

世上没有低能儿
只是调教无好法

成功学习技巧

低能与 智商训练

肖 肖
杜 洪 礼 主编

献给你提高智商的技巧



黑龙江教育出版社



DINENGYUZHISHANGXUNLIAN



CHENG GONG
XUE XI JI QIAO

成功学习技巧

低能与

智商训练

—— 献给你提高智商的技巧

• 肖肖社洪礼 主编

编著

出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

CHENG GONG XUE XI JI QIAO



图书在版编目(CIP)数据

成功学习技巧 / 张朝霞编著. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2004.4

ISBN 7-5316-4224-7

I. 成... II. 张... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038246 号

成功学习技巧
ChenggongXuexiJiqiao
肖 肖 杜洪礼 主编

责任编辑:周庆翔

封面设计:安 璐

责任校对:李予鹤

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

黑龙江省文化印刷厂印刷·黑龙江教育出版社发行

开本 850×1194 1/32·印张 52 ·字数 1080 千

2004 年 5 月第 1 版·2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5316-4224-7/G·3187 定价:10.00 元(共 8 册)

前 言

——适用的才是最好的

(代序)

增一分则长，减一分则短，恰如其分地运用，才为最佳。面对琳琅满目的学习技巧、方法的图书，给本来需要减负的学生又增加了负担。目前需要的是针对每一个不同年级、不同学科、不同性格的学生，恰当地选择适用的学习技巧、方法。我们坦言：没有最好的学习技法，只有最适用的学习技法。

教育科研专家的最新成果表明，学生的学习技巧受着知识的局限，更受到自身生理、心理、思维等多方面因素的制约。我们请心理指导专家根据学生的不同年龄、不同性格和学习的不同学科，准确地作了“处方”。

我们的目的非常明确也非常简单，就是要科学轻松地

调试,让学生在题海里革命一次,运用技巧的杠杆,把学生从重负中真正解放出来。

我们在此敬告家长:您的孩子不笨,论天资与优等生也区别不大,关键是要选择适合您孩子的学习技法;我在此警告学生:您的成绩不该落后,关键要掌握提高智商的素质训练方法;我们在此提醒教师:没有学不好的学生,只有不会学的学生。

在寒窗苦读、偏科、低能、惧考、遗忘、教条、厌学的另一面,还有一番洞天。本套成功学习技巧丛书向你提供了简便、快捷的实用指南。

准备好了么?我们时刻准备着!

选择好了么?我们永远接受着!

编者著

二〇〇四年一月

目录 MULU

轻松愉快的技法

1	演示法	改造法	25
2	直观法	探究法	26
3	趣味法	想像法	27
4	游戏法	“空白”法	28
4	角色法	猜测法	29
5	潜伏法	错序法	30
6	渗透法	两端法	31
7	潜意识法	变速法	32
8	随意法	移植法	32
9	自然法	特性法	34
10	伴随法	变换法	35
11	创境法	跟踪法	37
12	自主法	变式法	37
14	以玩长智法	隐喻法	38
15	愉快学习法	推理法	39
16	“学习场”法	推断法	40
17	压力减轻法	组合法	41
18	“玩中学”法	联想法	41
19	陶冶法	逻辑推理法	42
20	媒介串联法	逻辑分析法	43
21	心理放松法	试误法	44
22	环境优化法	反求法	45
23	偶然学习法	改错法	46
		开放法	46
		交叉法	47
		立体法	48
		收敛思考法	49
		双通道法	50

个性创新的技法

24 创造法

目录 MULU

50	多通道法	氛围学习法	74
52	双向逻辑法	交谈学习法	75
52	多向思考学习法	讨论学习法	76
53	特征法	伙伴学习法	77
54	辩论法	竞争合作法	78
55	抽象类化法	借用学习法	79
56	抽象法	问题讨论法	80
56	串线法	自学讨论法	81
57	耦合显同法	组织型学习法	81
58	对比剖析法	辛迪加学习法	82
58	对比法	小组式学习法	83
60	多层次法	“以次相授”法	84

61	“多管窥豹”法
61	二级学习法
62	发掘问题法
63	改变思路法
64	改读法
65	个案研究法
66	个别化法
67	个性学习法
68	曲解法
68	“取其所长”法
69	“人弃我取”法

