

一日十行非神活
过目不忘靠训练

成功学习技巧

教条与 超长阅读

张志刚 刚庆
张岱庆 主编

献给你快速阅读的诀窍



黑龙江教育出版社

责任编辑 周庆祥
装帧设计 安璐 张骏

成功学习技巧

CHENGONG XUEXI JIQIAO

- 一. 苦读与高效巧学
- 二. 寒窗与绿色学习
- 三. 偏科与多科俱进
- 四. 低能与智商训练
- 五. 惧考与应试高分
- 六. 遗忘与快速记忆
- 七. 教条与超常阅读
- 八. 厌学与增智技巧



ISBN 7-5316-4224-7



9 787531 642244 >

ISBN 7-5316-4224-7/G·3187

定价:10.00元(全套八本)

JIAOTIAOYU CHAOCHANGYUEDU



CHENGGONG
XUEXIJIAO

教条与

成功学习技巧

超常阅读

——献给你快速阅读的·诀窍

● 张志刚 张岱庆 主编

● 丁 楠 白 宇 编著

黑龙江教育出版社



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
张志刚 张岱庆 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

实用阅读的技巧

	整本阅读法	21
	一页回顾法	22
	自我试背法	22
	消遣性阅读法	23
	完全背诵法	24
	教材阅读法	24
	课内自读法	25
	推陈出新法	26
	定时定量法	27
	激发阅读兴趣法	28
	制作卡片法	29
	写好笔记法	29
	使用笔记本法	30
	列出提纲法	31
	书籍搭配法	32
	书籍分类法	33
	计划读书法	34
	再造阅读法	35
	再造复述法	36
	精细阅读的技巧	
	疑读法	38
	精读法	38
	慢读法	39
	全读法	40
	分读法	40
	述读法	41
	思读法	42
1	捉迷藏学习法	
2	双管齐下法	
3	比较渗透法	
3	高诵恬吟法	
4	熟读成诵法	
4	首次阅读法	
5	随手积累法	
6	吟读法	
7	诵读法	
7	通读法	
8	倒读法	
9	摘读法	
10	正读法	
11	注读法	
12	纵读法	
12	语调法	
13	借读法	
14	默读法	
15	朗读法	
16	阅读法	
16	背诵法	
17	读序言法	
18	“大回忆”法	
19	“三读”法	
20	“破一卷”法	
20	定向阅读法	

目录 MULU

43	拆读法	“文眼”读书法	61
43	猜读法	“真假”读书法	62
44	赏读法	“得意忘言”法	63
45	摘录法	“知文知人”法	63
45	展读法	“十二字”读书法	64
46	研读法	观察阅读法	65
46	议读法	知味读书法	66
47	细读法	积极阅读法	66
48	成果互换法	熟读精思法	67
49	同类比较法	三步精读法	68
49	证伪驳难法	创造性阅读法	69
50	研读设问法	提问和质疑法	69
51	追踪深入法	影视观摩与书面	70
51	差异比较法	精读法	
52	读书三昧法	快速阅读的技法	
53	读书三思法		
53	读书五错法	略读法	71
54	读书六义法	快读法	71
55	读书十要法	跳读法	72
56	读书五部法	提要法	73
56	读问结合法	序文法	73
57	读书辩证法	目录法	74
58	锐意求深法	组读法	75
58	跟踪分析法	浏览法	75
59	蜜蜂酿蜜法	飞读法	76
59	遴选富矿法	点读法	77
60	先易后难法	察读法	77
61	细嚼慢咽法	直读法	78

目录 MULU

79	计时法	寻读法	99
80	限时法	逆读法	99
80	总体法	一目十行法	100
81	翻读法	浏览与选择法	100
82	泛读法	浓缩法	101
83	不求甚解法	化简法	102
84	泛览读书法	语录法	103
84	结构读书法	信号法	104
85	通观大略法	“空降”法	105
86	关键字句法	“肩上”法	106
86	粗略阅读法	“甩开”法	107
87	眼球速动法	“八成”法	108
87	计时阅读法	直觉法	109
88	意群阅读法	高速法	110
89	字群阅读法	加速法	111
89	退缩阅读法	强力法	112
90	随便翻翻法	超文本法	113
91	速读法	先慢后快法	114
92	读书省略法	“行兵减灶”法	115
93	错序阅读法	“走马观花”法	116
93	“主题文”法	知识及时化法	117
94	悬测阅读法	紧急分析法	117
95	斜读法	及时确认法	118
95	预读法	及时反思法	119
96	闪示法	超级阅读的技法	
97	扩视法	放映法	121
97	扫读法	无我法	122
98	快速训练法		

