

基础学习勤为径  
重负之下巧做舟

成功学习技巧

# 苦读与 高效巧学

邢明丽 主编  
周文杰



献给你苦读巧学的技巧

黑龙江教育出版社

KUDUYUGAOXIAOQIAOXUE



CHENGGONG  
XUEXIJIAO

苦读与

成功学习技巧

高效巧学

——献给你苦读巧学的技巧

邢明丽 周文杰 主编  
江苏工业出版社

江苏工业学院图书馆  
藏书章



**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**  
**刑明丽 周文杰 主编**

责任编辑: 周庆翔

封面设计: 安璐

责任校对: 李子鹤

---

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

## 动机情趣的技法

- 1 情感法
- 1 情境法
- 2 情知法
- 3 情绪法
- 4 问题情境法
- 5 激励法
- 6 智力激励法
- 7 典型自激法
- 8 动机自激法
- 9 情感投入法
- 10 冷热法
- 11 俯视法
- 12 移情法
- 13 紧张法
- 13 意境学习法
- 14 意念学习法
- 15 意义学习法
- 16 意志学习法
- 17 “无我”学习法
- 18 成果反馈法
- 18 “预言”学习法
- 19 激发兴趣法
- 20 兴趣培养法
- 21 心理刺激法
- 22 欣赏学习法
- 23 “座右铭”法

- 自施压力法 24
- 自然学习法 24
- 局部优势扩充法 25
- 控制注意法 26
- 共振法 27
- “二自”学习法 28
- 发表学习法 28
- “滚雪球”学习法 29
- IN结合法 30
- 自我分析法 31
- 暗示学习法 32
- 自我暗示法 33
- 强度攻击法 34
- 和谐促进法 35
- 根除自卑法 36
- 增强信心法 37
- 价值要素法 38
- 增强自尊法 39
- 积极自我法 40
- 习惯养成法 41
- 良好习惯法 42
- 转败为胜法 43
- 自我抗挫法 44

## 勤奋苦读的技法

- 锥挤法 46
- 偷学法 47
- “吃书”法 47

# 目录 MULU

48	完全背诵法	先退后进法	70
49	进攻学习法	虚实学习法	71
50	攻坚学习法	“做眼”学习法	72
51	足够量次法	单元学习法	73
51	持之以恒法	打好根底法	74
52	自我竞赛法	答题法	75
53	强记硬背法	串讲法	76
54	溯源学习法	练习法	77
55	倒回确认法	博览专攻法	77
56	出入学习法	厚积薄发法	78
57	尝试回顾法	规律学习法	79
57	观览学习法	概念学习法	80
58	长善救失法	概括总结法	81
59	追踪学习法	范例学习法	81
60	追忆学习法	冷处理学习法	82
61	直接学习法	匡正补充法	83
62	直观推断法	开卷有益法	84
63	知识生活化法	经验学习法	85
64	以题带本法	“盘货式”学习法	86
64	“一以贯之”法	“牛嚼鲸吞”法	87
65	“一言以蔽”学习 法	模仿学习法	88
66	“未释概念”学习 法	机械学习法	88
67	退馈学习法	实例归纳法	89
68	推敲词义法	思路学习法	90
69	移位学习法	说话练习法	91
69	先死后活法	回味品尝法	92
		积累学习法	92
		科学抽象法	93

# 目录 MULU

94	发现学习法	及时学习法	119
95	接受学习法	实效学习法	120
96	结构领先法	时效学习法	122
97	兼收并蓄法	节奏学习法	123
98	质疑提问法	佳期学习法	124
99	启发提问法	首次学习法	125
100	题目提示法	凝神学习法	126
101	问题导向解题法	中心学习法	127
102	问题预习解题法	额度学习法	128
103	问题情境解题法	超前学习法	129
103	题组组集法	触类旁通法	130
104	解题过程法	顿悟学习法	132
106	试卷学习法	强化学习法	133
106	押题学习法	迁移学习法	134
107	解题演化法	“重点进攻”法	135
109	解题转化法	“取长”学习法	136
109	化归解题法	整体学习法	137
110	辅助元素法	预测学习法	138
111	转换思考法	掌握学习法	139
112	进退解题法	内省学习法	140
113	局部探求解题法	自我讲授法	141
114	一题多解法	掌握结构法	142
115	一题多变法	信号语学习法	143
115	直观推断法	知识互用法	144
116	直接学习法	一通百通法	145
		指导学习法	146
		独处学习法	147
118	提前准备法	不求甚解法	147