潜性思维的技法

了解概念法	86
作用基础法	86
创新功效法	87
梦思维的作用法	88
梦思维的条件法	90
直觉思维根据法	91
潜思维特点法	92
潜思维的作用法	93
主观条件法	93
灵感特征法	95
偶然诱发法	96
张弛间歇法	97
直觉断层法	97
梦境捕捉法	98

群体合作的技法

71	合作学习法
72	群体学习法
73	集体激励法

目录 MULU

- 99 直觉本质法
- 100 直觉机制法
- 100 直觉特点法
- 101 突发灵感法
- 102 激情迸发法
- 103 重视结果法
- 103 知识积累法
- 104 形象触媒法
- 105 情境触媒法
- 105 原型触媒法
- 106 内部积淀意识法
- 107 撰写故事刺激法
- 107 核心思想扩展法

创新思维的技法

- 109 思维定势说明法
- 109 思维定势特征法
- 110 思维定势利弊法
- 111 质疑万事万物法
- 112 人生道理提问法
- 113 打破书本定势法
- 113 打破经验定势法
- 114 打破权威定势法
- 115 打破从众定势法
- 116 打破自我定势法
- 117 审视传统风俗法
- 118 琢磨名言警句法
- 118 警惕麻木不仁法

- 转换思维视角法 119
- 变换角度思维法 120
- 颠倒思维模式法 121
- 添加思维触点法 122
- KJ法 122
- NM法 123
- ZK法 124

发散思维的技法

- 点源发散法 125
- 平行发散法 125
- 立体发散法 126
- 侧向扩散法 127
- 信息交合法 128
- 列举扩散法 128
- 把握联系法 129
- 扩大视野法 130
- 拓展空间法 130
- 总体分解法 131
- 标新立异法 132

联想思维的技法

- 射线联想法 133
- 辐射联想法 133
- 入出联想法 134
- 强制联想法 135
- 焦点联想法 136
- 网络联想法 137

目录 MULU

- 137 仿生联想法
- 138 伴生联想法
- 139 逆反联想法
- 140 类比联想法
- 141 强行联想法
- 142 突发联想法
- 143 综合联想法
- 144 全面联想法

灵感思维的技法

- 145 核心扩展法
- 145 偶然得知法
- 146 抓住纵逝法
- 147 故事激发法
- 147 十种特点法

想像思维的技法

- 149 完全想像法
- 150 直接想像法
- 150 全面想像法
- 151 组合想像法
- 152 预示想像法
- 153 引导想像法
- 154 图形想像法
- 154 手工想像法
- 155 愚人想像法
- 156 命题想像法
- 157 隐喻想像法

逻辑思维的技法

- | | |
|-------|-----|
| 基本形式法 | 158 |
| 演绎推理法 | 159 |
| 归纳推理法 | 159 |
| 类比推理法 | 160 |
| 分析综合法 | 161 |
| 抽象具体法 | 161 |
| 演变概括法 | 162 |

逆向思维的技法

- | | |
|--------|-----|
| 逆反原理法 | 164 |
| 逆反根据法 | 164 |
| TRT法 | 165 |
| 设置阻碍法 | 166 |
| 利用缺点法 | 167 |
| 改造缺点法 | 168 |
| 强制反形象法 | 169 |
| 逆事物效应法 | 169 |
| 逆事物位置法 | 170 |
| 逆事物条件法 | 171 |
| 逆事物方式法 | 171 |
| 逆事物过程法 | 172 |
| 逆事物结果法 | 173 |
| 逆事物观点法 | 174 |

发现问题的技法

- | | |
|---------|-----|
| 常识悖论探明法 | 175 |
|---------|-----|

目录 MULU

175	制造问题的深研法	多种途径探索法	187
		充分列举求佳法	188
176	已有问题三思法	摒弃经验创新法	189
176	现有答案再求法	思路开阔思考法	189
177	词语规范具体法	异常跳跃顿悟法	190
177	逻辑推理寻疑法	重新表述事物法	190
178	事物中介探究法	利用图表解析法	191
178	因果关系推敲法	逐步接近结论法	192
		清晰通俗提问法	193
		适当人选合理法	193

