把心理当作科学来分析，而不是仅仅靠道德戒免约制。我们身处学习的时代里，学习做父母，认知生命角色，把爱当成一种积极的行动力。

读完这本书，身为父母，我们怀有感恩之心，回到起点，与我们的孩子一起共同成长。

总 序

黄河奔流，浩荡入海。漫漫人生，光辉灿烂。人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。温家宝总理 2009 年 9 月 4 日在北京 35 中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！世界著名物理学家爱因斯

坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。丛书出版以来，在社

会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。孩子，尤其是高三的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

实践证明，在现有的教育环境下，对孩子进行心理素质教育，对孩子进行创新教育，完全是可行的。就高考而言，虽然孩子都要参加高考，但能否换一个思维方式来看待高考，换一个眼光来看待高考，引导孩子不把高考当成一座“独木桥”，不把高考当成一个鬼门关、一场噩梦或者一件倒霉的事，而是当成锤炼自己、提高自己心理素质的一个机会，当成一次挑战自己的机会，去接受高考，享受高考，甚至珍爱

高考。不要为了考试而考试，而要享受考试的过程。遇到困难的时候，不要回避，而是面对。因为高考的真正意义不仅仅在于是否能考上大学，而且在于自己能否经受这次考验和挑战，能否欣赏一段精彩的人生经历。也就是说，既享受高考的巅峰“爬山”过程，又欣赏到达“山顶”的巅峰表现！

那么，为什么孩子不敢去挑战？是因为今天的孩子锻炼得太少了，或者说因为高考，因为全力学习课本知识，压根就没有锻炼的机会。我们的教育，我们的家长忽略了孩子其他技能的培养，使得孩子的眼光仅仅局限在“高考”这一狭窄的视野上。如此，又如何来创新，如何培养杰出人才呢。

基于这样的想法，经过慎重的策划和严谨的编写，这套“高考心导向”系列丛书便新鲜出炉，和大家见面了，我们期待它成为“导向”系列里一颗最闪耀的新星。

这套丛书分为学生篇和家长篇两个系列，共8本书，每个系统4本，彼此独立。学生篇包括《承诺成就未来——明确目标》、《我就是最大

的金矿——认识自我》、《享受巅峰的经历——心理战略》、《使用你的成功利器——学习策略》。它们从不同的角度不同的层次引导孩子思考人生发展，规划人生，快乐迎接高考；激发孩子的学习动力，端正孩子的学习态度，调整孩子的不良心态，提高孩子的学习自信，引导孩子的成功心理素质，引导孩子的复习策略，等等。可以说，有“高考心导向”相伴，孩子就好似骑上了一匹快马。

家长篇包括《心理资产世代相传——家长心态》、《亲自架起沟通桥梁——亲子沟通》、《我引导孩子找方法——亲子帮助》、《携手设计未来梦想——高考志愿填报》。它们从不同的角度不同的层次帮助家长探讨人生发展的过程和意义，阐释高考，理解高考，认识孩子，从而引导孩子成功高考。重点在于家长心态、亲子沟通、亲子帮助、孩子高考填报志愿四个大的方面，并通过事例与家长们进行了讨论和交流。相信不少因孩子教育和孩子高考而烦恼的家长可以从“高考心导向”中受到启发和借鉴。

针对性强，360°全面“围战”高考，是本套

书系的第一个重要特点。从策划、调研、编写、修正，到每一次的专家讨论，都紧紧抓住并围绕高三孩子和家长的需求这一主线。这也是多年来我们在给高三学生做规划过程中的经验总结。可以说，“高考心导向”就是为高三孩子和家长量身打造的一套指导性丛书。

科学性、指导性和可操作性是本套书系的第二个特点。不过这个指导性，并不是照本宣科、教训式的说教，而是通过真实案例，通过名人故事来引发读者思考并应用到自己的实际行动中。

趣味性和可读性是本套书系的第三个特点。读者可以在轻松愉快的阅读中得到警醒、得到启示、得到鼓舞、得到方法，从而节省大量的时间和精力。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识人士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与我主持“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持；感谢成书过程中引用了资料的作者。特别感谢我的导师林崇德

教授和沈德立教授在我人生成长和课题研究过程中给予无私的指导和帮助。还要特别感谢环度生涯规划机构为本套书系提供了积累多年的大量珍贵真实案例。同时，对千千万万的家长和孩子们的无私帮助，以及北京航空航天大学出版社在丛书出版过程中给予的大量支持，一并表示感谢。

