

心灵自助套餐丛书

Xinling Zizhu Taocan

青春的你

如何掌握学习的金钥匙



肖峰 编著

 中国水利水电出版社

心灵自助套餐丛书

青春的你 如何掌握学习的 金钥匙

肖 峰 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

这是一本指导中学生建立正确的学习方法、养成良好的学习习惯的训练指导手册。

本书是作者长期从事心理学的研究、咨询实践,广泛汲取他人的理论与经验,观察了大量学习者的成败经验以及结合自己长期的学习体验,总结出的一点智慧结晶,具有实用性、有效性、独特性及合理性。本书主要内容有:不打无准备之仗、抓好获取知识的主要问题、知识需要有序条理化、重复是学习之母、养成良好的学风、学习讲求计划性、思考是学习的本质特征、量变才会有质变、学习技能训练、提高学习自信、培养学习兴趣、学习心理调节、男女生学习心理、合作互助式学习方法、考前的心理调适、考前复习巧安排、临考前的综合调整、临近考试的心理调适、考场上的心理调适、考试的技巧、考后的心理调节、数学(物理等)各科学习指导、健脑训练。

本书主要读者对象为中学生。

图书在版编目(CIP)数据

青春的你如何掌握学习的金钥匙/肖峰编著. —北京:

中国水利水电出版社, 2004.5

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-1967-7

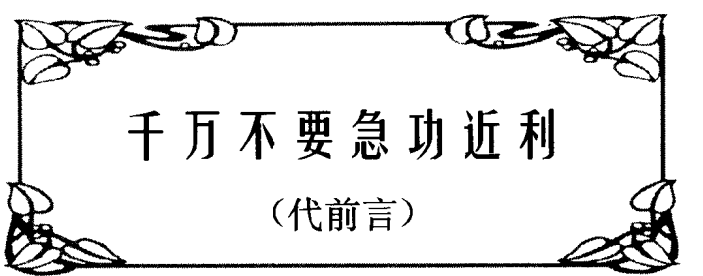
I. 青... II. 肖... III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023287 号

书 名	青春的你如何掌握学习的金钥匙
作 者	肖峰 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010)63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	三河印务(航远)印刷有限公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 11.25 印张 292 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
定 价	22.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究



千万不要急功近利

(代前言)

这是一本指导读者（主要以中学生及其以上年龄层次的人为对象）建立正确的学习方法、养成良好的学习习惯的读物。

书中的许多文章，都是作者长期从事心理学的研究、咨询实践，广泛汲取他人的理论与经验，观察了大量学习者的成败经验以及结合自己长期的学习体验，总结出的一点智慧结晶，它的实用性、有效性、独特性及合理性是毋庸置疑的。只要学习者认真领悟其中的观点，并不折不扣地按照其要求去做，任何人都肯定会有巨大的、长足的、稳步的进步。

我现在最为担心的，不是这本书内容的有效性如何，也不是学习者能否对之进行领悟，而是许多学习者急功近利的浮躁心态。此心态不消除，则什么“灵丹妙药”都不管用。

几年前有个女孩，要参加某类考试。离考试时间已很近了，她却还有好几本书没有看完。于是她心急火燎、焦虑不安。虽然每天都在匆匆地翻书看书，可似乎什么也看不进去。

后来她找到我，让我给她指导一下如何有效地学习。我告诉她你这种急于看完一遍又去再看一遍的学习方式，就如同找东西一样，你越着急地找，越是随便地乱翻，就越对已经找过的地方总不放心。这种“不放心”的心态又逼迫着你再去快找乱找，以便有时间再重来一遍，结果又影响了下面的查找效率。这样“一遍”不起“一遍”的作用，你当然就会越来越慌，越来越急了。

她听后问我：“那你说该怎么办？”我遂将一套科学合理的学

习方法告诉了她（即本书中“我的超级学习复习法”），这套方法扎扎实实，稳步有效。她听了连连点头，表示回去后“坚决贯彻执行”。

然而到了考试后，她还是没考上。等我向她询问原因时，却发现她根本没有采纳我的任何建议，仍在按她自己的“老一套”在那儿“急躁”着。

我问她为何不引进我的“先进方法”，她说：“你的方法好是好，可惜就是太慢了。按照你的方法，我不能复习完，那怎么能行呢？”

