



优等生必备 的学习法则

徐志刚 编著

未来的文盲不再是不识字的人，
而是没有学会怎样学习的人

清华大学出版社

优等生必备的学习法则

徐志刚 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

埃德加·富尔在《学会生存》一书中说：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”但是现在的学校课程中，几乎没有专门指导学生如何学习的课程。诚如美国心理学家诺曼所说：“真奇怪，我们期望学生学习，却很少教给他们解决问题的思维策略，类似地，我们有时要求学生记忆大量的材料，却很少教他们记忆术。现在是弥补这一缺陷的时候了。”本书试图弥补这一缺陷，教会阅读本书的读者学会学习，进而成为优秀的学习者。

本书作者参考了国内外众多学习法书籍，结合教育学、心理学等学科的最新研究成果，并结合作者自己从中学、大学、硕士到博士考试的成功经验，历时7年，总结出了一套有效提升学习成绩的系统性法则。

本书适用于广大的中小学生朋友，以及其他想提高自己学习、记忆能力的社会各界人士。通过本书，读者可以在有趣的故事阅读中增长自己的学习智慧，在科学的测试中了解自己学习的优势与不足，在系统的训练中提升自己的学习技巧和能力。本书的基本观点是，只要掌握了有效的学习法则，每个学生都可以成为某一领域学习的优等生。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

优等生必备的学习法则/徐志刚编著. --北京：清华大学出版社，2011.8

ISBN 978-7-302-26031-8

I. ①优… II. ①徐… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115274号

责任编辑：章忆文 陈立静

装帧设计：山鹰工作室

责任校对：周剑云

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦A座

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

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：三河市君旺印装厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170×240 印 张：17.5 字 数：255千字

版 次：2011年8月第1版 印 次：2011年9月第2次印刷

印 数：8001~12000

定 价：29.80元

产品编号：042911-01

前言

伟大的科学家达尔文曾经说过，最有价值的知识是关于方法的知识。著名的心理学家罗杰斯也认为，真正受过教育的人是那些学习过如何学习的人。因此，教师不仅要教给学生关于语文或者数学等学科的知识，更要教给学生如何学习语文或者数学等学科的知识，即要教给学生学习的方法，即所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。

美国心理学家诺曼说：“真奇怪，我们期望学生学习，却很少教给他们解决问题的思维策略，类似地，我们有时要求学生记忆大量的材料，却很少教他们记忆术。”于是，在学校里的情况是这样的：不少同学的知识是老师一口一口喂出来的。这些同学的学习完全跟着老师走，老师讲什么他们就学什么，老师布置什么作业，他们就做什么。他们就这样稀里糊涂地念完了初、高中，甚至上完了大学，却还是没有学会学习。打个比方，这些同学一直是老师抱着或者搀着走路的，一旦放手让他们独立走路，很多人就不敢迈步，也不知道该如何走。因此，这些同学即使知识非常丰富，其实仍然是新时期的文盲，因为在新的时代里，文盲已经不再是不认识字的人，而是不会学习的人。

不过，也并非每个同学都不会学习。我通过对许多优秀学生，尤其是对高考状元的研究之后，发现这一类学生都有很强的独立学习能力。也就是说，这些优秀的同学都是很会学习的。于是，近几年来，我对这些学生进行了研究，同时也参考了众多学习法书籍和教育学、心理学的成果，总结得出了提升学习的16条法则，希望能够使得更多的同学学会学习，使他们都变为学习的成功者，成为学习的优等生。在作者看来，只要掌握了有效的学习法则，每个学生都可以成为某一领域学习的优等生。

与同类性质的关于学习提升的书籍相比，本书具有以下的一些特点。

(1) 真切自然。本书采取第一人称的写法，以交谈的方式展开，书中也包括了作者学习经历的辛酸与喜悦，这样读者读来会倍感亲切自然。

(2) 生动有趣。尽管作者是专业的理论工作者，但是书中并没有枯燥的

理论论述，而是通过一个个有趣而生动的小故事引发读者的思考。在每个法则提出的时候，不仅通过故事说明这一法则的重要性，还通过故事说明如何去学会该法则。这样，不仅会提高读者的阅读兴趣，而且书中所提倡的各种法则会潜移默化地进入到读者的脑海里。