提出问题的技法

180	询问法
180	分项检查法

分析问题思维的技法

182	偏差分析法
182	边界分析法
183	因果分析法
183	目标分析法
184	决策分析法

解决问题思维的技法

185	目标方法得当法
185	分割最低限度法
186	复杂事物简化法
186	知识积累应用法
187	系列连环求答法

创造能力的技法

头脑风暴法	194
角色风暴法	194
个体思考法	195
列举法	196
卡片法	197
戈登法	197



轻松愉快的技法

演示法

这种学习方法也可以称为表演学习法，它是指学生在某一具体学习过程中针对自己所学内容通过动作、表情等表现出来，这样就可以把学习内容形象化，从而促进理解和记忆的有效性。

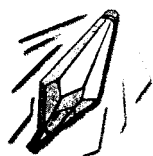
这种用具体形象来表现学习材料的方法，可以把抽象的内容变得形象直观，同时又调动思维参与演示过程之中，有助于理解与记忆的深度和广度，这样既提高了学习效率，又有利于培养和锻炼想像力和创造能力。

一般说来，在运用演示法时需注意以下两个问题：

(1) 是否采用此种方法取决于具体的学习内容和学生个人的特质。例如，一些文艺类作品，就比较接近现实生活，可以通过具体语言、动作、表情等表现出来，因此，运用这种方法效果会比较好。反之，有些理论性很强的内容，过于深奥、抽象，很难用这种方法，或者用了效果也不一定好。另外，学生本身的兴趣、爱好、知识、能力等也有所不同，要根据其自身条件而定，是否适宜采用此种方法。

(2) 演示法中所具体运用的方式、方法应该尽量体现出丰富性、想像力和创造性，不必千篇一律。例如有些人语言能力强，有些人表演能力强，有些人思维能力强，采用具体的方法时，都需事先考虑这些因素，然后再决定采用一种方式或几种方式，以期达到演示学习的最佳效果。





[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 ()

适宜学年: 小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时: 课前 () 课间 () 课后 (✓)

适合性格: 开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 ()

直观法

这种学习方法也可以称为直观形象学习法,它是指在学习实践中,要尽量把抽象、枯燥的学习内容转化为形象直观的形式进行学习、理解和记忆,从而提高学习效率的方法。

这种直观形象的学习内容往往比抽象、枯燥的内容学习起来要更轻松,理解、记忆也更容易一些。一般来说,运用直观学习方法可以采用以下主要形式:

(1) 学习内容的日常化。这也就是说要尽可能地把学习内容中所涉及到的一些理论、问题等转换成日常生活中的具体实例。比如,利用自己周围的实物来帮助学生加深对知识的理解,如借助天平秤加深学生对物理学中杠杆的理解。

(2) 学习内容形象具体化。这主要是指在学习过程中,可充分利用各种教具、学具等学习资料进行学习。例如,学习地理时要结合地图;学习物理、化学时要结合实验;学习网络知识要结合电脑等。目前,一些现代化的学习设备与手段的应用尤其要加以重视,将会给学习过程带来较好效果。





[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年: 小学 () 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时: 课前 () 课间 (✓) 课后 (✓)

适合性格: 开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

趣味法

这种学习方法又可以称为兴趣学习法, 它是指学生在学习过程中, 把枯燥乏味的内容变得富有趣味性, 从而带着浓厚兴趣去学习, 以便提高学习效率的方法。

这种培养学习过程中趣味性的方法, 不但能提高学习效率, 而且能使学习活动本身变得轻松、愉快, 达到变苦为乐的效果, 这也是成功学习的重要条件。

一般来说, 为了使学习变得有趣, 可以从以下几方面进行努力:

(1) 尽量从趣味出发去学习。这就需要我们善于思考, 勇于思考, 挖掘学习内容中能激发学习乐趣的东西, 即具有审美价值的东西, 并不断去发现去追求, 从而形成浓厚的兴趣和爱好。

(2) 另外, 我们还可以利用一定的技巧, 变枯燥乏味的学习为生动有趣的学习。例如, 利用形象联想法去记忆, 把抽象难记的内容通过形象联想, 与熟悉而不很新奇的内容联系起来, 从而达到记忆的目的。

[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 (✓)





适宜学年：小学(√) 初中(√) 高中(√) 大学(√)

适宜学时：课前() 课间(√) 课后(√)

适合性格：开朗活泼型(√) 严肃谨慎型()

