



全国教育科学“十五”规划研究课题

全脑教育研究与实验

主编：邱 鹏

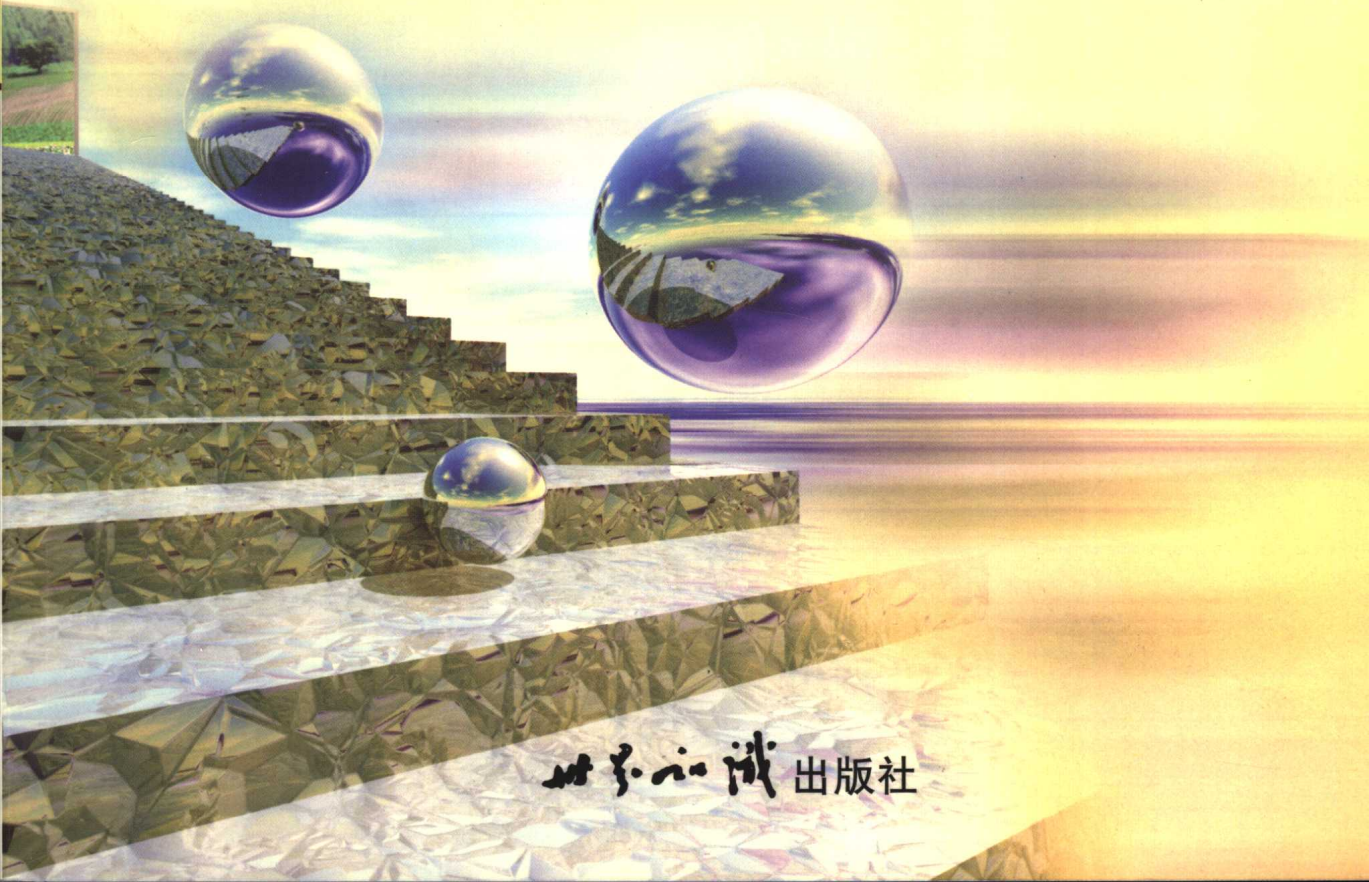
四 点

三 程

主动学习法

北大、清华、人大

100名优秀学子谈求学心路历程



世界知识出版社

全国教育科学“十五”规划研究课题

四
点
三
程

主动学习法

主编 邱鹏



世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

四点三程主动学习法/邱鹏主编. —北京:世界知识出版社, 2004.6

ISBN 7-5012-2299-1

I.四... II.邱... III.中学生—学习方法

IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 055474 号

书 名 / 四点三程主动学习法

责任编辑 / 张光勤 周宇君

装帧设计 / 夏东明

责任出版 / 林 琦

出版发行 / 世界知识出版社

地址邮编 / 北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京蓝迪彩色印务有限公司

字 数 / 265 千字

规 格 / 787×960 1/16

印 张 / 18 印张

版 次 / 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1-10000 册

定 价 / 29.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

5月初,在北京大学未名湖畔,北大清华两校学子开展了一场大讨论,分析今年中国国奥冲击雅典奥运失利的原因,有人认为是教练之责,有人认为是球队基本功不扎实,有人认为是球员勤奋不够,众说纷纭。最后,一位在自学方面较有成就的学生道出了问题的根本症结,那就是中国足球最终是输在学习力与思维方式上面。如果不改变这种被动练习的思维模式,中国足球就难以出现顶级球星,达到世界先进水平将是一个遥远的梦想。