(3) 科学翔实。本书作者一直从事教育和学习的研究，有着比较深厚的心理学和教育学功底，作者还兼及哲学、伦理学、美学等多学科，不仅保证了方法的科学性，还使得全书的内容更为翔实、厚重。

(4) 便于操作。书中有很多的训练和测试，例如拓展自信小练习、记忆秘诀、个人学习和思维方式测试等，这一方面使得本书的法则具有可操作性，进而通过练习提升读者的学习能力；另一方面，各种测试也提供了读者了解自己的一种新途径，从而让读者通过这本书重新认识自我、创造一个新的自我。

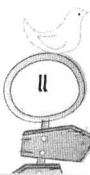
本书主要是针对广大的中小學生朋友而编著的，同时，这本书对家长与老师朋友也具有指导意义。

对于中小學生朋友而言，学习是我们每天的工作。在学习和生活中，我们经常面临着种种烦恼：如何提高自己的学习成绩，如何克服考试中的焦虑，如何制订和实施自己的学习计划，如何调节自己低落的学习情绪……这本书能为你打开一扇窗，使你重新认识自己、改变生活、得到友谊、获得学习的成功和快乐。

对于家长和教师而言，培养孩子成才是我们每个家长和老师一生的重点工作。如何帮助孩子克服学习中的困难？如何培养孩子良好的学习习惯？本书为家长朋友和老师提供了科学的教育指南。

这本书的编写，从作者就读硕士研究生开始直至博士毕业后，历时七年。在本书的编写期间，我的家人吴丽娟、吴思徐、徐志成，领导与同事苏如华、陈滢、宋斌彬、严军、卢金燕、沈莉莉等对本书的编写工作提供了帮助和支持，在此向他们表示衷心的感谢。

编者



目 录

绪论 学习需要智慧	1
没有 1%，99%都是白费	2
什么是“有智慧”	3
学习其实很简单	5
提高学习成绩的十六个法则	7
神奇的大脑	9
脑电波的力量	10
快乐的心情有助于学习	10
第一章 观念篇	13
法则一 积极的心态	17
两个乡下人	17
消极心态导致失败	18
距离黄金三英寸	19
谁偷了你的斧子	21
意志坚强的吉姆	22
95 岁登上富士山的老太太	24
生命的价值在于自己怎么看	25
从乞丐到商人	25
给头脑洒一点香波	27
热情产生积极心态	27
梦想是高效学习的动力	28
一条人生路与一根开关绳	28
链接：建立积极心态的秘诀	29

法则二 明确的目标	31
没有目标会导致失败	31
哈佛大学的调查	33
目标给人以方向	33
目标给人以力量	34
目标类型知多少	35
目标制订三要求	37
实用目标的两个种类	40
目标分解	46
手表效应	48
法则三 成功的自信	49
自信使人成功	49
自信激发潜能	51
你有天才的潜能	52
谁偷走了你的自信	53
归来吧, 自信	55
皮格马利翁效应	55
我就是州长	57
小鹰展翅高飞吧	58
链接: 拓展自信小练习	59
法则四 浓厚的兴趣	63
兴趣是开启成功之门的金钥匙	63
兴趣有差异	63
你的兴趣属于哪一类	64
兴趣培养七法	65



第二章 方法篇	71
法则五 高效的记忆	77
考试就是考记忆	77
超强记忆靠训练	77
测测自己的记忆力	80
神奇记忆的秘诀(一)	82
神奇记忆的秘诀(二)	85
记忆的三个支架——信心、注意力、情绪	94
链接：以数字的记忆为例——几种记忆法的总结	101
链接：英语单词高效记忆法	102
链接：维克斯健脑操	111
法则六 快速的阅读	112
孔子和老子打架，你会帮谁	112
阅读决定成败	113
阅读的核心价值	115
你的阅读能力强吗	116
阅读能力自测	116
阅读能力提升要诀	119
精读与泛读	120
默读与无声阅读	120
连读与跳读	122
质疑读书法	123
反刍式读书法	124
退绕停避读书法	124
手指引导阅读法	125
直视阅读法	128



