

GAOCAISHENG

Shi Zhenyang Dazaode



高材生

邓光辉 / 著

是这样打造的

——百分百学习法



上海科技教育出版社

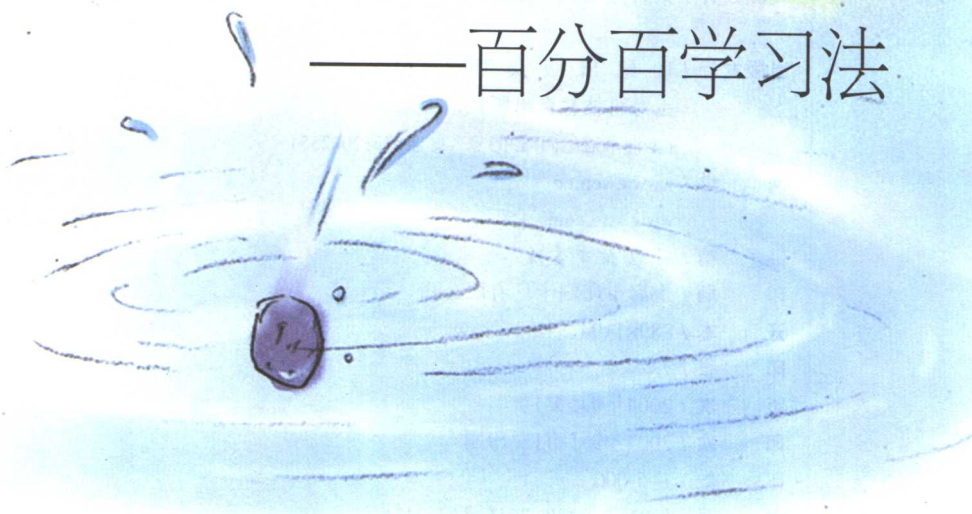
邓光辉 / 著



高材生

是这样打造的

——百分百学习法



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高材生是这样打造的:百分百学习法/邓光辉著. —
上海:上海科技教育出版社, 2004.9

ISBN 7-5428-3616-1

I. 高… II. 邓… III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 083000 号

高材生是这样打造的
——百分百学习法

编 著 / 邓光辉

绘 图 / 郑春明

责任编辑 / 张 磊

装帧设计 / 桑吉芳

出版发行 / 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 上海市印刷十厂有限公司

开 本 / 889×1194 1/32

印 张 / 7

版 次 / 2004年9月第1版

印 次 / 2004年9月第1次印刷

印 数 / 1-5 000

书 号 / ISBN 7-5428-3616-1/G·2126

定 价 / 20.00元



序

多年前,一位好友从法国归来,邀请我参加周末的一堂企业培训课。那是金秋一个阳光正好的下午,老师走进教室时,举起手中一张相当于普通信封四分之一大小的小纸片,笑吟吟地问大家:“刚才我在门口捡到了这张小纸片,忽然萌生了一个想法。我想问大家一个问题:我的头能从这张纸片的中央穿过去吗?”

看着培训老师的大脑袋,几乎所有的人都摇了摇头。培训老师也自言自语地说:“是啊,这怎么可能呢!”

突然,培训老师大声道:“真的不可能吗?”

大家还在茫然之际,他已快速地从口袋里拿出了一把剪刀,开始裁剪。最后当他小心翼翼地把小纸片展开后,呈现在我们面前的是一个直径大约2米的圆框,差不多可以让十几个人的头部同时穿过。

显然,这是培训老师精心设计的一幕,希望学员在震撼中感悟这样一个道理:

心态决定行为,方法造就成功。



一个人认为某件事是不可能做到时,他绝不会付诸行动;只有认为可能的事,才会去尝试,去寻找方法把“可能”变成“现实”。

学习亦是如此,学生的学习心态和方法决定其成绩的好坏以及学得轻松与否。

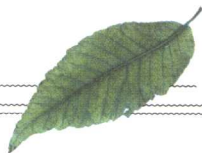
多年来,我一直致力于学习心理学领域的探索,研究过所谓“差生”、“中等生”,也深入分析过中考、高考状元,积累了大量的资料和案例。我希望能找到一根“金线”,把过去散乱的资料串成“一条美丽的项链”。这也是本书出版的初衷。

