

冯克诚 刘以林 编著

学习方法指导 丛书

3 课业学习的基本方法和能力

● 运用优异学习方法促进学习进步
● 学业指导的规范蓝本
● 第一学习 就是掌握学习方法

优生境界！

冯克诚 刘以林 编著

学习方法指导丛书 之三

课业学习的基本方法和能力

国际文化出版公司

目 录

课业学习的基本方法与能力培养

三种阅读类型	 (29)
..... (1)	资料积累收集的方法
常用的几种读书方法	 (34)
..... (3)	科学记忆的方法
实用阅读方法与技巧	 (38)
..... (4)	课业学习的思维方法
中国古代读书五法	 (56)
..... (20)	技能技巧的训练方法
附:十五种读书操作	 (69)
技巧	寻找适合自己个性的学习
..... (27)	方法
常用观察学习七法	 (75)

课业学习的基本 方法与能力培养

三种阅读类型

在发展性阅读中,主要目标是促使学生提高阅读能力,这是一种以学会阅读为主要目的的活动。功用性阅读包括以获取信息为基本目的的各种阅读活动,换言之,它是通过阅读去学习。这称其为研究型阅读或工作型阅读。消遣性阅读指的是以享受、娱乐和欣赏为首要目的的各种阅读活动。

1. 发展性阅读

掌握基本的阅读技巧。①掌握大量熟悉的词汇;②发展识别生词的能力;③形成良好的眼动习惯;④养成正确的阅读姿势和捧书习惯;⑤发展有一定速度的,流畅的默读能力;⑥发展朗读技能,如分短句读、表情、音调、音量、清晰度等。

阅读理解能力。①拥有丰富、广泛和准确的词汇量;②领会逐步扩大的意义单元(短语、句子、段落和文章)的能力;③寻求特定问题的答案的能力;④选择和理解文章主要思想的能力;⑤理清事情发展顺序的能力;⑥记录和回忆细节的能力;⑦把握作者安排文

章结构的能力;⑧正确地遵循指导语的能力;⑨对阅读内容作评价的能力;⑩记忆已读的文字材料的能力。

2. 功用性阅读

根据需要而检索阅读材料的能力。①应用索引;②应用目录;③应用词典;④应用百科全书;⑤应用图书卡片档案;⑥使用文献目录等其它工具;⑦以掠读方式寻找信息。

情报资料的理解能力。①应用上述“发展性阅读”中的一般阅读理解能力;②发展适应具体专业材料的阅读能力,如阅读算术题目,看地图和图表等。

选择自己所需的材料的能力,对所读材料内容的组织能力。①概括能力;②列提纲能力。

3. 消遣性阅读

激发阅读的兴趣。①把欣赏书籍作为自由闲暇时间的一项活动;②熟练选择娱乐性的读物;③阅读的兴致和阅读鉴赏的满足感。

增进和提高读书兴趣。①形成更广泛阅读的兴趣;②形成更成熟的阅读兴趣;③通过阅读促进个性发展。

评价和鉴赏作品的精益求精。①建立一个区别小说和非小说作品,散文和诗歌,以及剧本的标准;②发展对语言风格和优美性的欣赏水准;③学会发掘更深的符号信息。

以上三类阅读是不能也不应该截然分开的。

一个合理的阅读课程务必使三种阅读保持平衡。如果过分强调训练和练习而扼杀人们需要的阅读情趣,那么阅读教学的基本目的就会遭致挫折。至于三种阅读之间如何平衡要视不同的年级而异。作为初学者,凡乎所有阅读活动首要的是发展性阅读。而消遣性阅读所占的课时最少。

常用的几种读书方法

读书法是学习方法中最基本的方法之一。科学的读书方法,有利学生掌握学习主动权,有利于学生获得终生受用的自学能力,养成认真读书和独立思考的习惯。

读书法按读书目的、内容、形式和要求的不同,有不同的分类。以读书目的分,可分为发展性、功用性、消遣性读书;以读书内容分,可分为哲学、自然科学、社会科学读书法;以读书方式分,可分为精读、泛读、选读等;以读书要求分,可分为深思性读书法、做读书笔记读书法、学以致用读书法、循序渐进式读书法等。

读书的基本方法:

1. 选读法

选读应在老师、家长和社会的指导下,学生根据自己学习的需要、原有基础和条件进行。

(1)选读基础书。教科书是最根本的基础书,首先必须认真读,之外还要读些科普读物、各类知识丛书等基础书。

(2)选择第一流的书。相对来说,被公认为是高水平的、价值大的、对不同学习阶段的学生分别适应的、最有指导意义的书。

(3)广泛选读。选些基础书和感兴趣的,文科和理科、文艺书刊和科学书刊兼读。这对知识的迁移、深化意义很大。

2. 精读法

即细读、深读。全面地、系统地、深入地掌握其内容。精读是关键一环,不仅有利于加深理解和记忆,也有利于养成钻研精神,提高思维能力与创造能力,也有利于培养兴趣、意识、毅力、习惯等良好心理品质,优化学习方法。精读之法:搞好通读,把握全篇;认真细读,解决难点;比较研读,以求新知;钩玄精读,新知求深。

3. 泛读法

(1)泛读不是滥读,要读有益的书,反动的、迷信的、色情的、格

调低的书不读。

(2)泛读不是乱读,即读书要有“序”。如:先读序言,了解目录,快慢相间,重点突出。

4. 深思法

有思才称为学,有思才有所得,有思才可能有成就。在读的基础上要思考、思考、再思考。读、思结合是成功之法。深思之法有:审题初思,读中回想;多方激疑,以疑激思;循规而思,切勿乱思;独立思考,凝神静思;多方联想,善于深思;抑不强思,憩而再思。

5. 笔记法

做笔记好处多、形式多。做到:读书时手中有支笔,可随时做批语式、符号式、摘录式、提纲式、心得式等笔记。

6. 渐进法

旦旦而学,循序渐进,持之以恒,方有所成。

7. 实践法

学以致用,知要与行结合。这是加深理解和巩固知识所不可缺少的环节。

实用阅读方法与技巧

1. 知识靠阅读聚积起来

人类的知识无不来源于实践,但获得知识,聚积知识,则不必事事亲自去实践。大量的知识来自前人实践的经验,来自书本。阅读是使人们获得和聚积知识的主要途径。你要丰富自己的知识,获得经验和学问,就必须认真阅读书籍。马克思的女儿曾问父亲:“你所中意的职业是什么?”马克思回答:“钻研书籍。”因为书籍是人类贮存知识的宝库。

一个人成材,一般要经历四个时期。即胎儿时期、求学时期、不出名时期和成名时期。其中求学时期约二十五年,可以分为婴儿期(一岁至一岁半)、幼儿期(一岁半至六岁)、儿童期(六岁至十二

岁)、青少年期(十二岁至二十五岁)。正式学习开始于儿童期,这就是小学阶段。儿童期想象力丰富,形象思维比较活跃,但不善于分析,他们所阅读的书籍大多是配有图画的书和讲故事的书。到了青少年期,即初中和高中阶段,这是身心发展的成熟期,自我意识发展到一个新阶段,能控制自己的感情,世界观开始形成,喜欢提出自己独立的看法和见解。由于掌握了较多的科学知识,抽象的逻辑思维能力也发展了,观察比儿童期全面、准确,能通过分析,揭示事物之间的某些本质联系,能运用概念、判断和推理,并具有一定的评价能力。如果说小学阶段识字有限,还不可能进行大量的阅读,那么中学阶段身心健全,思维活跃,该是阅读的良好时机。中学毕业,进入大学学习的机会,并不是每一个人都能获得的。所以要争取在中学阶段,就扎扎实实地打好基础。这样,即使不进入大学深造,也具有了自学成材的基础。

2. 读书的层次效应

读书,有的为获取信息,有的为研究问题,有的为查找资料数据,也有仅仅为陶冶性情的。因此,不可能有一个统一的读书模式。读书目的的不一致,形成了读书的层次不一样。

浏览:阅读目的是对书刊文献资料有个初步的认识和大致的分类,以便决定对自己有无用途。这种浏览可以扩大知识面和了解最近信息。这是读书的第一层次。

浏览一般只是与书刊有了见面之交,其特点是快而不深,只有在必要的目标上稍加停顿,甚至只是随便翻翻,占用时间不多,往往可以了解到最新信息,启发思维,从而发现自己所研究课题的有用资料书目,以便需要时再进行查找。