阅读辅助训练	130
法则七 最佳的学习方式	132
狄德罗效应	132
了解自己的学习方式	133
三大学习方式	134
你喜爱哪种学习方式	135
视觉策略巧运用	138
听觉策略巧运用	140
动觉策略巧运用	141
视听动总动员	142
个人学习和思维方式测试	143
右脑的巨大功能	148
链接：手的训练	149
链接：活化右脑法	151
法则八 轻松的考试	153
怯场的同学	153
考前要放松	154
考前冲刺八步法	156
临考须知	159
考场取胜八法	160
白板上的黑点(换个角度看问题)	165
轻松考试，功在平时	165
链接：备考秘诀	166
第三章 管理篇	167
法则九 合理的计划	169



计划的作用	169
知己知彼，百战不殆	172
计划制订五要求	172
心动不如行动	173
法则十 做时间的主人	174
时光易逝	174
惜时成就伟大	175
你的“黄金时间”	178
时间管理三原则	178
最重要与最迫切的事情	179
科学管理时间的三要素	180
时间管理的四个层次	181
管理好时间的十条命令	183
法则十一 理想的学习环境	184
都是环境惹的祸	184
你是环境设计师	186
正确坐姿的好处	188
链接：良好学习场所的十大特性	189
法则十二 及时的反思	189
成功人士善反思	189
一只蜘蛛和三个人	190
反思方式 ABC	191
十大反思	192
学习行为反思	198
山中的顽石(困难没有想象的那么大)	199

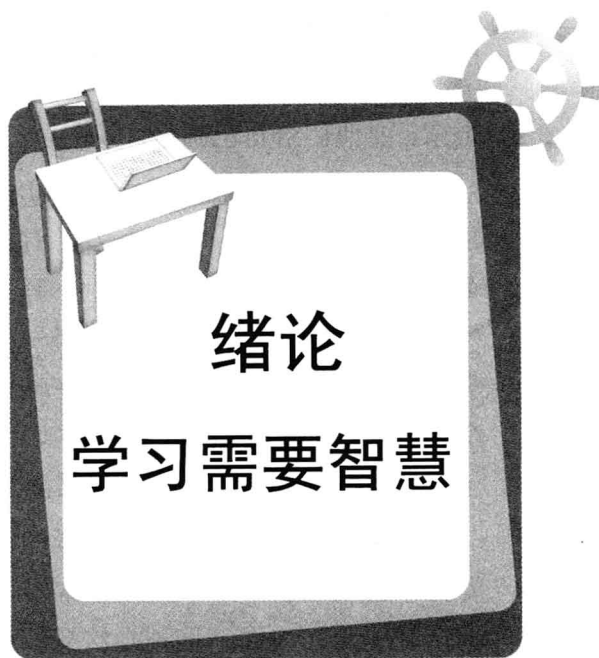


法则十三 积极的暗示	200
奇妙的暗示	200
改消极暗示为积极暗示	202
想象的力量	204
想象力训练之一——变换色彩	205
想象力训练之二——每天一个苹果	205
找到你的“魔法石”	206
自我暗示三部曲	208
链接：十大积极自我暗示语	210
法则十四 得力的朋友	210
清华附小的生命体验课	210
从众效应	211
蚂蚁效应(学习中的团队效应)	212
朋友的力量	214
法则十五 不断的激励	215
有效的激励	215
父母的爱是一座山	216
你就是天才	217
用脑力倍增开启自己的学习发动机	220
内部自我激励	222
外部自我激励	224
法则十六 良好的习惯	226
习惯是把双刃剑	226
基本习惯的养成	228
清华学子习惯养成	228