记得有一次在浙江绍兴讲学时,一位成绩比较差的初中学生满脸委屈地向我哭诉:“我也想要自己成绩好。成绩好,爸爸妈妈不会骂我、打我,老师不会老是批评我,同学不会嘲笑我。可我就是学不好!”是啊,谁不希望获得好成绩所带来的关心、表扬和自信呢?但有些学生正是在反复的失败中逐步丧失了信心,最终无奈地选择了放弃。

2001年,我和我的同事在做一项全国教育科学“十五”规划课题时,曾对考入某重点大学的新生做了一个有关学习方法的调查。一般认为这些在高中成绩优秀的学生应该有好的学习方法,然而结果令我很意外。他们大多不能表述自己运用过什么好的学习方法,其中许多同学说是靠多年“苦学”才修得“正果”。对比那些高中学得轻松的同学,他们缺乏的是好的学习方法,失去的是学习本身产生的乐趣。

可见如何调整学生的学习心态和使学生获得好的学习方法,对教育工作者来说是一个非常重要的课题。

在开始动笔撰写本书前,我一直在冥思苦想:该采用怎样的风格和思路呢?翻阅了上百本有关学习方法的书籍,大多是理论性的著作,有的可读性不强。我希望此书短小精悍、感性、震撼。于是尝试着虚构3个代表着校园里3类典型的小矮人:乐乐、苦苦和聪聪,以他们“寻宝”为线索展开内容,力求用感性的语言表



达理性的知识,以求情感的共鸣。不足之处恳请读者批评指正。

在此非常感谢本书责任编辑张磊老师为本书的出版所做的深入细致的工作,感谢我的同事唐云翔老师和刘伟志老师多年以来对我工作的支持,同时要感谢的还有上海联通教育科技有限公司及上海百分百教育培训中心(<http://www.baifenbai.net>)的多位老师。正是“多方”的支持,才有了本书的出版。在此一并致谢。

上海第二军医大学心理学教研室

邓光辉

2004.6.9 于上海



目录

第1部分 学习问题诊断与阅读指南

1

你的学习存在什么问题?该如何使用本书来有效提高自己?
这一部分将帮助你解答这两个问题。

- 整体学习状况诊断与阅读指南 / 2
- 具体学习问题诊断与阅读指南 / 3

第2部分 过去不等于未来

7

人刚出生时如同一张白纸,会因为教育、经历和个人努力的不同,最终形成每张白纸上风格迥异、千差万别的图案。

从人生某个时刻去看,你的现在会打上过去的烙印。然而,过去并不等于未来。当你心中喷发出一股要改变的激流时,未来就把握在你自己的手中!