通读:目的是对全书有个轮廓性认识,掌握中心和要点,明确与自己学习或研究课题的关系,以便决定是否值得深入阅读。这是读书的第二层次。

通读一般需看目录、前言后语,注意问题的提出和结论或重要

数据和图表,抓住重点。

精读:阅读目的是为了正确理解和深入掌握文章的精髓,对重点章节学深吃透,做到融会贯通,使其成为自己知识结构的牢固基础。这是读书的第三层次。

精读需要逐字逐句地读,对每个论点、论据、结论或公式都要深入思考,还要反复阅读,联系实际,查阅同类资料,参考有关文献和工具书,从而“去尽皮,方见肉;去尽肉,方见骨;去尽骨,方见髓”。

研读:阅读目的是在精读基础上,加以质疑、评论和创新。这是读书的第四层次,即高级阶段。一本书总会有不完善之处,很多人在读书深入到一定程度时,总会发现各种疑点和问题,对书籍的真伪优劣加以评论,从原书籍内容里提炼出新思想、新观点。这些源于书而高于书的独创见解,往往可以成为一篇很好的论文。研读常采用疑读、评读、展读几种方法。

疑读:精读同类的书籍多了,其间疑点则会逐渐聚焦,从而成为当前学术研究的某些中心问题。对这些点的突破则是创新的一条重要途径。因之,读书有疑,才会有进步,小疑小进,大疑大进。如果能将各种书籍的疑点加以分析综合,就可成为研究的重要课题。

评读:在精读基础上加以评论,这是读书达到一定程度时自然而然出现的一种境界,特别是读同类书籍多了,有了自己的心得体会,则会对某类书籍中的若干观点加以剖析研究,从而可能提炼出新观点。

展读:就是不仅要精读书内的东西,而且还要读懂书籍前面、背面、后面、外面的东西。这就要求不仅真正理解和掌握书内已有的结论,而且要探讨书中悬而未决或是根本没有提到的某些论点。这就是从纵横两方面引申展开,研究观点的历史和现状,研究本学科和其它学科之间的联系,用以取得突破性的研究成果。

读书讲究层次效应,各层次间相辅相成,可以使学习和运用、

知识和能力、读书和研究、模仿和独创等方面有机地结合起来,使读书获得更高的效益。

3. “程序式”读书法

读书需遵循一定的程序和步骤,要系统、完整、循序渐进。一般自学读书的程序分为五个步骤,即看、读、问、背、习。

看 即翻看。自学需看很多参考书、教材和资料。根据需求,拿到一本书,先要翻看一遍,走马观花地浏览全貌,粗略了解内容梗概,考虑深浅适度情况,是否符合自学所需,尽快决定取舍,以免因过深或浅陷入误读。

读 即阅读。对需读之书,要先用较快速度粗读全文,了解内容概要及主要论点,看看书中讲些什么,做到心中有数。然后,再认真细致阅读,深入思考研究,了解全书重点,理解重要内容。粗读时难点、疑点可以作标记,暂时放过。粗读后认为书的内容好,价值高,有精读研究的必要,再另作安排;如无必要重读,也已获得大量知识。

问 即设问、质疑。对指定自学计划内的书,或决定重读的好书,要认真对待,审慎阅读。对书中的每个重点、论点或问题,要把已有知识或其它书上的论点,与此书中的论述加以联系、比较、分析,看它们之间有何异同,多问几个“为什么”?它们是怎样被证实的?从题目、内容到结构,都要全盘考虑,寻找作者的思路、章法、证法与方法。以利加深理解、掌握基本原理和依据,学习安排结构和证实问题的科学方法。执行这一读书程序,一定要做到从无疑处寻疑,再从有疑中想方设法释疑,最后达到疑问全解为止。这是一个独立思考研究问题的重要环节。

背 即背诵。背诵是巩固读书效果的可靠方法,也是古今学者自学成功的一个诀窍。背诵的好处很多,大凡有成就的学者、科学家或文学家,无不背诵过大量的诗文、名句、原理、定理或公式。他们取得的优秀成果往往都是在背诵、记忆的基础上,经过联想、想