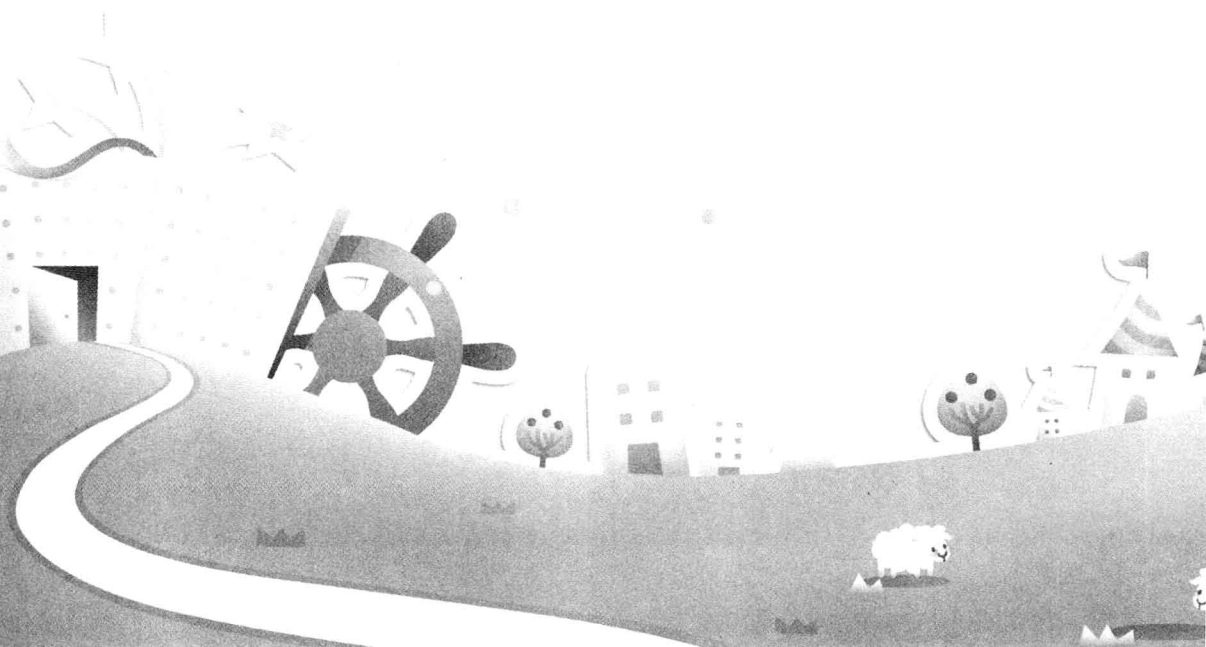
博士信箱	231
1. 预习有没有必要? 怎么预习	232
2. 我学习总是注意力不集中怎么办	233
3. 我讨厌老师, 怎么办	237
4. 为什么我们缺少学习的渴望	237
5. 用什么最简单的方法就能爱上学习	239
6. 我很认真地学习, 课间都不休息, 行吗	240
7. 我上课总是发困, 想睡觉, 怎么回事	241
8. 为什么人睡眠需要的时间有长短	244
9. 为什么提出一个问题比回答一个问题更难? 如何学会提问	246
10. 怎样才算会听课	247
11. 要不要记听课笔记	249
12. 复习有哪些秘诀	252
附录一 学习状态理表	257
附录二 学习计划安排(时间管理)表	261
参考文献	263





绪论

学习需要智慧





没有 1%，99%都是白费

从前有个国王，一只眼睛是瞎的，一条腿是瘸的。有一天，他召来三个画家，要他们给自己画像。规则是：“画得好，有重赏；画不好，要杀头！”

第一个画家勤恳而诚实，如实地再现了国王的原貌：画中的国王依然是瞎一眼，瘸一腿。国王一看，气得哇哇直叫，把这个画家给杀了。第二个画家很聪明，一看势头不对，马上就动起了脑筋，于是画中的国王好手好脚，很美，着实是绝版美男子一个。但国王一看，气得更厉害了！为啥呢？因为他感觉这个画家有意在嘲讽他，于是第二个画家也被杀了。第三个画家见前面两个同行都被杀了，急得直冒汗。但他是个有智慧的人啊，于是……结果他的画让国王非常满意，不但没有杀他，还重赏了他。

这第三个画家到底是如何画的呢？原来，他把国王画成在山上打猎的姿势：瞎眼闭着，那只好眼在瞄准，此外整个人呈跪射姿势，瘸腿跪在地上，好腿踏在前面。这种画法扬长避短，既符合实际，又把国王的缺点巧妙地掩盖了起来，国王不开心也不行。

从这个故事中我们不难发现，前两个画家都没有找准国王的心态，没有选一个好的角度，所以吃了亏。而第三个画家却在前面两个可怜虫的基础上，聪明地转换了一个角度，结果获得了成功。所以，第三个画家的成功首先不是画技，而在于他的智慧，在于他的灵感。

天才=99%的汗水+1%的灵感，这是大家都知道的成功公式。我们很重视汗水，因为它占了 99%，但如果没有 1%，那 99%就会是白费。

同学们在解决疑难问题时，也要善于转换角度。在我们思维的过程中，如果无法从正面突破时，是否考虑过侧面迂回或背后包抄呢？所以，如果别人夸你“勤奋”，不见得就是褒义，要想拥抱胜利女神仅靠吃苦是远远不够的，必须要有智慧和灵感。