在场参加讨论的一位北大教授指出:中国从来没有诺贝尔奖金获得者出现,其深层次的原因也是在研究方法与思维方式上的创新力度不够,同样原因,许多同学虽然奋力拼搏,老师也竭尽全力,但在中考、高考中,其成绩的“瓶颈”却难于突破。特别是近几年来,中高考命题加大了学生“能力”的考查力度,并且有逐渐加大的趋势,这更使一些老师与同学感到束手无策。我们认为,要脱离这种困境,就必须改变通常的学习方法和思维方式!

针对目前学生在学习中所遇到的问题,一大批教育专家在这方面不断探索,逐步积累了丰富的经验,像李牧老师、皇甫军伟老师、莫昌嘉老师、王华斌老师、日新老师以及庞国维博士、研究生邱鹏等,都从不同的角度在思考深层次的问题,他们呕心沥血所做出的种种探索,将推动中国学生在学习力与思维力方面的进步。

国家“十五”规划课题组“全脑教育研究自主学习法”的专家学者们近几年来对中小学生的学习方法与思维方式进行了广泛的调查与研究,长期追踪一批学得轻松自在而又成绩不错的学生,发现大部分对象都有一个共同的特点,那就是他们自觉不自觉地运用了自主学

序 言

习法的一些基本原理。

在此基础上,课题组成员提出了“四点三程”自主学习法,对自主学习的读、思、用、创四个环节(即四点)以及在学习中所需体现的三个过程(即三程):由提出问题到解决问题、由学习者到研究者、由表面现象到本质规律等都做出了系统的研究。

“四点三程”在强调对书本知识系统掌握的基础上,更注重引导学生自主探寻规律,提高思维能力和自身素养,真正能做到在高能的前提下取得高分。

按照“四点三程”自主学习法开展学习,可以在较短时间内突破许多学生在学习过程中的“瓶颈”现象,如能系统运用,初一的学生经过一年左右的学习,即可达到大学生的学习力与思维力。

本书中所精选的是北大、清华等校的100名优秀学生的文章,这些同学大部分都能开展自主学习,这些文章道出了他们的真实体会和具体的学习方法,它会给广大中小学生带来实际助益。

只要你翻开此书,就会受到那种积极思想的感染,如果仔细品味就能找到适合自己的学习方法,不仅能使自己的学业进步,而且在以后的人生道路上,也能得到很好的启发!