象才发展为创造出新的。所以，自学程序离不开读书背诵的功夫。

习 即温习。从学习、温故到发展创新，是一条学习规律，任何自学者都必须遵循。古人云：“读书百遍，其义自见。”“熟读精思，自知。”就是对复习、温习书本知识的好处的经验概括。自学千万不能忽略这一程序。

4. 全读法与分读法

所谓“全读法”(如图1)，即将教材集中在一起，一次反复学习其全部内容；所谓“分读法”，即将教材分成若干部分，一部分一部分地学习，最后再归纳成一个整体。

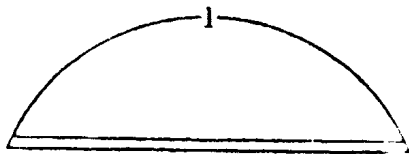


图1 全读法

“分读法”又可分为下述三种：

(1) 纯粹分读法(如图2)，即先分别学习教材的各部分，达到一定的学习标准后，再一总归纳成一个整体的方法。

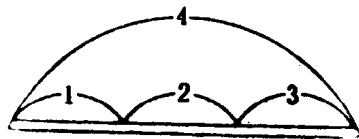


图2 纯粹分读法

(2) 渐进分读法(如图3)，即先对教材的一部分 P_1 和 P_2 分别进行学习，达到一定的标准后，将 P_1 和 P_2 部分汇总起来(为 P_3)，一并学习；接着再学 P_4 部分，然后再将 P_1 、 P_2 、 P_3 和 P_4 部分汇总起来(为 P_5)，一并学习，如此逐次地扩展至整体的方法。

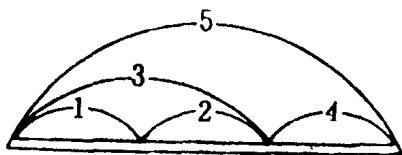


图 3 渐进分读法

(3)反复分读法(如图4),既先学习教材的 P_1 部分,达到一定的标准后,将学习内容延伸到 P_2 ,然后再将学习内容延伸到 P_3 ,如此一直扩展至教材整体为止的方法。

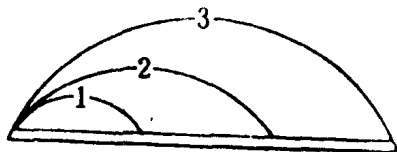


图 4 反复分读法

采用何种方法,取决于多种因素,包括:教材的内容、分割的方法、学生的能力等。如:

①学生的智力条件:智力高的学生用全读法有效;智力低的学生用分读法有利。

②教材的性质:有的教材连贯性强,环节相扣,前后相依,学了前面就想学后面,学习后面又能促进对前面的理解。这种教材以全读学习较有效。而有的教材连贯性不强,各部分都能“独立成章”,这种教材以分读法较有利。

③学习时间的分配:一般来说集中学习时,以分读法有效;分散学习时,以全读法有利。

此外还有其它一些制约性因素。总之,全读法与分读法,并无截然分开的界限和必要。每个青少年尽可从自己的实际出发,视各种不同教材的情况,以“省时、学懂、掌握牢”为原则,灵活、交替地使用上述方法。

5. 总览略读法

此法旨在阅读书刊时,并不从头到尾一一细读,而是只读内容提要、序跋、目录,翻看书中的大、小标题,选读部分内容和图表、结论等,概略地了解其总体内容。运用总览法略读书刊有以下作用:①可以用短时间获取新信息、新知识。当前是科学知识迅猛发展的信息时代,阅读各种材料不可能都细读、品味,大多总览一下就可以,把应知道、记忆的信息掌握了,信息量的增多,会引起认识上“质”的变化。总览略读法无疑是达到“博”的一种重要方法。②可以用于复习巩固某些知识。

下面是略读的五种目的以及各自的方法。

(1)大海捞针。如果你要查找一本课本或一篇文章内容所提供的信息(如姓名,日期,词或短语),可以用略读的查找方法。因为你在找的时候并不需要理解,而只要辨认,便可找到答案。为了保证你的眼睛不漏看你要找的词或事实,你在一页页浏览的时候要集中注意力来找这个词或事实。这样,你就会在字的海洋中把它找到。