目录 MULU

122	音乐法	说读法	141
123	录音法	抄读法	142
124	同步法	讲读法	143
125	五W法	认读法	144
126	以耳代目法	写读法	144
126	多种渠道法	画读法	145
127	抄写读书法	线式阅读法	146
127	冷热相间法	五步读书法	146
128	欣赏入眼法	五字诀读书法	147
129	点式发音法	精粗结合法	148
129	选择存储法	精博结合法	149
130	掌握结构法	狂读法	149
131	想像读书法	扩散阅读法	150
131	雷达导航法	强力阅读法	151
132	竭泽而渔法	期待学习法	152
133	脑眼直观法	品读法	152
134	秒钟竞赛法	批读法	153
134	三结合读书法	“四要有”读书法	154
135	三读法	“六字”读书法	155
136	“自上而下”阅读法	“六到”读书法	156
136	楔入式阅读法	六步读书法	157
137	演画阅读法	灵活阅读法	157
138	互相作用阅读法	美读法	158
139	顺逆交叉阅读法	个性与阅读法	159
139	约取实得法	愉快阅读法	160
140	超慢速阅读法	听读法	160
141	唱读法	用比较的方法阅读	161

目录 MULU

162	头尾学习记忆法	散文阅读法	185
163	循环学习记忆法	诗歌阅读法	186
164	有意联想规律法	剧本阅读法	187
阅读笔记的技法		议论文阅读法	187
166	批语式笔记法	说明文阅读法	188
167	符号式笔记法	应用文阅读法	189
168	摘录式笔记法	巧用时间的技法	
169	全抄式笔记法	学习日历法	190
170	提纲式笔记法	分散集中法	191
171	心得式笔记法	30·3·30学习法	192
172	专题式笔记法	早·晚·零学习法	192
173	分类式笔记法	25分钟学习法	193
174	综合式笔记法	时间统计法	194
175	札记式笔记法	时间嵌入法	195
176	日记式笔记法	时间缩短法	196
177	纸条式笔记法	时间弹性安排法	197
178	剪报式笔记法	选生物钟法	197
178	索引式笔记法		
179	图表式笔记法		
不同文体阅读的技法			
181	消息阅读法		
182	通讯阅读法		
183	新闻评论阅读法		
183	报告文学阅读法		
184	小说阅读法		



实用阅读的技法

捉迷藏学习法

这种方法就是在阅读时，故意用纸、本等物品把书中一段记述遮住，然后猜想书中的内容。不管猜测的结果怎样，在猜想的过程、结果的比较中都使读者增强了理解和记忆。这种阅读方法更适合于读带有故事情节的材料，尤其是带有推理情节的小说。当故事已发展到多个线索出现，高潮即将来临的时刻，不再去阅读，而是对整个故事进行梳理，推测出结局，然后再打开书阅读，从而大大提高了兴趣，并有助于提高素质。这种阅读方法如同捉迷藏，故称捉迷藏学习法。

在读书时，从内容“全然不同”的书入手，既读学校的课内书，也读课外的“闲书”。“双管齐下”，甚至是多管齐下地进行。比如，一天要读学术性的著作、小说、散文、外语等书，那么在读学术性的著作或外文后，接着读小说或散文，用来调剂口味，调动兴趣。

这种读书方法的好处有很多，有利于各种不同领域的知识相互渗透，开阔视野，启发创造；同时，各种不同类型的书籍交叉阅读，既提高了阅读学习的效率，又是一种积极的休息方式。

[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 (✓)

双管齐下法

所谓“双管齐下法”，就是指在读书时，交叉读不同类型和内容的书，既读课内的书，又读课外书，齐头并进，双管齐下。

我们在同一天内可以读不同类型和不同内容的书籍。日常经验告诉我们，如果长时间地看同一种书，就会产生烦躁情绪。这时如果换一些其他内容或其他类型的书时，就会重新激发起大脑的兴奋点，阅读起来变得轻松愉快。比如，我们在读了一段时间的历史或学术性的著作之后，接着就可以读一些小说或散文，用来调剂口味。