尽管一再努力，仍粗陋难免。希望读者朋友不吝批评，提出宝贵意见，使我们的这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2009. 11. 9

前 言

人类迈入 21 世纪后，互联网时代的到来给传统的学习方法与学习理念带来了很大的冲击。人们获取的知识不再仅仅来源于学校、图书馆，还有相当一部分来自于网络。网络加快了知识更新换代的速度，人们可以随时从网络上了解各个领域的最新知识，在此基础上更新自身的知识体系，从而推进该领域的知识更新。

在知识更新如此之快的情形下，一个人要想在某一个领域内取得竞争优势，有两个要素：第一，活到老，学到老；第二，提高获取信息的速度和质量。而如何才能及时地掌握有效的信息呢？关键在于学习方法。



在我国，对学习方法进行系统训练的主要场所是学校，尤其是中学。以考试为导向的学校教育，能很大地促进学生学习方法的训练。其实，大部分在校学生的能力没有显著差异，而为什么会出现学习成绩良莠不齐的情况呢？其中一个重要的原因在于学生对学习方法的掌握程度有差别。

中学生，尤其是高中生，学科种类繁多，不同的科目有不同的学科性质，不同的学科性质又要求不同的学习方法。如语文，重在平时积累，包括读书、读报和练笔等；而数学，重在练习与理解。不同学科的学习，对学生提出了更高的要求，在这种情形下，谁懂得科学地运用大脑，谁优先掌握了较好的学习策略，谁就可以在学习上取得优势，学习成绩优异也就是自然而然的事情。因此，本书主要基于下面几个信念：

1. 在知识大爆炸时代，掌握有效的学习方法是取得竞争优势的关键之一；

2. 学校教育是学习方法训练与提高的理想方式，尤其要重视；

3. 绝大部分的学生在智力上没有显著差异，而学生间的成绩差异取决于科学的学习方法。

本书结合“重视生命过程，重视生命质量”的理念，以高中学生为对象，围绕科学用脑、科学激发潜能、科学使用记忆及轻松学习的方法等展开，引导高三学生训练学习方法，目的在于帮助更多的高三学生轻松、快乐而又高效地学习，也帮助更多学生获得成功和幸福。



1

学习策略认识篇	1
1.1 为什么要重视学习策略	1
1.2 学习方法从培养良好的学习习惯开始	5
1.3 适合自己的方法才是最好的方法	8



2

“自我暗示”策略	13
2.1 你为什么学不好	13
2.2 你“下定决心”了吗	17
2.3 积极心理暗示的力量	21



3

“科学用脑”策略	26
3.1 让大脑愿意学习的前提	26
3.2 吃！决定了大脑的效率	31
3.3 保障良好的睡眠	35
3.4 运动使大脑活动效率提高	39



4

“科学记忆”策略	42
4.1 大脑这样储存“记忆”	42
4.2 记忆功夫要花在平时	45
4.3 记忆次序决定你的记忆效果	46
4.4 给记忆一些压力	48

4.5 再坚持一会儿，你会收到 150% 的记忆效果	50
4.6 锻炼记忆力的几则趣味方法	52
4.7 这些记忆规律你知道吗	55



5	
让你事半功倍的“学习策略”	58
5.1 高考快近了，学习成绩还很差怎么办	58
5.2 如何制定科学而又切合实际的学习计划	62
5.3 学习成绩，不是智力说了算	66
5.4 学习需要举一反三	69
5.5 什么叫“复习到位”	72
5.6 学好文科的秘诀	75
5.7 学好理科的秘诀	78
5.8 从错题中挖掘宝藏	82
5.9 选好复习资料	85
5.10 你了解 3: 5: 2 的黄金复习法则吗	88
5.11 先看题还是先看阅读材料	91
5.12 如何矫正偏科	94
5.13 我的学习为什么止步不前	99
5.14 要问问题，还要会问问题	104
5.15 如何改掉粗心的毛病	106
5.16 这样听课最有效	109



1 学习策略认识篇

到目前为止，二十多万学生的脑 AT 技术测试结果表明，大部分学生在总体智力上没有显著差异。另外，我们通过访谈发现，学生学习成绩的差异主要源于学习策略与学习习惯的差异。为什么学习策略对学习成绩这么重要？这是本章要讨论的问题。

最有价值的知识是关于方法的知识。

——笛卡儿

1.1 为什么要重视学习策略

“我们老师天天强调学习要讲方法，成绩优异的同学在做经验报告时也经常提到方法是关键，但究竟什么是学习方法？不是该记的就记，该理解的就理解，该做题就做题吗？我还真没有什么概念。”一个