我们姑且承认她所说的，按照我的复习方法不能复习完，只能复习完成一部分，暂且消极地讲，只能复习完全部内容的80%。那么，如果她踏踏实实地执行了，她就至少会有80%的成功可能，因为她已复习过的部分，都已牢固准确地掌握了。然而按照她自己那套“无头苍蝇”乱碰乱撞的学习方式，我看她的成功的可能性近乎为0。我曾就她所称的已复习过的地方随便抽题提问，结果问一道她就“懵”一道。这很自然，她虽然哪儿都看过了，却实际上和哪儿都没看的效果差不多。

况且，如果按照扎实的复习方式只复习了80%，并因“不幸”考到了自己没有复习到的20%而使自己没能考中，那么也没有关系，只要你在这已牢固掌握的80%的基础上，继续踏踏实实地去拿下另外20%，第二年你还愁考不上吗？

可惜，上面所说的女孩，仍不能从她那急功近利的心理误区走出来，因而第二年还是没考上，第三年仍没考上。这一点儿也不奇怪，因为每年她都要“从零开始”。

只要你把上述并不复杂的道理想清楚，我想你是会作出明智的选择和采取相应的做法的。

最近，国外心理学家有研究表明，一个人能否成功，并不仅仅决定于他的“智商”，更取决于他的“情商”——人们如何控制自己的情绪、如何有效地应用他们的智力的能力。

一个4岁的小孩面对一颗软汁糖的反应，往往就是他日后发

展前途的预兆。实验者让孩子们呆在一个屋内，每人面前放一块糖。然后告诉他们，谁坚持得越久不去吃这块糖，谁就有可能再获得一块糖。结果有的孩子能抵御诱惑，能够让自己“延迟满足”，而有的孩子就迫不及待了，一点也没有忍耐性。对其以后的跟踪调查发现，通过坚韧、顽强而获得第二颗糖的孩子通常更能适应环境，更具有冒险性、自信心和独立性；而那些满足于一得之功的孩子则显得孤独、冷僻、易受挫折，在压力下容易退缩，面对挑战总是逃避。表现在高考方面，前者的成绩亦是大大优于后者。

事实上，你现在也正面临着这种“软汁糖效应”的挑战。

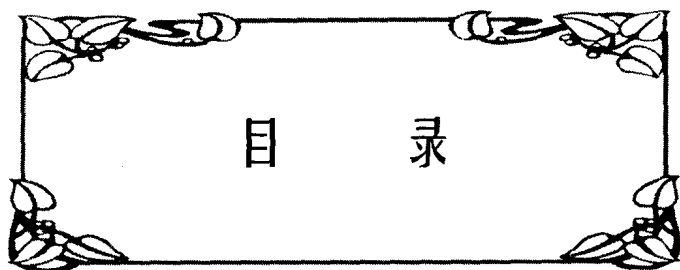
假如你想急功近利、目标过高过急、不想扎扎实实、企图用一两个简单招数就想全盘改变自己，那么恕我直言，你将难以成功。

假如你能静下心来，扎扎实实，不断采纳先进的学习方法，逐步地调整自我，改善自我，那么我敢断定，你必将成功！选择权就在你的手中。

最后，我的学生钟剑莉、张宇帮我审校了本书的全稿，在此向他们表示诚挚的谢意。

作 者

2004年2月于北京



千万别急功近利（代前言）

第一单元 不打无准备之仗	1
1 预习要激发好奇心	1
2 预习不要代替老师所讲	2
3 预习的重点	2
4 预习要明确整体结构	3
5 预习要扫除拦路虎	4
6 做作业快的“绝招儿”	4
第二单元 抓好获取知识的主要问题	7
1 听课是学生获得知识的主要途径	7
2 向 45 分钟要质量	8
3 要跟上老师的思路	9
4 要牢牢抓住概念	10
5 根据各学科的特点上课	11
6 要积极思维	11
7 “反馈思维”听课法	12
8 机械学习与意义学习	13
9 把“黑煤球”变红	14
10 “笔记”是为了“脑记”	16
11 怎样做好课堂笔记	17
12 听课的不良习惯	18
第三单元 知识需要有序条理化	20
1 复习是学习的重要环节	20