什么是“有智慧”

聪明不等于智慧

我喜欢举这样一个例子，来区分聪明与智慧两者之间的差别。

现在的医疗费用很高，假设有钱人可以住一等病房，经济一般的住二等病房，钱很少的住三等病房。请问，你将来打算住几等病房。不少人都会回答说：“我将来要努力赚钱，争取住一等病房。”可另一种回答是：“我为什么要住病房呢？我要锻炼身体，争取将来不住病房！”前者也许是聪明的，但只有后者才可以称之为“有智慧”的人。

有学问不等于有智慧

东汉有个叫胡广的官员，他的记忆力极强，知识渊博，熟悉所有的典章，也很会办事。当时有“万事不理问伯始”之说，也就是说只要有不懂的问题，他保证马上会给出答案来，真可谓上知天文，下晓地理，无所不精，无一不通。但是他缺乏创造性，不能解决新问题，终其一生没有贡献。在英国，有个叫亚克敦的人，知道的历史知识十分丰富，以至于许多历史学家所写的著作中有丝毫不符合史实的地方，他都能指出来，但人们并不认为他是一位真正的历史学家，因为他没有自己的思想。

智慧，在于能解决实际问题

有三个大学生到公司应聘，公司只有一个录取名额。主考官对他们说：“现在我给大家一个星期的时间，大家到庙里卖梳子，把梳子卖给和尚，谁卖得多，就录取谁。”众所周知，和尚是不用梳子的，卖梳子给和尚，那不是在笑话他们吗？这可是个大难题。但为了求得一份工作，这三个人还得硬着头皮去做。

一个星期过去了，第一个人卖了1把梳子。他对和尚说：“虽然你没有头发，但每天梳头可以增加头皮的血液循环，有益大脑。”去了好几次，和尚见他很真诚，只得买了一把。



第二个人卖了 10 把。他对和尚说：“我看到山上的风很大，到寺院来拜佛的人头发常会被吹乱，这是对菩萨的不敬。所以，你可以备上 10 把梳子，让前来拜佛的人先梳梳头，再敬香拜佛，这样才更显得对佛祖的虔诚。”和尚一听觉得很有道理，就买了 10 把。

第三个人居然卖了 1000 把！他有何“法术”呢？且看，他到了寺院，对方丈说：“您的书法很好，我给您提供一些梳子，您题上‘积善梳’三个字，卖给来烧香拜佛的人，一是有纪念意义，二是可以给寺院增加收入，三是您的书法可以让更多的人欣赏。”方丈朗声念佛，于是非常爽快地一下子就买了 1000 把。——这就是智慧！

关于智慧，这里还有另外一个故事。两个男孩走在森林里，他们是截然不同的两个人。第一个男孩，他的老师和父母都认为他很聪明，他也自认为聪明，他每次考试成绩都名列前茅，还获得了许多奖励证书。完全相反的是，很少有人认为第二个男孩聪明，他的学习成绩也不突出。

当这两个男孩行进在森林中时，他们遇到了凶险：一头巨大的、凶猛无比且看上去很饥饿的灰熊，从树林中向他们扑来。第一个男孩子精确地计算出 17.3 秒后灰熊将追上他，于是大惊失色，回头去看第二个男孩，第二个男孩正镇定自若地脱去旅行鞋换上跑鞋。

第一个男孩冲第二个男孩喊：“难道你疯了？我们怎么跑得过灰熊呢？”第二个男孩回答道：“没错，但我跑得过你！”^①

第一个男孩很聪明，他迅速地分析了问题，计算速度很快，不过他的能力到此为止。而第二个男孩不仅确定了问题所在，而且得出了解决的方法。固然第二个男孩的品质值得怀疑，但从这个虚构的故事，我们不难发现关键：有智慧在于能解决实际问题。

对一个学生而言，怎样才能学好呢？也许没有比这更实际的问题了，而这就需要你有智慧。

① L.J. 斯腾伯格. 成功智力[M]. 吴国宏, 钱文译. 上海: 华东师大学出版社, 1999, 115.



森林里的两个小男孩



学习其实很简单

学习其实很简单——只要方法正确。比如，一个重物，一个人用肩扛很吃力，但只要用一个推车就会变得很轻松。扛，是低效的方法；推，才