国家“十五”课题“全脑教育研究自主学习法”负责人

振 华

上 篇 “四点三程”学习法的展开

——构建你的学习体系

一、学习动力体系

1 探询内心的冲动

我有一个远方的梦想
兴趣给你学习的冲动
北大的魅力吸引着我
我要追寻那幸福
亲情和改变命运的危机感支持我不断努力

2 自我激励的具体措施

我常采用的激励措施
待从头,收拾旧山河!
知耻而后勇
我的措施
写满斗志昂扬的话语
我对自己说——
置之死地而后生

二、学习目标体系

1 如何建构学习目标

“条理化”与“合理化”
设置小目标,寻找成就感
凡事预则立,不预则废
正确定位+长短期结合+常立志
学习计划(目标)制定应该注意的问题

2 学习目标的调整

随实际情况的变化不断调整完善
灵活调整计划,重在坚持实施
调整目标的时机
“跳一跳够得着”
及时开发下一个学习目标



三、学习执行体系

1 自我学习命令的下达

克服惰性
学习的司令官自己来当
把“强迫性”行为变成习惯
培养自己优良的心理素质



2 学习效率的保证

提高学习效率的方法
明白自己的生物钟
一切为了高效
系统优化,提高效率



3 学会自我调控

保持良好的心态
控制“悸动”,我有良方
用意志力调节自己的情绪



四、学习反馈体系

1 做题的真正目的

不当“做题的机器”
做题的真正目的是归纳思考
做题是为了加深理解、提高能力
做题在于熟能生巧



抓住错题机会,做透彻分析

2 抓住每次考试机会

痛快地接受考试,注重试卷分析

“宠辱不惊”——考场上的最佳心态

每一次考试就是一次机会

考试是表演和改进自己的舞台

3 临睡前的必修课

睡前定计划,记忆当佐餐

我的“头脑运动法”

睡前翻看自己喜欢的杂志

“今天做得很好,相信明天会更好!”

4 阶段性总结

阶段性总结是个整理、归纳的过程

对知识体系有一个宏观的认识

高一、高二以内容为标准,高三以时间来划分

五、学习保障体系

1 信心保障

相信自己的方法和特点

信心来自交流与进步

不要把别人看成是不可超越的

一切往好的方面想

不要让自己打败自己

给自己成就感和心理暗示

2 身体保障

锻炼给我健康的身体和好心情

锻炼身体就像一种长线投资

饮食+适当的体育锻炼

3 环境保障

主动创造有利于学习的环境

宽松的环境给自己减压

处理好与父母、教师的关系

保证独立自主的空间

处理好同学间的关系

4 主动用好老师资源

与老师多做交流

注重和老师的交流

喜欢上你的老师,学习才会更加投入

“择其善者而从之,其不善者而改之”

下 篇 “四点三程”学习法的运用

——学科学习

一、语 文

多读,攻克现代文解题

由面到点,突破文言文阅读

课外阅读增加积累

早读和摘抄是我语文学习的最大特色

厚积薄发,文思泉涌

写出让人眼前一亮的句子

文还是“稳中求胜”好

文言文的诵读和积累

训练你的语文解题思维

脚踏实地学习语文基础知识

充分展现你的语文实力

多看、多背和多读提高阅读水平

高考文言文考试的技巧
把字典当成小说读
储备丰富的古代知识来提高文言文阅读水平
培养良好的语文素质和敏锐的洞察力
语文学习的“博”与“专”
训练语文的方法
诗歌:课内课外见功夫
“广而深”把握语文阅读
“冰冻三尺,非一日之寒”;“触类旁通,举一反三”

二、数 学



穿越心灵的数学之美——关于学习高中代数的思想方法
考不差的秘诀
三维空间的思索——谈我对高中几何的理解
大量做题,掌握方法
学数学有方可循,有法可学
重视数学能力的培养
生活中学立体几何
特值法、逐一代入法、反例法解数学选择题
小题是基础,大题勿放弃
“见多识广”“变则通”
“瞎子探路”解难题
如何登上巨人的肩膀
要掌握,就要练习
数学的知识架构及数形结合思想
深刻理解数学概念

三、英 语



悄悄的一线光——帮你打开面向世界的另一扇窗

英语听力的仿婴儿心理学法
英语听力:掌握技巧——事半功倍
完形填空:既需要抓大,又不能放小
我做阅读理解时的步骤
锻炼写作,最好是去仿写
“四遍通读法”解完型
“吹毛求疵”做改错
英语的门槛有多高?
完形与阅读仍需重细节
用零散时间学英语
英语写作:细审题,巧构思,列要点,防遗漏
在短期内提高英语作文分数
英语单选题目的解法
短文改错:一要细心二要大胆
多朗读+抓关键
记单词的时间和方法
英语主动学习的完美体现
记单词和阅读的方法
“手指阅读法”做阅读理解
我的英语是完完全全的硬功夫
英文作文:注重积累,灵活运用

四、文科单科学习

(一)政 治

政治书变三页纸,时政分析小意思
政治的考试目标——尽量多拿分
关注热点 与时俱进
牢牢掌握知识点,以不变应万变
我这样做热点专题

建立理论框架,结合实际生活
点、线、面结合,建立知识体系

(二)历史

坚持联系的学习方法,敢于总结
手边常备笔记本,历史答题有对策
学历史:扎实、牢固、脉络清晰
图文并茂,博闻强识
像大树一样学历史
重点事件编口诀,答题巧用知识点
掌握史实,积累方法