# 目录 MULU

148	比喻学习法		
149	绝缘学习法		
150	解题寻途法		
151	扩充学习法		
152	中心突破法		
153	主题学习法		
154	“套路”学习法		
155	“鸟眼”学习法		
155	“小、少、了”学习法		
156	“一箭双雕”法		
157	“一次成功”法		
158	因果推理法		
159	提纲学习法		
160	头脑移植法		
161	“透视”学习法		
161	求疑学习法		
162	超额学习法		
163	方法反思法		
163	分析学习法		
164	符号思维学习法		
165	概括学习法		
166	勾引牵联法		
167	钩玄提要法		
167	归属学习法		
168	全局学习法		
169	入静学习法		
		<b>超级训练的技法</b>	
		自成学习法	171
		相反思考学习法	171
		信息学习法	172
		意义接受学习法	173
		知能相因法	174
		三个“W”法	175
		5W1H 设问法	176
		系统分析学习法	177
		自我指导学习法	178
		“三五”学习法	179
		3R 学习法	180
		“六心”学习法	181
		内隐学习法	181
		“双因素”结合法	182
		6R 学习法	183
		60 秒 PR 法	184
		极端思考学习法	185
		结构式法	186
		KJ 学习法	187
		LOVE 学习法	188
		PQRST 学习法	189
		PQ4R 学习法	190
		SQ3R 学习法	191
		超级学习法	192
		反馈学习法	193
		分割学习法	194

# 目录 MULU

- |     |        |
|-----|--------|
| 195 | 复现读书法  |
| 196 | 高难度学习法 |
| 197 | 驱遣想像法  |
| 197 | 全盘整理法  |



## ◆ 动机兴趣的技法 ◆

### 情感法

情感学习法是通过培养学生在学习上的勤奋、积极的态度来提高学习效率的方法。情感可以对学习产生促进和阻碍的作用。积极乐观的情感是提高学习成绩的巨大动力。情感学习分为低级阶段和高级阶段，当学习者到达较高阶段时就可以获得动力的源泉。情感学习可以通过多种途径进行培养，可以是社会、家庭、经济、文化、政治各个方面的熏陶。其主要方法有以下几种：

- (1) 主要的方法是通过音乐、艺术和文学等文化、课程的学习，培养自己丰富的人生情感。
- (2) 社会实践及各种活动也是情感学习的有效途径。
- (3) 平常生活中的点点滴滴也可以形成良好的情感。

情感的学习也同其他学习一样，不是盲目的、随意的，也应有一定的计划和目标，并应持之以恒。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

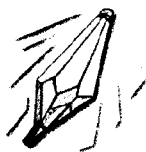
适宜学时：课前 (✓) 课间 (✓) 课后 (✓)

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 ( )

### 情境法

情境学习法是通过设置一定的情境，在这种情境中进





行学习的方法，包括一定的语言、动作、音乐等手法，通过调动学生在特定情境中的情感而促进学习的方法。情境学习法要着重把握以下几点：

(1) 给人以新的刺激。所设置的情境要想达到使人耳目一新、吸引人的效果，必须有新意，出奇不意，生动活泼，能够较容易的激起学生的兴奋感，使之对学习产生浓厚的兴趣。

(2) 要采用有启发性的方法。所设置的情境一定要具有启发性既不应该难以理解，也不应该一目了然，否则难以提高学习效果。

(3) 设置的情境要服从于一定的学习目的。情境无论是何种情况，它只是促进学习的一种途径、手段而已。如果单纯的追求情境设计的花哨，而脱离了学习目的，就不会产生好的效果。注意形式总是要为内容服务的。

[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 ( )

### 情知法

情知学习法就是强调情与知相结合的学习方法，既要重视情感的培养，又要注意把它与知识的学习结合起来。掌握情知学习法要把握以下几个要点：

(1) 要为学习者的从事智力活动，学习知识创造一个较





好的氛围，包括使用的言语，演示的实物、音乐等。这样可以使学习中的智力因素得到很好的发挥。

(2) 要学会进行独立的自主学习。这具体体现在学习的目标比较明确，对学习抱有强烈的使命感，能够养成自觉的进行学习的习惯，具有独立的进行思维和创造的能力。

(3) 采取多方面全方位的学习过程，使读、写、听、说等方式协调运用、发展，使各个方面都有所进步。并且不能泛泛而论，要有重点，做好各方面的协调，使各项的发展相得益彰。

[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 ( )

## 情绪法

情绪学习法就是在学习当中积极的培养起良好的情绪，从而起到促进学习的方法。对于学习者来说，只有在良好的情绪状态下才能达到最佳效果。相反，如果心浮气燥，情绪混乱也不可能投入到学习当中。在进行学习过程中，宁静的心绪和乐观的态度是很重要的，保持心情舒畅，气定神闲的状态可以增加记忆力和学习的效率。创造良好的学习情绪者主要有以下几种途径：