一旦你找到了这个具体的字或事实,最好先停顿一下,然后再念一下它周围的句子和段落,通过上、下文来确定你已找到了你要找的字或事实。

如果你的时间不多,那么就要不受读整篇文章的诱惑,因为你的潜意识里可能是想推迟学习。如果你确实有时间,那么不妨满足你的好奇心,把文章念完,这对于你下一次的考试可能没有什么帮助,但你所获得的知识会对你有用,能丰富你的常识。

(2)寻找线索。你想要找一条特定的信息,可又不知道它会在哪些字眼中出现,那么你就要用慢一点的查找方法。既然这样,你没办法预见那些确切的字,所以,你就得注意线索,而线索是可以以各种方式出现的。

例如,记起了关于保罗·布尼安的出生地问题的答案是加拿大,可是文

章里没有一处出现过加拿大这个名词。答案必须从一个句子中推断出来：这个句子说保罗·布尼安诞生于圣劳伦斯河的源头。知道——或可以查一下地图——该河的源头在加拿大，就找到了答案。当你在寻找线索的时候，可以猜一猜信息会以什么形式出现。在上面的例子里，我是在找一个与布尼安有关的地名。

你找到所需的信息之后，回过头来再把有关段落念上一遍，从上下文里弄清楚，这确实是你找的信息。

(3)抓住要领。有时候可以通过略读来抓住一本书或一篇文章的要领。你可以用这种方法，来弄清楚一本书是否同你研究的课题有关。为了抓住要领，可以很快地念一念导论和摘要，也看一看一些指明已包含重要论据的主题说明句的段落。

(4)对课本中的一章作总的了解。略读的一个重要用途就是在仔细阅读课本章节以前，纵览或大概了解一下内容。这样做能在不同程度上达到对课文的理解。一般地说，这种略读要求对解说词、标题、副标题及段落的几个部分的理解，从而知道重要的概念将在何处讲述。这样的略读可以使你弄清楚每一部分在整体中相对的重要性。

(5)为了复习而略读。应付考试或背诵而进行的复习也可用略读这种方法。你把以前所读过、钻研过、做过笔记的内容略读后，为了更有效果，你应不时停下来试试将每一章重要的概念背一下，或概述下一章的内容。

读完课本中的一章后，就像一张拼凑成了的七巧板拼图一样，一定要对全章作总的观察，把它作为一个整体来理解。

为了使略读成为一个有效的工具，你必须练习，你要记住使这种方法适合你的目的。略读可为你的学习以及将来的专门工作节省时间。

6. 跳跃阅读法

跳读的特点是“取其所需”，即在阅读材料中挑选出自己所需

要的章节、段落或所需要的问题来读。这种阅读方法又称“搜索性阅读”。跳读是日常工作、学习中常用的一种阅读方式。如读报纸，为了解一些新闻消息，因时间关系不能细看，只是有选择地看，或只看标题，或挑选其中有价值的段或节细读。在看有关知识书籍时，往往根据需要有选择地看看某一部分，或者寻找某种见解、观点、精辟的论述等。

运用跳读法，关键是有明确的目的。根据目的迅速地对读物做出判断，确定它们有无价值。一般规律是把与阅读目的无关的内容跳过去，使注意力很快集中到需要精读或略读的内容上来。有的是用直觉来判断，有些却要经过分析、概括等思维活动作出判断。跳读，在获取所需要的东西时，不仅占用的时间少，而且锻炼了思维的敏捷性和分析、理解的精确性。跳读前应有所准备，例如，先有一本书的目录，从而在整体上确定跳读的内容。

7. “框架式”读书法

从系统论角度看，不同学科，不同系列的科学知识或书籍，都有一个系统性、科学性的内在逻辑联系，都由一定的知识结构序列所组成，呈现出一定的带有规律性的框架形式。根据这一原理，读书时将有关同类或相近内容的书籍、文章或知识系列，通过有条理的比较分析、归纳，整理成范围大小不一的一个个“框架”；读书过程中将随时遇到的内容，分别纳入到对应的“框架”之内。这样做，不但能加强理解，有利记忆，而且能思路明确，层次结构鲜明。用这种方法读书，就叫做“框架式”读书法。