第3部分 改变的路径——态度→行为→习惯

→命运

15

“播种态度收获行为,播种行为收获习惯,播种习惯收获命运”,这是一句被无数人引用过的至理名言,它为每一个渴望成功的人指引了一条简单而又最有效的路径。



走出枯井 / 17

一位高考状元的秘诀 / 19

21天效应 / 21

习惯形成“3步曲” / 24

第4部分 改变的力量——态度

28

如果改变对自己的态度,你可重建自信;如果改变对老师的态度,你可赢得关爱;如果改变对父母的态度,你可营造温馨;如果改变对同伴的态度,你可拥有友谊。

寻找失去的自信 / 29

- 是什么使我们拥有或失去自信的 / 29
- 确定你的挑战目标 / 31
- 失败源自你心中 / 32
- 迎向风雨 / 33
- 生命价值的感悟 / 34

赢得老师的关爱 / 37

- 罗森塔尔效应:师生关系对学习成绩的影响 / 37
- 你是不是那条抱怨的鱼儿 / 39
- 让老师的关爱停留 / 40

营造家的温馨 / 45

- 天地动容的爱 / 45
- 在点点滴滴中体会父母之爱 / 50

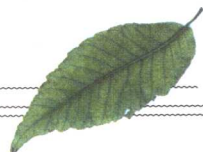
友谊是一种财富 / 53

- 对资优生的思考 / 53
- 赢得友谊的两个行为准则 / 54

第5部分 改变的巩固——坚持

59

当你站在山下仰望山顶,豪情万丈地想征服它时,你可想到



过前面有陡峭的险径、荆棘的缠绕、疲倦的侵袭。它们是一道道的障碍,横亘在你前进的路上。去跨越它们,你准备好了吗?

漏气的气球 / 61

每个人都有毅力 / 63

目标最重要 / 67

如何确定你的目标 / 69

- 目标的分类 / 69
- 目标要具体明确 / 70
- 如何把长期目标转变成今天的目标 / 70

原一平的故事 / 73

时间管理的艺术 / 75

- 找出吞噬时间的“黑洞” / 75
- 确定任务和活动的优先权 / 77
- 抓住零碎的时间 / 78

如何制定计划 / 80

行动起来就有收获 / 84

控制消极情绪的技巧 / 86

- 初始化技术——让每次学习都以好心情开始 / 86
- “跨栏”的技术 / 87
- 让自己感动的技术 / 89

用劣势科目锻造自己的毅力 / 91

第6部分 改变的利器——学习方法

95

古人云:工欲善其事,必先利其器。掌握好的学习方法,如同手中拥有了利器,使你在奔向目标的道路上披荆斩棘,所向披靡。

神奇的记忆流水线——5步记忆法 / 97

记忆方法锦囊 / 103

- 一个有趣的实验 / 103



- 记忆方法之一:联想法 / 105
- 记忆方法之二:图像法 / 108
- 记忆方法之三:关键词句法 / 113
- 记忆方法之四:归类比较法 / 117
- 记忆方法之五:结构法 / 121
- 记忆方法之六:脑图技术 / 131

减少遗忘的方法 / 139

- 高效的复述方式 / 140
- 科学的复习方法 / 142

如何构建知识的大树——知识的重组 / 146

- 一只蚂蚁的探索 / 146
- 专家与新手的差异 / 148
- 由厚变薄,由薄到厚——知识条理化、网络化技术 / 149
- 知识重组 5 步法 / 150

走出题海——解题的方法 / 153

- 不要在题海中迷失方向 / 154
- 你需要做哪些类型的习题 / 157
- 影响解题的因素 / 158
- 变题“海”为题“塘”——5 步解题法 / 160

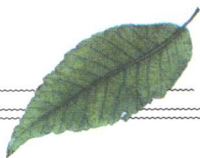
激发你的创造性 / 165

- 狗熊的午餐 / 165
- 创造性——一个美丽的标签 / 167
- 创造性=好奇心+坚持力+思维变通 / 169
- 训练思维的变通性 / 172

小结:把利器紧握在自己手中 / 179

第 7 部分 改变的套路——日常学习“4 步曲” 181

如果学习方法是“利器”,那么日常学习“4 步曲”就是“套路”。利器只有融入套路,才能发挥巨大的威力。当你们每天能



轻松自如地跳起“4步曲”时，“学得轻松”的愿望自然会实现。

第1步:预习 / 183

- 预习有选择,目的要分明 / 183
- 预习重方法,时间要合理 / 184

第2步:听课 / 187

- 听课效率不高的6大原因 / 187
- 思维导向听课法 / 190

第3步:复习 / 198

- 课后复习行动指南 / 199
- 单元复习行动指南 / 201
- 总复习行动指南 / 203

第4步:课外阅读 / 205

- 课外阅读读什么 / 205
- 课外阅读怎么读 / 207
- 我有课外阅读的时间吗 / 208

后记:未来把握在自己手中

210

人生的路上,他人能给予的是帮助和指引,如同一杯水、一盏灯。然而,自己的路只能靠自己走,未来把握在自己的手中。

第 1 部分

学习问题诊断与阅读指南

你的学习存
在什么问题？该
如何使用本书来
有效提高自己？
这一部分将帮助
你解答这两个问
题。





每个人的学习状况和发展意愿不尽相同，为了使这本书能更有效地帮助你，请先完成下面的学习问题诊断表，在符合的项目的“□”中打“√”，然后根据阅读提示，在目录中勾出重点阅读章节。

