

望子成龙
教育书系



学习能力培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

自学能力培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写

二亿家长
的福音
风靡中国
的家教宝典

远方出版社

G77/29



学习能力培养方案

— FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

自学能力培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿家长
的福音
风靡中国
的家教宝典

RAB51/26

远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:光 影

本书编委会:

王德志 贺立军 刘正军 陈光诚

张秋强 罗永峰 李国升 周春平

望子成龙教育书系

自学能力培养

编 著 者	中国青少年成材教育研究中心
出 版 社	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行 所	新华书店
印 刷 厂	邯郸新华印刷厂
版 次	2003 年 7 月第 1 版
印 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	240
字 数	3500 千
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
定 价	350.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

21 世纪是一个充满机遇与竞争的新世界。

21 世纪是知识经济的时代，是高科技飞速发展的时代，是拥有无穷挑战的时代，也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。

21 世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有真对性地进行自我训练，全方位塑造自己。

那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书系正是我们奉献给新世纪中小学生的一份厚礼！



自学能力培养

全书由中小學生必備的各種素質培養方案組成，體系科學而周密，為你描繪了成材的的總體藍圖。它會告訴你——你需要什麼，你擁有什么，你如何進步，你怎樣發展……它是你學習、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手冊。

前言

它不僅是學生的良師，更是廣大教師們的好幫手。它所提供的素質培養方案，為教師們如何適應教學目標的轉變而相應改進課堂教學，提出了許多寶貴的意见。各位教師，可以在教學的過程中，嘗試通過這些方案，針對不同的學生，有意識地滲透我們的思想，寓教於樂，如此，則教師能夠得到解脫，學生也以學為樂。我們相信這套教育方案一定會贏得教育者的們的認可，並取得良好的社會效應。

同學們，是未來的希望，明天的太陽。記住：你們的未來就是我們的未來，你們的茁壯成長是我們共同的期待。而教師，是燈塔，是航標，為學生們前進指引着方向。這套方案將使您——辛勤的園丁，早日“桃李滿天下”，使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編者

2003年7月



导读：使用本书的几点建议

怎样利用好这套方案呢？我们提供如下几点建议：

1. 认真阅读全书的目录，看懂每一个方案训练的主要内容，从培养方案中选择自己当前急切需要培养的素质和能力。

2. 浏览方案的讲解概要，挑选自己觉得有趣的条目，找到正文开始学习。

在这里，特别强调的一点是，所选的条目首先应该是最感兴趣的，这样你才会有学习的积极性。在学习过程中也可以挑选最吸引你的内容来阅读学习。不一定要遵从书本设置的顺序。我们强调学习本书的趣味和轻松，就在于不强制你一章一节地阅读。

3. 边看书，边模仿，理论联系实际，加强训练才能提高，不能囫囵吞枣地看过就扔在一边。

4. 在学习过程中，难免遇到弄不懂的地方。没有关系，不要着急，可以先把不懂的放一放，跳过去暂时不管，只要你继续认真地学下去，并勤于思考、多加分析，你遇到的所有疑难终有一天会获得满意的解答。

5. 可以与同学共同学习、模仿，一边讨论，互



相提高。还可以开展友谊竞争，看谁学得快，学得牢，素质与能力提高得快。

6. 当你学完一部分内容后，会发现原来那些不感兴趣的内容也变得有趣了，这时你就应该将这个方案熟悉一遍，然后循序渐进地系统掌握。

7. 学习本书需要长期坚持，一旦你决定了培养自己哪一方面的能力，就要坚持到底，按照方案提供的方法学习，肯定会有取得成功的一天。

8. 当你认为自己某一种能力的培养已经有了一定的基础，并掌握了其中的规律之后，你可以选择下一个方案开始继续学习，以后的学习将会变得更加轻松。

以上几条，仅仅是我们提供给学生们的参考意见，同学们也可以根据自身的兴趣特点来确定合适的培养方式和学习方式，但是提醒你们一句，对别人的意见最好仔细思考以后再决定采纳与否。

本书是我们对中小学生的真诚奉献，是每个渴望成材的学生打开成功大门的钥匙。照着做下去，你就能成为新世纪出类拔萃的人才。

我们相信，本书系必定会成为在新时代成长的每一位中小学生的良师益友。



目 录

导读：使用本书的几点建议…………… (1)

自学的方法

- 第一讲 哇，原来这是个金矿
——开发大脑潜能，提高自学能力 … (3)
- 第二讲 走进殿堂的金钥匙
——预习与自学 …………… (19)
- 第三讲 好记性不如短笔头
——记笔记与自学 …………… (32)
- 第四讲 立正！请接受我的检阅
——做作业与自学 …………… (53)
- 第五讲 学而时习之，不亦乐乎
——复习与自学 …………… (66)

目

录



第六讲我原来这么棒

——学习成绩的自我调整 (83)

自学能力的培养

第一讲 夹生米饭吃不得

——自学能力与辅导 (105)

第二讲 嗨，你得准备打一场硬仗

——进行有效自学的策略 (114)

第三讲 像在妈妈的胎胞里

——如何提高学习生活质量 (129)

第四讲 不管怎么说，你总是对的

——几种类型孩子的成长法 (135)

第五讲 给我一根接力棒

——激励自己的学习动机 (149)

自 学 的 方 法



第一讲 哇，原来这是个金矿

——开发大脑潜能，提高自学能力

本讲概要

- ★ 告诉你大脑活动的最佳状态
- ★ 告诉你科学用脑的几种方法

联合国教科文组织国际教育发展委员会编著的《学会生存》一书断言：人类“未曾利用的大脑潜力竟高达90%”。科学巨匠爱因斯坦曾说过：“我的脑力只开发了3—6%”。科学巨人尚且如此，难怪人们要说全世界最大的荒原就在你我的头皮下了。