(1) 营造最佳的学习环境。环境对人的情绪有很大的影响，良好的学习环境如整洁、安静、恰当的摆设、布置等





能够使情绪产生极大的调节使用。

(2) 学习保持良好的心境。可以通过以下三方面入手：

①听音乐。音乐以优美的旋律对人的情绪具有良好的调节作用，科学研究表明音乐对人的心理和生理都有益处。所以当心境较差时可以去倾听一些舒缓的音乐，从而达到良好的心境。

②品艺术。艺术能够陶冶人的情操，更能够调节人的心境，学会在精湛的艺术作品中去享受美的感觉。

③懂幽默。幽默可使人在逆境中寻找乐趣，从而充满信心。这也是一个人涵养的重要体现。

[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( )

## 问题情境法

问题情境法就是设立一定的问题情境，让学生带着问题在特定的情境中进行思考，寻找答案的方法，达到对问题的解决，对知识的掌握。问题往往是进行学习的中心环节，任何知识的学习都是围绕着问题的产生和解决进行的。采用问题情境法关键是要设立一个良好的问题情境。概括来说，问题情境就是学生在处理问题时的一种心理状态，尤其是指在解答有一定难度需要付出一定辛苦才能解决的问题时所具有的状态。因此，对问题情境难易程度的控制





是问题情境的设置成败的关系。设置问题情境法的步骤就是从设置问题情境开始的，遵循着求知欲的产生——探求——获得解答——掌握知识的模式进行。问题情境的设置可为四类：

- (1) 找到问题的疑问所在；
- (2) 对问题进行争论和探讨；
- (3) 找出问题的独特之处；
- (4) 在实践中具体操作。

[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 ( )

## 激励法

激励学习法是指通过激励学生产生积极的情感而促进学习的方法，主要有以下几种形式：

### (1) 典型自激法

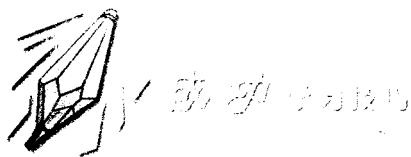
典型自激法就是自主的去寻找典型来激励自己以促进学习的方法。它是我国自古以来倡导的方法。这种方法可以适用于以下几种情况：

①以英雄或模范人物为典型；②历史和现实当中具有优秀品质的人物；③在各行各业中取得突出成就的人物，包括一些学者和科学家等。

这种方法的关键是要选择适合自己的典型，不要任意的选择，否则不会达到效果。

### (2) 成果自激法





成果自激法就是以自己在学业上取得的成果来激励自己继续前进的方法。看到自己的成绩和进步可以极大的增强自信心。

### (3) 参赛自激法

参加一些比赛，在竞争中很容易能够激发起斗志，内心充满实现的要求，能够克服各种困难，努力向目标奋进。

### (4) 影响自激法

一个人所处的环境，氛围在自身有很大的影响。良好的氛围对人有极大的激发作用，从而可以在他人身上取长补短、完善自己。

### (5) “PR”自激法

“PR”为英文Praise (赞扬)、Prile (自豪)、Prospect (预期) 开头的字母。这种方法是通过自身的能力、优点的描述来鼓励自己增强信心的方法。心理学研究证明，自我肯定是激励自己最有效的方法，“PR”法就是通过这种方式促进学习的方法。

[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 ( )

## 智力激励法

智力激励法就在不同的学生之间进行的以一个激励另







一个的学习方法。在学生间，一个人的智力活动往往会带动他人，从而形成互相促进的局面，提高学习效率。这种方法可以鼓励学生更多的提出问题和寻找解决问题的答案，采用智力激励法从以下几点入手：

(1) 以目标为核心，围绕目标尽可能展开联想，求新求异，想像的思路越广越易成功。

(2) 提倡从他人获得启发，用他人的设想来激发出自己的想像，活跃自己的思维，也可以多个人联合起来提出新的方案。

(3) 在最后的产生之前，禁止评论以免产生干扰。

(4) 当活动进行完之后对所提出的构想进行讨论。

智力激励法的特点在于要设立专门的情景，并为知识的学习创造良好的环境和条件，这也是一种培养发散性思维的方法。

[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 ( )

### 典型自激法

所谓典型自激法，就是自己寻找和利用典型榜样进行自我激励的方法。

榜样的力量是无穷的。经常与榜样进行对照，学习榜样的高尚人格和崇高精神境界及无私的价值取向，就可以