游戏法

这种学习方法是指采用游戏的形式进行学习的方法。

游戏之所以能促进学习，是因为“玩”是一种自发性、趣味性和综合性的活动，这样的活动最能使人全身心投入，既学到了知识，又有助于发展参与者的智力和其他方面能力与素质。

一般来说，游戏法主要有以下两种形式：

(1) 一般性游戏。是指通过参加一般性游戏，从“玩”中学到知识，发展能力和技能。

(2) 特殊性游戏。是指通过参加针对特定学习内容设计的“学习游戏”，在一种轻松愉快的氛围中掌握知识和发展智能。例如：猜谜游戏、“接龙”游戏、图示演示法等。

[应用释读]：

适宜学科：文科(√) 理科(√)

适宜学年：小学(√) 初中(√) 高中() 大学()

适宜学时：课前() 课间(√) 课后()

适合性格：开朗活泼型(√) 严肃谨慎型()

角色法

这种学习方法是指学生通过特定角色的扮演，在一定





的学习情境中去体验学习内容的学习方法。

角色法之所以有助于学习，是因为学生可以通过参与已经创设好的“情境”去亲身体验那些与自己的生活和心理有很大差距的内容。在这一过程中，学生是带有某种情感，用“角色”的思维去思考问题、分析问题并用自己的语言、动作来表达出来，这样既有助于理解内容，又培养了想像力和创新能力。

一般来说，角色法常有以下具体形式：

(1) “角色”设想。是指通过心理换位，设想自己是某一特定学习内容情境中的某一人物，由此展开想像，推断情节发展、事物变化情况。这种方法多用于社会科学各学科内容的学习。

(2) “角色”体验。是指通过亲自扮演某一特定角色，在特定情境中如实地运用学习内容去体验“角色”生活状况。例如，学习说明文时，可以去体验作者的写作情境，变成自己正在解说。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

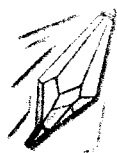
适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 () 课间 (✓) 课后 ()

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 ()

潜伏法

这种学习方法通常包含两重含义：一是指人们的大量知识是在后天无意中获得的；二是指有些知识在获得后，



并不能引起注意，经过一定时期方能被意识到，显露出来。

采用潜伏学习法进行学习时，一般要注意以下问题：

(1) 在日常具体的学习中，那些容易被人忽视的知识和问题，要特别引起注意，要多用脑去思考问题并学会不断积累所学知识。

(2) 基础要牢，目光要远。对于基础知识和基本技能一是要牢牢掌握，切不可因为当前不实用而有所放松，急功近利或许能带来暂时的好处，但从长远来看，不利于一个人的整体发展。所谓“厚积薄发”就是潜伏学习法的一种实际运用形式，它不仅是中国传统所提倡的学习方法之一，而且还符合现代信息论的观点，“厚积”是输入环节，“薄发”是输出结果，这两方面总是互相联系、密不可分的。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 () 初中 () 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 (✓) 课间 (✓) 课后 (✓)

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

渗透法

这种学习方法是指把那些对于日后学习或发展有重要意义的尚未学过的知识隐涵于当前的学习内容中，使学生在不知不觉中有所感知和体会，从而有助于整体知识水平提高的方法。

采用渗透学习法能充分利用无意感知和学习迁移的规





律，在不额外加重负担的前提下学到有关新知识，这样既可以开阔视野，又可以在渗透中加深对所学内容的理解。

在具体运用过程中，一般需注意以下几点：

(1) “渗透”是在确保当前所学内容能够掌握的前提下进行的，不能因此影响现行学习内容的掌握。

(2) “渗透”要自然，尽量做到“水到渠成”，不能勉强，要特别注意条件是否成熟，方式方法还要灵活、巧妙，这样才能收到应有的成效。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时：课前 () 课间 () 课后 (✓)

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

潜意识法

这种学习方法就是指利用潜意识促进学习的方法。

当人的身体处于休息状态时，他的潜意识仍然十分敏感，这样人们就可以在这一潜意识过程中进行有效的学习。

潜意识学习法一般有以下三种典型形式：

(1) 睡眠学习法。就是人们在睡眠时，可以利用“梦幻”或“睡觉”来学习。这种方法并不是贯穿整个睡眠过程的，而是在梦中或半睡半醒的状态中进行的。此时，人的身体虽然处于休息状态，但大脑的部分细胞却并没有休息，还有可能处于较活跃的状态。据说，日本就有人正在试行一种睡眠学习法。