双管齐下，交叉阅读不同类型的书，不仅可以使我们得到积极有效的休息，而且可以开阔视野，使各种不同领域的知识相互渗透融合，有利于我们智能的发展，进行创造性思维，培养创新能力。

[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 (✓)





比较渗透法

这种方法就是在读一本书时，如能联系和这本书相关的书去读，就会触类旁通，通过这一本找那一本，通过那一本再找另外一本，就可能发现，这一本的内容可从其他的书中找到历史根源，发展趋势等相关的信息点，从而加深对阅读书目的理解，这种方法有比较，有扩散渗透，故称“比较渗透法”。

这种读书方法的好处是：抓住一个主题，目标明确，又可以开拓视野，还可以在比较、渗透中加深对原著的理解。

[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

高诵恬吟法

望文知意，这种方法就是“高声朗诵”和“恬静吟咏”结合到一起。高声朗诵，就是要大声地朗读，甚至是喊读，提倡“不要脸”；恬静吟咏，就是要静静地吟咏品读，体会其中的深意和韵味。将两者有效地结合，是一种行之有效的读书方法。

高诵不但有助于记忆，而且无形中可锻炼口才，提高语言表达能力。恬吟便于思索，细细地品味一篇文章，不





仅可加深对文章思想的领悟，而且能更深刻地领会其气势、节奏、神韵。动、静结合，文章的味道就自在心中了。

[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 (✓)

熟读成诵法

重要的文章段落或者书，必须反复阅读，一遍又一遍，直至烂熟于胸，养成习惯，成为自然，记忆力也愈来愈强。读书是一种乐趣，挑战自己的记忆力也是人生一大乐事。

熟读成诵的好处多多，原来不甚理解的，渐渐会理解；原先自以为明了的，通过背诵，更能深入体会作者的用心而得其精文微旨；通过背诵，把别人的东西变成了自己的知识贮备，当运用时，会挥洒自如，更富于联想和文采。

[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 (✓)

首次阅读法

就是利用“首次效应”的原理提高阅读效率的方法。



新
平
和
學
PDG



要知道人的感知、思维、记忆的敏锐性、选择性对于初次接触的事物最敏感，这就告诉我们应充分利用首次阅读有利的心理因素，尽量多从首次阅读中获取信息，增大知识的占有量。在人的一生中，只读一次书的占大多数。所以，提高首次阅读效率至关重要。

运用首次阅读法要注意以下几点：(1) 阅读内容既注重选择，又要扩大阅读视野，要学会选择最有价值，最适合自己需要的读物，而且要尽量扩大阅读量，拓宽知识背景。首次阅读的时间、空间，阅读的方式、方法应该有更大的灵活性和变通性。(2) 阅读可以不拘一格。有的书读一遍即可，有的则需多遍研读，对需多次阅读的书也应重视首次阅读。

[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 (✓)

随手积累法

这是最常用的一种读书方法，有效但最难坚持。这种方法就是对于自己手边的文章，要注意积累有用的知识点、信息点，不要限制范围或把范围限制的太窄，当知识积累到一定程度就会变成滋养大脑的养分，使你的大脑迸发出思想的火花，达到创造的目的。

这种方法的好处是：省时、省力，不对阅读、学习造





成负担，而且“灵感”会在不经意中到来，及时地“捕捉”住它，可以达到事半功倍的效果。

[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 (✓)

吟读法

吟读法也称吟诵阅读法，是一种用近似唱歌、唱戏的音调来诵读作品的方法。“吟”就是吟唱，指在诵读中拉长腔调，夸张抑扬顿挫，突出韵律；“诵”就是诵读，讲究腔调节奏，比吟唱平板些。

吟读法一般适用于节奏感很强，韵律很美的文学作品，尤其适用于我国的古诗词的学习。

运用吟读法应注意以下几点：

(1) 吟读的腔调应与作品的体裁、内容密切关联，这就须对作品有深刻理解。有一定的情感共鸣做基础，才能选择适合的腔调，既达到了学习的目的，又锻炼了自己的审美。

(2) 吟读时，身体各部分配合要适度，不可过分夸张，太过矫揉做作，以免影响吟读中的涵泳和品味。

[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年: 小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