(三)地理

积累零碎的知识,讲究看图的技巧
会看图就等于学会了地理
学地理要讲究看书的技巧

五、文科综合学习

增加课外阅读,开阔视野
多列表、多列提纲、多看图
联系实际,融会贯通
文科综合就像一个实心地球

六、理科单科学习

(一)物理

最重要的是思考和理解
在脑海中搭建舞台
从原理到应用
物理中的分解化归思想
在理解的基础上选做经典的题
关于高中物理学习及解题的一些思考

物理实验:重视基础,注意创新与应用

学好物理三步骤:看、悟、变

从纷繁的物理现象中把握问题本质

在实际中应用

物理解题的思路

(二)化 学

实验理论结合法学无机化学方程式

化学中的分块与综合思想——网络化

掌握元素周期表,重视化学实验

我解化学题的一些体会

过好记忆这一关

总结题型,把握规律

化学:文科的记忆,理科的思维

化学的记忆方法

化学中需要记忆的“死东西”

化学各种题型的解法

(三)生 物

打好知识外围战

“理解的”与“记忆的”

我是这样掌握生物知识点的

高中生物知识的梳理

多联系实际,多关注热点

得法者事半功倍

生物学习的方法和应该注意的问题

后记

上篇

“四点三程”学习法的展开

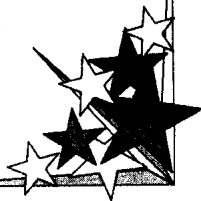
——构建你的学习体系



一、学习动力体系



我在全国各地做讲座,常有中学生朋友这样问我:“邱鹏哥哥,我学习没有动力怎么办呀?”是呀,如果没有学习动力,那么你也不可能开始学习,或者至少不会主动学习。而主动正是我们运用“四点三程”学习法的前提条件。你的学习如果是在外界的各种逼迫下进行的,“读”都不会认真去读,就更谈不上“思”、“用”和“创”了,学习效果也可想而知。一个深谙学习之道的人必定是一个善于寻求和珍惜自己内心学习冲动的人,必定是一个自我激励的高手。惟其如此,他才能在求学的道路上调动自己的全部精力和能量,始终朝气蓬勃,始终斗志昂扬。正是在这个意义上,“四点三程”学习法要求我们每一位想从“学习者”到“研究者”的中学生朋友都成为自我激励的高手。每个人的成长环境、性格特征都是不一样的,所以,每一个人学习冲动的酝酿和激励措施的采取都不一样。这里把清华、北大和人大的优秀学子自己构建的学习动力体系展现给大家,是想启发大家根据自己的情况构建出自己的学习动力体系。从此,你在自主学习的道路上就有了马达,你也会步入学习的更高境界。





1 探询内心的冲动

我有一个远方的梦想

(薛远,北京大学生命科学学院 2000 级)

我会像我的名字一样,走得很远很远。

从小成长在咸阳古都的我,对那些古朴的城楼和绵延残破的古城墙充满了好奇。这里曾是繁华的都城,也曾是厮杀的战场,过去的一切在时间上的延续成为了历史,却让我越发有一种探究它的冲动。我更想知道,在这个古城之外是一个什么样的世界,儿时的那种渴望走出去的冲动,到了我的高中时代变得格外强烈。

在强手如林的高中班级里,老师对我们寄予了厚望,而我们自己从迈进高一的门槛时,也都默默为自己定下了目标,并且暗暗互相比较劲。那时候,“清华”、“北大”和“人大”几乎成了“辉煌”的代名词。每一次我们看到同校的师兄师姐被这几所大学录取的喜报都异常受鼓舞,对我来说,进入远方的最高学府成为我越来越炽烈的梦想。我喜欢北大,虽然高中时代的我从没有来过北京见过她的庐山真面目,但是在当时的憧憬里,那是一个无比美好的知识圣殿。那时候,不论是报纸、广播,还是电视、电影,只要有关北大的报道我都格外关心,对她了解得越多就越喜欢这所梦想已久的大学。这种强烈的期待和渴望成为我努力学习的最大动力,随着高考的临近,我的成绩稳中有进,更为我向理想冲刺加重了砝码。所以,我坚定地告诉自己:我要考北大。

岁月如梭,如今我已在曾经向往的大学里学习了四年,在这里收获的点点滴滴都证明了自己当时的选择。即将毕业了,太平洋的彼岸成为我又一个远方的梦想,我坚信:会像我的名字一样,走得更远。