2	课后复习	20
3	系统复习	23
4	温故而知新	25
5	从厚到薄	27
6	课后总结	28
7	水深则所载者重	29
8	把“暗区”搞“亮”	30
9	我的超级学习复习法	31
10	系统的回顾式复习	34
11	建立立体的思维模式	35
12	管好知识的“仓库”	36
13	自己给自己出考题	37
第四单元 重复是学习之母		39
1	作业是消化和巩固	39
2	独立作业的目的	39
3	独立作业习题的选择	40
4	解题到底为什么	41
5	看清猫再画虎	42
6	提高你的学习效率	43
7	做题应该有详有略	45
8	做题与旅游	46
9	“巧”是怎样来的	47
10	练习应该注意些什么	48
11	做作业和考试一样	51
第五单元 养成良好的学风		53
1	学习不能没有“自省”	53
2	给自己编一本《错题集》	55
3	错题要及时纠正	57
4	怕就怕“认真”二字	58
5	粗心的问题在于平时	60
6	警惕退步的渐变	61
7	莫待“下一段”	62

8 绝不瞎写瞎念	63
9 给自己立一部学习法	64
10 让你变得有出息	66
第六单元 学习要讲求计划性	71
1 凡事预则立	71
2 搞好时间分配的“预算”	74
3 讲究时间的“投资效益”	75
4 给一份学习计划诊断	78
5 时间计划表的水平测试	80
6 计划为何执行不了?	81
7 寻求老师的支持	84
8 珍分惜秒话“挖潜”	86
第七单元 思考是学习的本质特征	88
1 思考在学习中的意义	88
2 学成于思毁于惰	90
3 苦脑事业不怕苦	93
4 大脑是越用越快越灵	94
5 不怪记忆力	95
6 我们能学会集中思想吗	97
7 参考书并非多多益善	99
8 知识需要“深加工”	102
9 学习要多多质疑	105
10 善用比较	107
11 综合分析与归纳	107
12 善于运用知识	108
13 教学相长	109
14 不要急着问答案	110
15 思无止境	111
第八单元 量变才会有质变	114
1 提起知识的“篮子”	114
2 学习要注重生活的积累	116

3 积累可以提高学习兴趣·····	118
4 积累要以思考为基础·····	119
5 专题积累学习法·····	120
第九单元 学习技能训练 ·····	122
1 专注的意义上测试·····	122
2 让你专注起来的方法·····	125
3 学会用你的眼睛观察·····	128
4 高效率的套记法·····	131
5 板块记忆法·····	132
6 手指串珍珠·····	134
7 语言“画面化”·····	134
8 四环式学习法·····	135
9 正负迁移学习法·····	136
10 整体把握式学习法·····	138
11 专项注意阅读法·····	140
12 倒回学习法·····	141
13 悬测读书法·····	142
第十单元 提高学习的自信 ·····	145
1 进行正确的学习归因·····	145
2 把其他优势迁移过来·····	146
3 不和他人去“攀比”·····	147
4 重视自己的小成功·····	150
5 争先与争气·····	151
6 自己给自己打分·····	153
7 迈上学习的新台阶·····	155
8 打破面子，敢于发问·····	156
9 成绩为何时好时坏·····	157
第十一单元 培养学习乐趣 ·····	159
1 变“苦学”为“乐学”·····	159
2 学习的意义·····	161
3 学习不能专注的症结·····	162

