

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

学习方法培养

中国青少年成才教育研究中心 / 编写

二亿家长的福音
风靡中国的家教宝典

远方出版社

G77/9



学习能力培养方案

— FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

学习方法培养

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

RAB51/21

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

学习方法培养

编 著 者	中国青少年成材教育研究中心
出 版	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	新华书店
印 刷	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~~的~~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—份厚礼！



学习方法培养

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，有意识地滲透我們的思想，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，并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迫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



学习方法培养

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。

导
读

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)

学习的奥秘



第一讲 给你的智慧加上翅膀	
——想象对学习的影响	(3)
第二讲 铁杵也能磨成针	
——意志对学习的影响	(6)
第三讲 “?”与“√”的辩证法	
——质疑对学习的影响	(15)
第四讲 猿变人的秘密	
——动手对学习的影响	(20)
第五讲 走出象牙塔	
——实践对学习的影响	(27)

录



学习方法培养

第六讲 屁股扭扭，脖子扭扭

——健康对学习的影响 (33)

学习的方法

第一讲 嗨，又走神了

——集中注意力·学习 (43)

第二讲 再看看，你会发现更多

——观察·学习 (51)

第三讲 铃响了，我坐在座位上

——上课·学习 (55)

第四讲 削一支铅笔你用几分钟

——TPO 学习时间管理 (62)

第五讲 可别小看一个座位

——TPO 学习环境管理 (69)

第六讲 利用社会提供的条件

——TPO 学习情况管理 (77)

学习方法培养

第一讲 我看鸟儿孵小鸟



——热爱是最好的老师	(87)
第二讲 让学生做老师	
——教师如何进行学习辅助(一)	(100)
第三讲 架起基础的三角架	
——教师如何进行学习辅助(二)	(121)
第四讲 仙人击鼓有时错	
——教师如何进行学习辅助(三)	(131)
第五讲 黑熊喜欢吃玉米	
——学习方法趣味训练(一)	(138)
第六讲 学习鲁班找窍门	
——学习方法趣味训练(二)	(146)



学习的奥秘



第一讲 给你的智慧加上翅膀

——想象对学习的影响

本讲概要

★ 想象对学习有很大影响

想象是以已有的知识经验为基础，在头脑中创造新形象的认识活动。想象的过程，同时也是一种创造性的思维过程。许多科学家、哲学家给予想象力以极高的评价。爱因斯坦说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”

在我国古老的文化传统中，想象力的作用有着充分的体现。从脍炙人口的唐诗宋词，到栩栩如生的敦煌壁画；从故宫中金碧辉煌的宫殿，到芦沟桥上姿态各异的石狮……这一切都凝聚着丰富的想象力和惊人的创造力。



想象力不仅对文学家、艺术家是不可缺少的，对科学工作者也是同样重要的。列宁说过：“有人认为，只有诗人才需要幻想，这是没有理由的，这是愚蠢的偏见！甚至在数学上也是需要幻想的，甚至没有它就不可能发明微积分。”

在科学史上，许多重大的发现、发明都是在丰富的想象力的作用下诞生的。

德国化学家凯库勒曾这样回忆他发现苯环结构的过程：“……事情进行得不顺利，我的心想着别的事了。我把座椅转向炉边，进入半睡眠状态。原子在我眼前飞动，长长的队伍，变化多姿，靠近了，连接起来了，一个个扭动着，回转着，像蛇一样。看，那是什么？一条蛇咬住了自己的尾巴，在我眼前轻蔑地旋转。我从电掣中惊醒。那晚我对这个假说的结果工作了一整夜。”对原子像蛇一般舞动构成的形态的想象，终于使凯库勒发现了苯分子的环形结构式。

名人名言

一个缺乏想象能力的人，无论从事工程技术还是美术、文艺或自然科学，都不会做出什么创造性成绩来。

—— [美] 黑格尔



牛顿的万有引力定律、爱因斯坦的相对论、道尔顿的原子理论、法拉第的电磁场的理论等等，也都是借助于丰富想象力而产生的。

你至少可以知道

- ◇ 想象是一种创造性的思维过程
- ◇ 想象力比知识更重要



第二讲 铁杵也能磨成针

——意志对学习的影响

本讲概要

★ 意志对学习的影响

★ 培养坚强意志品质的方法

第
二
讲

人们的活动，都是由多种多样的意志活动组成的。学习活动同样如此。在我们进行学习时，总要确定学习目的，制订学习计划，采取学习行动，其间离不开意志的参与。概括地说，人的学习活动包括两大阶段：一是采取决定阶段，包括确定动机目的，选择行动方式方法等活动；二是执行决定阶段，就是把这一阶段作出的决定付诸实施，以达到预定的学习目的。例如，有个同学物理课学习比较差，他打算用一个学期的时间追上去，并制订了学习的计划和方法，这是学习活动的第一阶段；而第二阶段就是付诸实施，即把计划变为事实的过程。



学习的这两大阶段有一个共同的特点，就是都和克服困难相联系。困难来自两个方面，一个是主观方面的：表现为遇到困难畏缩不前、缺乏自信心等情况；一个是客观方面的困难，表现为学科知识的难度，客观条件的变化与干扰等。在这两种情况下，都特别要求人们有坚强的意志。真正坚强的意志，表现为目的明确、措施有力、行动坚决。而能否克服困难，则是意志是否坚强的主要标志。

一个人的坚强的意志和搞好学习有非常密切的关系。人们正是凭借着意志去进行认识世界和改造世界的斗争，学生正是凭借着意志进行着创造性的学习活动。学习的道路并不是平坦的，科学高峰的攀登也非轻而易举，其间存在着各种各样的困难，要经历许多曲折和反复。如果缺乏意志，或意志薄弱，那么，学习就永远不会有良好的成绩。我国古代思想家早就谆谆告诫要刻苦学习。如北宋时期张载提出学要有“志”。他说：“志大则才大，事业大，”又指出，学习的最大过失是“苦难则止”。这些话很有道理，学习绝不可趋易避难，而要意志坚强，在困难面前不低头，毅然前进，才能有所收获。

古今中外有许多用意志战胜困难的动人故事，如