整体学习状况诊断与阅读指南

☐ 1. 我学得轻松，成绩也优秀。

阅读提示：你应该为自己感到骄傲，因为你属于“凤毛麟角”一类。不过提醒你，不要沉醉在已有的成绩之中，而应该有更高的目标。建议你重点阅读“**改变的利器——学习方法**”(p.95)和“**改变的套路——日常学习‘4步曲’**”(p.181)，从中获取一些更好的方法，使自己“更上一层楼”。

☐ 2. 我学习成绩优秀，但学得比较累。

2 阅读提示：多数成绩优秀的同学属于这类。他们自我约束力较强，有毅力，但是他们承受着来自家庭和学校的各种压力，缺乏学习的愉快感。如果你也处于这种状况，建议你重点阅读“**改变的力量——态度**”(p.28)、“**改变的利器——学习方法**”(p.95)和“**改变的套路——日常学习‘4步曲’**”(p.181)。把获取好的名次或为了赢得他人的赞扬的压力，转变为以获取知识为目标的愉悦，同时学习一些好的学习方法，让轻松回到你的身边。

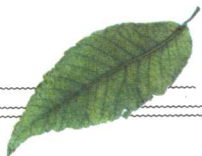
☐ 3. 我的学习成绩较差。

阅读提示：如果你想改变现状，别无选择，请认真阅读**全书**，并付诸行动。

☐ 4. 我学习用功，成绩却一般。

阅读提示：千万不要怀疑自己的智力有啥问题，你仅仅是没掌握学习的窍门，当你仔细阅读“**改变的利器——学习方法**”(p.95)和“**改变的套路——日常学习‘4步曲’**”(p.181)这两章后，你会找到突破困境的关键按钮。

☐ 5. 我学习成绩一般，主要原因是不用功。



阅读提示:祝贺你!一是你不用功,成绩仍保持在中等水平,这说明你头脑灵活。二是你进步的空间很大。有调查表明属于这类的同学往往后劲很足。你有必要先重点阅读“改变的巩固——坚持”(p.59)。

具体学习问题诊断与阅读指南

☐ 1. 我对学习不感兴趣。

阅读提示:这是许多同学用来回避失败的最常用的借口。想一想,成绩好带来的好处:老师的喜爱,家长的自豪,个人的自信,等等,谁不渴望?只是因为你过去遭受过诸多的挫败,让你失去了学习的信心,因此重建信心是你必须首先要做的。建议你先阅读“过去不等于未来”(p.7)和“寻找失去的自信”(p.29),如果你有所感悟,你自然会有兴趣一气呵成地阅读完本书。

☐ 2. 我缺乏毅力。

阅读提示:你真的缺乏毅力吗?我决不相信!因为我觉得你拥有坚强的毅力,那它在哪里呢?当你阅读完“改变的巩固——坚持”(p.59)后,你就会恍然大悟。

☐ 3. 学过的东西老记不住。

阅读提示:如果你告诉我自己的记忆力差,那么你就是“少年不识愁滋味,为赋新词强说愁”。科学研究表明青少年的记忆力是最好的,记不住只可能是记忆方法和心态有问题,在“神奇的记忆流水线——5步记忆法”(p.97)、“记忆方法锦囊”(p.103)和“减少遗忘的方法”(p.139)中,你将获得超级记忆力。