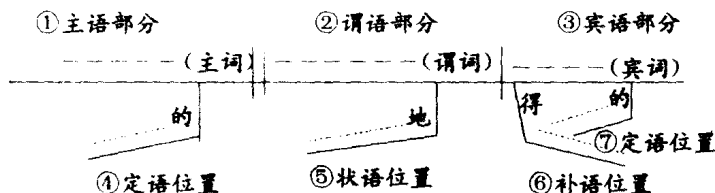
常人读书，不懂“框架”方法，只是拿来便读，读过便了。问他书中写些什么，只有轮廓印象，哪里也说不清楚。如读小说，若能事先按其要素、主题、情节、结局、特色等列一框架，每读一部分，略加思索总结，读完后将全书内容加以分析研究，过一下“电影”，再分别把有关内容填入框架，就能得到系统提高。这样久而久之，便能找到自学的规律。

读论题接近的论文，可根据论文的要求、特点与写法列成这样一个框架。

论题	论点	论据	论证及其结构方法

将所读论文经过分析综合，归纳、整理填入框架表，即可条理清晰，内容充实地把握文章内容。

又如，学语法，要想掌握不同句子的类型、格式、成分等内容，也可列出不同形式的框架进行比较。如下图：



这个句子结构模式图，横粗线代表一个完整的句子；双竖线(||)前是主语部分，主词前又有定语；双竖线至单竖线(|)之间是谓语部分，谓语前又有状语；单竖线后是宾语或补语部分，它们又分别带有定语、补语；结构助词“的”、“地”、“得”分别是定语、状语和补语的标志。读书时，任意拿出一个完整句，都可套入这个框架里，分别找出部分里的主要词、附加词及其词性。经过这样多次分析研究，自然就把握了分析句子的规律，提高修改文章的水平。

不同系列的知识结构框架，一般都有高度的概括性与普遍的适应性，体现着知识的规律。如果经常使用这种读书方法，不但理解深、记忆强，对培养思维力与创造力更是大有益处的。

8. 传统的三步阅读法

由字词、句及篇，这是传统的三步阅读法。元代程端礼在《程氏家塾读书分年日程》中说：“每句先逐字训之，然后通解一句之意，又通结一章之意，相接续作法。明理演文，一举两得。”对三步阅读法的具体步骤作了清楚的说明。汉字是方块字，每个字都有自己的音、形、义，多数又是单音节。我国古籍向来不断句，凭老师口授。汉

代始重视章句，有了“句读(dòu)”。所谓“读”，是语意未尽的停顿，“句”是语意已尽的停顿，相当于现在的逗号和句号。到了宋代又有了“圈点”，句旁加圈断句。至明代，才出现人名旁加一条直线“|”、地名旁加二条直线“||”一类的符号。新式标点的出现，当在“五四”新文化之后。正是根据汉字的特点，以及古籍缺乏完整的标点符号，传统的读法特别强调字词句，认为“轻语言文字，是犹渡江而弃舟楫”，因此，对每一字都要加以解释，“字求其训”；每一句的意思也要加以串讲，“句索其旨”，然后才是篇章。用现在的话说，就是字不离句，句不离字，字词句要落实。三步阅读法，仍然是我们今天阅读文言文的一种重要方法。

试举一例：

今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也。弈秋，通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈，其一人专心致志，惟弈秋之为听。一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之，虽与之俱学，弗若之矣。为是其智弗若与？曰：非然也。

（《孟子·告子上》）

这段文章已加上了标点，读起来自然方便得多了，但也须一字一句诠释。其中几个关键性的字（或词），如弈(yì)：下围棋；数：技艺；诲(huì)：教导；其：其中；鸿鹄：天鹅；援：拿起；弓缴(zhuó)：此指用丝绳系着的弓箭；是：这，等等。如果弄不懂，全篇的意思就难以明白了。又如其中的七个“之”字，用法也不同，前三个作结构助词，没有实在的意义；后几个是代词，顺次指“弈秋”、“鸿鹄”和“专心致志者”（重复一次）。四个“为”字也不同，第一个相当“是”，“作为”的意思；第四个词“谓”，“认为”的意思。“惟弈秋之为听”一句，是宾语提前的倒装句式，即“惟听弈秋”，等等，必须一一落实。

这样全篇所表达的中心，学习必须专心致志的道理也就清楚了。字、词而至于句，这是由点连成线；理解句而至于篇，这是由线构成面，全篇的意思内容就很容易把握了。

9. 比较阅读法

比较，是人在认识上确定事物之间的异同和关系的思维过程。