4	角色扮演法的妙用·····	163
5	随时准备着·····	165
6	“书山”压顶不弯腰·····	166
7	学习热情与生活热情·····	169
8	自己给自己松绑·····	170
9	我办“学习小报”·····	171
10	是“心累”而不是“体累”·····	174
11	帮你驱走“瞌睡虫”·····	177
12	课间安排10分钟休息·····	179
13	学习的“兴奋剂”·····	180
第十二单元 学习心理调节 ·····		181
1	成功的敌人：恐惧失败·····	181
2	学习需要一股静气·····	184
3	学习，不能承受焦虑之忧·····	186
4	生活处处是挑战·····	189
5	接纳他人的成功·····	190
6	怎样提高抗干扰的能力·····	192
第十三单元 男生学习心理 ·····		194
1	男生学习的心理误区·····	194
2	女生学习的心理误区·····	197
3	女生要重视学习中的参与·····	199
4	女生学习的心理障碍·····	200
第十四单元 合作互助式学习法 ·····		202
1	提倡合作互助式的学习·····	202
2	棋逢对手进步快·····	205
3	把知识去“贩卖”·····	206
4	多和同学争论交流·····	207
5	“不好意思”没意思·····	208
第十五单元 考前的心理调适 ·····		210
1	考前焦虑症的克服·····	210
2	考生不怕失败反而容易成功·····	211

3 建立良好的应试状态·····	211
4 减轻考试压力的妙法·····	212
5 应考紧张心理的解除·····	213
6 排除理想化心理的干扰·····	215
7 调整掩饰心理, 讲求群体效应·····	216
8 摆脱信息心理的纠缠·····	217
第十六单元 考前复习巧安排 ·····	219
1 有效地安排复习时间·····	219
2 复习要有计划·····	219
3 合理规化日程表·····	220
4 介绍一种复习安排·····	221
5 试前复习应当注意“生物钟”·····	222
6 考前复习什么好·····	222
7 复习要诀·····	223
8 消除复习中的心理疲劳·····	224
9 注重能力提高·····	225
10 考前不宜强行重复复习·····	225
11 增进记忆力的按摩·····	226
12 科学的复习方法·····	226
13 苦干、实干、巧干·····	227
第十七单元 临考前的综合调整 ·····	229
1 怎样进入考前最佳状态·····	229
2 要重视考前饮食·····	230
3 复习期间停止锻炼好不好·····	231
4 调整应考的“频率”·····	233
5 考生保健须知·····	233
6 考生的自我保护意识·····	235
第十八单元 临近考试的心理调适 ·····	237
1 临进考场前的心理调节·····	237
2 怎样克服考试前的紧张情绪·····	238
3 考生避免晕场办法·····	239

4 考场镇静操.....	239
5 自我松弛治疗失眠.....	241
6 学会有效地放松.....	242
7 考试时尿频怎么办.....	242
第十九单元 考场上的心理调适	244
1 考场心理调节四法.....	244
2 应试心理与答题策略.....	245
3 考场经验谈.....	246
4 对待考场上发懵的策略.....	247
5 考试怯场对策.....	248
6 排除心理性噪音的干扰.....	248
7 高考间隔的休整.....	249
8 试卷交上之后.....	251
第二十单元 考试的技巧	253
1 应试的技巧.....	253
2 考试技巧三法则.....	254
3 切忌浅尝辄止.....	254
4 考试中粗心大意表现.....	256
第二十一单元 考后的心理调节	257
1 为何一到考试就不灵.....	257
2 考试考砸了之后.....	259
3 生活不是一个回合.....	261
4 落榜并不表示着.....	262
5 从三次落第到获诺贝尔奖的丘吉尔.....	262
6 考好的同学勿忘“心理调节”.....	263
7 该怎么学就怎么学.....	264
第二十二单元 数学学习指导	267
1 数学不是“看”会的.....	267
2 来一个“依葫芦画瓢”.....	268
3 数学要从整体把握.....	268
4 不要迷信“难题”.....	269

5 选择适宜的题目	270
6 $99^{\circ}\text{C} + 1^{\circ}\text{C}$	271
7 运用多种方法来解题	272
8 弄清难题难在哪里	272
9 注意贮存数学技巧	273
10 数学其实并非“关”	274
11 数学不厌百回读	274