人才开发的核心是人的大脑潜力的开发。科学用脑是开发人脑潜能的根本途径。本文谈谈佳时用脑和平衡用脑两个问题，希冀它能对开发人们巨大脑潜力有所裨益。



◆佳时用脑

佳时用脑即遵循大脑活动的各种节律，把最要紧最有价值的事情，放在大脑工作效率最佳时刻去处理和解决。根据人类用脑经验和现代脑科学成果，我们可将人脑活动的最佳状态概括为下述5方面。

※ 用脑的日佳时 俄罗斯专家格雷宾指出，人体生理功能一个昼夜有5个起伏。清晨5到7时，上午9到12时，下午4到6时，为一天最佳用脑时间。这是人们的一般情况。

第一讲

每个个体因先天遗传因素尤其是后天的长期工作习惯不同，其昼夜用脑最佳时刻差异也甚大。基本类型有三。一是“妙词皆随晨曦出”的百灵鸟型。二是“奇思常伴夜色来”的猫头鹰型。三是混合型。这种人全日用脑效果较均衡，但上午9时以后，下午5时以后，常常是用脑波峰的来潮时。据统计，前两种人约占5%，后一种人约占95%。

※ 用脑的周佳日 人类度星期、过礼拜已有千百年的历史。这种7天一个周期的生活习惯，必然对人脑活动节律产生重要影响。德国专家研究发现，即使是最勤奋、最有才能的学生，也只是周二、周三对



教学内容掌握得好，而在周一、四、五，所有学生毫无例外地学习时精力不集中。因此，周二和周三，往往是一周中用脑的黄金日子。

※ 用脑的月佳峰 人脑活动和运行节律在月周期上的表现，已被科学家揭开。研究结果表现，从人出生之日算起，其体力活动、情绪活动和智力活动分别以 23、28 和 33 天为一个节律。每个节律又分为高潮和低潮两个阶段。当智力活动处于高潮时，尤其是当三个节律波峰重叠时，大脑运转就格外灵敏。

※ 用脑的年佳月 有两种情况：一是适用于多数人的共同月份，即春天和秋天是思维最理想的两个季节。另一种是适用于个体的月份。据生物遗传学和医学专家研究，人类个体各器官系统的机能，一年中要数自己生日后的第一个月为最好。

想象空间

原来大脑并不是随用随好使的！

※ 用脑的生佳期 人生中最好的用脑期是呈阶段性特征的。1—17 岁，是学习吸收的最佳期。在 18 至 45 岁这一队伍，是发明创造的最佳期。科技史上



的统计资料，恰好证明 25 至 45 岁为科学发现的最佳年龄区。其中，37 岁为巅峰。在 45 至 65 岁这一阶段，是巩固、提高和传授知识的最佳期。对大器晚成者剖析发现 45 至 65 岁的中老年的智力发展依然大有作为。65 岁以后，还会出现一个再学习、再创造的“第二届青春期”。

第一讲

由此观之，不论是人的一生，还是每年、每月、每周、每日，人脑均有最好使的时候。用心寻找和测定自己的最佳用脑时日，把每日、每周、每月、每年中最复杂、最紧要、最有价值的事情放在精力最充沛、头脑最清楚的时候去处置和解决，那么，每一个人的工作效益、业绩和对社会的贡献，都必将成倍成倍的提高、增大。

专家指导

如果你不会休息，那你也就不会学习。因为大脑也有疲劳的时候啊！

方法 1 平行平衡法

人脑计算速度虽逊色于高性能电脑，却具有平行处理几百万个信息单位的机能。充分利用大脑的这一



机能，平行学习或研究几个问题，不仅有益于对不同问题的深透理解，还有助于各类知识的融会贯通和灵感的激发。爱迪生搞研究从不搞单打一，而是几个项目同时上马。如他在研究电话、电报过程中发明了留声机；在研究留声机的同时又研究电光源照明、电灯泡等。爱氏一生作出近 2000 种发明创造，平行用脑帮了他大忙。

方法 2 左右脑平衡法

人脑分为左右两半球。右半球主管想象、色觉、音乐、幻想等感性直观方面的智力活动，为“艺术型半球”；左半球主司语言、数学、逻辑、分析等抽象思维方面的智力活动，属“科学型半球”。平衡用脑，就是要使左脑受训和使用较多的科学家型的人，多一点艺术家的脑细胞，而右脑受训和使用较多的艺术家型的人多一点科学家的脑细胞，因而使自己两侧大脑半球都得到充分开发和使用。若如此，类似达·芬奇、爱因斯坦式的科学家兼艺术家气质型的高智能伟人，就会更多地出现在我们这个伟大的智力新时代。



小 秘 诀

让左右脑都得到充分开发，那我将多么聪明！

方法3 脑功能区平衡法

第一讲

人脑有四大功能区，即从外部世界接受感觉的感受区（主要是大脑皮层的顶叶、颞叶和枕叶，它们分别主管运动感觉、听嗅味三觉和视觉）、将这些感觉进行收集整理的收藏区（主要部位是颞叶和海马）、评价收到新获信息的判断区（主要部位是额叶）和按照新的方式将各种信息进行重组的想象区（主要部位是大脑右半球）。但多数人往往对收藏区和判断区用得过多，感受区和想象区用得太少。尤其是想象区只用了15%。因此，脑功能区平衡法的主导方向，是加强感受区和想象区的训练和使用。科学发现是人们对自然和社会现象认真感受、持久想象沉思的结果。死记硬背和简单的判断，永远不会有科学发现和技术发明。

方法4 交错用脑平衡法

交错用脑的生理机制是大脑兴奋灶的全理转换、