☐ 4. 上课时我的注意力不集中。

阅读提示:这是一个大问题,如果不能抓住课堂45分钟,好成绩就像“水中月,镜中花”,可望而不可得。几乎所有的中考和高考状元都强调听课的重要性,问题是如何才能集中注意力呢?在“改变的套路——日常学习‘4步曲’”的“第2步:听课”(p.187)中,你将获得一种实用而高效的听课方法,要提醒你



的是:如果光看不练,就别浪费时间了。

☐ 5. 我考试和做作业速度慢。

阅读提示:如果排除知识没掌握好这一原因,那么这是习惯问题,只要按“课后复习行动指南”中的“第2步:限时完成作业”(p.199)就可扫除这一障碍。

☐ 6. 做过大量的习题,可我的成绩不见长进。

阅读提示:“题海无边,何处是岸”,面对大量的习题,你是否有过这种感叹呢?也许你已经麻木,已经厌倦,但终究无法摆脱。回想自己曾经度过的“苦难”岁月,我一直在努力地寻找将题“海”变为题“塘”之策。我找到的方法不知是否令你激动呢?请看“走出题海——解题的方法”(p.153)。

☐ 7. 对于综合性的题目,我常常无能为力。

阅读提示:解答综合性的题目往往需要联系多个知识点,其目的是考查学生是否掌握了知识块。在考试中这类题是拉分题。如果你在这方面有明显的欠缺,请阅读“记忆方法锦囊”中的“归类比较法”(p.117)、“结构法”(p.121)、“脑图技术”(p.131),以及“如何构建知识的大树——知识的重组”(p.146)。

☐ 8. 我讨厌某些老师。

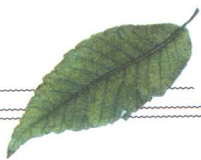
阅读提示:设想一下,如果老师每天以微笑的面容面对你,以宽容的态度对待你,以激励的话语鼓舞你,以赏识的目光欣赏你,那么你大概会觉得世界真是美妙。也许你会感慨,朋友可以选择,而老师一般是不可挑选的,能遇到好老师是自己的运气,遇到了我不喜欢或不喜欢我的老师,我又能怎样?真是这样吗?看完“赢得老师的关爱”(p.37)后,你的某些看法会有所改变。

☐ 9. 我与父母经常发生冲突。

阅读提示:谁最牵挂你?谁最愿为你付出?谁的心情会随着你的成功和失败而起伏?只有父母。如果你与父母经常发生冲突,请先准备一张纸中,然后开始阅读“营造家的温馨”(p.45)。

☐ 10. 我不喜欢与同学交往。

阅读提示:最近的一个调查反映,一些成绩优秀的学生往往不愿与人合作,不愿助人。而社会生活经验告诉我们:领导者学



做人,跟随者学做事,无论你的成绩优秀与否,如果你不会做人,成功将远离你。仔细阅读“**友谊是一种财富**”(p.53),将有助你赢得良好的人际关系。

☐ 11. 我想改变自己的一些不好的习惯。

阅读提示:习惯决定性格,性格决定命运。有位名人说过:好的习惯是银行的存款,让你一生轻松享受高额的利息;而坏的习惯是还不清的债务,让你一生饱受痛苦折磨。培养好的学习习





惯,你收获的是优异的成绩;培养好的交往习惯,你收获的是亲密的友情;培养好的工作习惯,你收获的是成功的事业;培养好的生活习惯,你收获的是健康的体魄。如果你想改变一些不良习惯,请在“改变的路径:态度→行为→习惯→命运”(p.15)中寻求帮助。

当你做完以上调查表后,你将更清楚地看到了自己的问题,也获得了相应的阅读指南。如果在目录中有的内容你重复做了记号,说明这是你阅读、思考和行动的重点所在。

当你准备用“心”阅读这本书时,也许在某个地方会油然产生共鸣;也许某句话会拨动你的心弦;也许某个故事会使你感动;也许某种方法会让你柳暗花明。然而,感动似水面上激起的波澜,终究会归于平静,只有马上付诸行动才会收获未来。

感动不如行动!

6