第二十三单元 物理学习指导 276

1 如何学好物理	276
2 阅读教材要多思考	277
3 抓住教材的特点去学习	278
4 思而得之则深	279
5 把所学的知识归纳整理	280
6 解题方法要有所创新	281
7 做好各类试验	282
8 重视第二课堂的学习	282
9 女生学习物理的误区	283
10 掌握学习物理的方法	285
11 学好物理的诀窍	286

第二十四单元 化学学习指导 289

1 化学要经常总结规律	289
2 联系实际, 重视实验	289
3 怎样学好初中化学	290
4 在“看”字上多下功夫	292

第二十五单元 语文学习指导 295

1 关键在平时	295
2 学习要有目的性	296
3 语文课阅读之要领	297
4 自编语文练习题	297
5 从生活中来, 到生活中去	298
6 要善于联系实际	299

7	自编一本作文选集	300
8	重视课外阅读和活动	301
9	提高写作水平之根本	301
10	作文要从积累开始	302
11	分析文章的捷径	303
12	课堂听课重在思考	303
13	怎样把语文书越读越“薄”	304
14	理解文章须朗读	305
15	背诵的窍门	306
16	怎样建立语文“小仓库”	307
17	语文课的预习方法	308
第二十六单元 外语学习指导		310
1	学英语重在实践	310
2	习惯最重要	311
3	习惯来源于反复的练习	311
4	尽量地多说和多用	312
5	读课文应有所侧重	313
6	怎样练好英语的发音?	313
7	过好“开口关”	314
8	学习外语的“阅兵法”	314
9	外语单词的实物记忆法	315
10	外语单词的系统记忆法	316
11	记单词的语句学习法	316
12	怎样记外语单词	317
13	怎样提高英语写作能力	318
14	如何尽快地掌握外语	319
15	学会阅读外语	319
16	外语学习之道	321
17	如何提高英语听说能力	321
18	注意培养语感	322
19	怎样预习英语	323
20	学外语的好方法	324

21	学习英语也要背诵课文	326
22	怎样提高英语阅读水平	327
23	我以前的外语为何不灵	329
24	不愿念外语怎么办	331

第二十七单元 政治学习指导 334

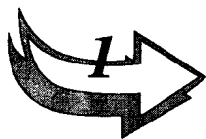
1	消除三种错误认识	334
2	理论要和实际联系起来学	335
3	要多多提问自己	336
4	要与写作训练结合起来	337

第二十八单元 健脑训练妙法 338

1	强化记忆力的训练操	338
2	大脑健美操	339
3	三分钟瞑目静思	340
4	振奋精神有良方	342
5	健脑可按神庭穴	343

第一单元

不打无准备之仗



预习要激发好奇心

学习的最大敌人之一就是丧失了好奇心——你说什么我就听什么，你说什么就是什么，我不学习的最大敌人之一就是丧失了好奇心——你说什么我就听什么，你说什么就是什么，我不想知道为什么，我也不想知道还会怎么样。

好奇心是求知的动力。人只有在学习中保持旺盛的好奇心，求知的渴望才能变成一个个疑问，引发不断的思考，最后达到对知识准确、完整、灵活的掌握。

而好奇心引发的最好时机莫过于预习时。

学生在预习时，刚刚接触到新知识，正是从已知到未知的“离合点”，这时最容易产生许多疑惑、不解，因而最易引发好奇心。此时预习的任务不是解除这些疑惑，而是明确、强化这些疑问。也就是说，通过预习的“泛泛而读”、“不求甚解”，要让我们的大脑处于一种知道一点却不知道更多，虽懂得一点但更想懂得更多的状态。这好比对一个处于十分饥饿状态的人，我们给他描述即将端上的美味佳肴，甚至给他端上桌面，却不让他沾一口。你想这时他的胃口会吊得有多高？

预习就要达到这种吊知识的胃口于特别想知的“饥饿状态”。