

求知不是无情事  
只因运筹不得法

成功学习技巧

# 厌学与 增智技巧

宋连霞 主编  
董峰



献给你开发慧脑的钥匙

黑龙江教育出版社

YANXUEYUZENGZHJIQIAO



医学与

成功学习技巧

增智技巧

——献给你开发慧脑的钥匙

宋连霞 董峰 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  
Chenggong Xuexi Jiqiao  
宋连霞 董峰 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

## 计划运筹的技法

- 1 计划法
- 2 高置目标法
- 3 目标确定法
- 4 目标分析法
- 5 捕获目标法
- 6 筛选目标法
- 7 具体目标法
- 7 分解目标法
- 8 选择法
- 9 寻阶法
- 10 专心法
- 11 登记法
- 12 合同法
- 13 纲目法
- 14 分类法
- 15 设想方案法
- 16 自我设计法
- 17 树立志向法
- 18 适可而止法
- 18 重点运筹法
- 20 复线运筹法
- 20 休息运筹法
- 22 目标运筹法
- 23 自我竞赛法
- 23 自我认知法
- 24 人格化学习法

- |       |    |
|-------|----|
| 任务强化法 | 26 |
| 按部就班法 | 27 |
| 分类自读法 | 27 |
| 分级练习法 | 28 |
| 方法选择法 | 29 |
| 定额学习法 | 30 |
| 程序学习法 | 31 |
| 层级学习法 | 32 |

## 巧用时间的技法

- |            |    |
|------------|----|
| 系统运筹法      | 34 |
| 珍惜时间法      | 34 |
| 学习日历法      | 35 |
| 插针挤水法      | 36 |
| 聚零为整法      | 37 |
| 善抓业余法      | 37 |
| 分散集中法      | 38 |
| 最佳效果法      | 39 |
| 30·3·30学习法 | 40 |
| 早·晚·零学习法   | 41 |
| 25分钟学习法    | 42 |
| 时间统计法      | 43 |
| 时间嵌入法      | 44 |
| 时间缩短法      | 44 |
| 积极情绪法      | 45 |
| 时间弹性安排法    | 46 |
| 选生物钟法      | 47 |
| 以时换时法      | 48 |

# 目录 MULU

48	善于拒绝法	先慢后快法	75
49	以物省时法	“行兵减灶”法	76
<b>加快速度的技法</b>			
51	组块法	“走马观花”法	77
52	关键法	知识及时化法	77
53	搜检法	紧急分析法	78
54	猎取法	及时确认法	79
55	线面法	及时反思法	80
56	要点法	<b>纵横关联的技法</b>	
57	跨越法	线索学习法	82
58	省略法	背景学习法	83
59	纲要法	追忆学习法	84
60	框架法	联想学习法	85
61	浓缩法	比较学习法	86
62	化简法	关联法	87
63	语录法	横向法	88
64	信号法	纵向法	89
65	“空降”法	参考法	91
66	“肩上”法	扩展法	92
67	“甩开”法	织网法	93
68	“八成”法	系统法	94
69	直觉法	结构法	96
70	浏览法	综合法	97
71	高速法	边缘法	98
72	加速法	渗透法	99
73	强力法	“系统树”法	100
74	超文本法	“寓”学法	101
		“书内书外”法	102

# 目录 MULU

103	以点带面法	小组式学习法	127
104	顺藤摸瓜法	“以次相授”法	129
105	分类组织法	“学习运动”法	129
105	辐射联系法		
106	平行法		
107	组集法		
108	关系法		
109	归类法		
110	互比法		
		<b>实际行动的技法</b>	
		文件篮法	131
		旅行学习法	131
		联系实际学习法	132
		漫游学习法	133
		回归学习法	134
		社会探究法	135
		社会化法	136
		广集资料法	137
		反复实验法	138
		持之以恒法	138
		实事求是法	139
		“做中学”法	140
		行读法	141
		学用结合法	142
		半工半读法	142
		游历法	143
		实验法	144
		实习法	145
		体验法	145
		题组法	146
		替代法	147
		参观法	148
		观察法	149
	<b>群体合作的技法</b>		
112	合作学习法		
113	社会学习化法		
113	社会探究法		
114	群体学习法		
115	集体激励法		
116	氛围学习法		
118	交谈学习法		
119	讨论学习法		
120	伙伴学习法		
121	竞争合作法		
121	借用学习法		
123	争论学习法		
123	问题讨论法		
124	自学讨论法		
125	组织型学习法		
126	辛迪加学习法		
127	小组活动法		



# 目录 MULU

## 妙用工具的技法

- 150 卡片法
- 151 笔记法
- 152 图片法
- 153 地图法
- 154 书籍法
- 155 剪报法
- 156 期刊法
- 157 上网讨论法
- 158 网上登录法
- 159 网上冲浪法
- 160 文件下载学习法
- 160 影视法
- 161 广播法
- 162 书笺法
- 163 模块法
- 164 参考书法
- 165 工具书法
- 166 实验室法
- 166 标本法
- 167 标钉法

## 快速阅读的技法

- 169 略读法
- 169 快读法
- 170 跳读法
- 171 提要法

- 序文法 171
- 目录法 172
- 组读法 173
- 浏览法 173
- 飞读法 174
- 察读法 175
- 直读法 176
- 计时法 176
- 限时法 177
- 总体法 178
- 翻读法 179
- 泛读法 179
- 不求甚解法 180
- 泛览读书法 181
- 结构读书法 182
- 通观大略法 182
- 关键字句法 183
- 粗略阅读法 184
- 眼球速动法 184
- 计时阅读法 185
- 意群阅读法 185
- 字群阅读法 186
- 浓缩法 187
- 化简法 188
- 语录法 189
- 读书省略法 189
- 错序阅读法 190
- “主题文”法 191

# 目录 MULU

- |     |        |
|-----|--------|
| 192 | 悬测阅读法  |
| 192 | 斜读法    |
| 193 | 预读法    |
| 193 | 闪示法    |
| 194 | 扩视法    |
| 195 | 扫读法    |
| 195 | 快速训练法  |
| 196 | 寻读法    |
| 197 | 逆读法    |
| 197 | 一目十行法  |
| 198 | 浏览与选择法 |



## 计划运用的技法

### 计划法

这种学习方法是指在学习过程中，主要针对学习内容和学习时间进行合理配制，从而增强学习效果的方法。

学习计划是多方面因素综合作用的体现。制定一份学习计划，关键在于它的科学性和有效性。

(1) 科学性，是指学习计划要与自己的实际情况和学习规律相适应，不可以随心所欲地计划。

(2) 有效性，是指所制定的学习计划要讲求实效，而且要便于操作。

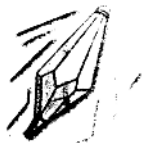
制定学习计划时，要特别注意以下几个要点：

(1) 明确重点。学习中的重点内容一般因学习任务不同而有所不同，但有些重要的基础知识，却是必须注意的，应当把它视为重点，在学习计划中要有充分的体现，如带有战略意义的内容。

(2) 合理安排。根据自己的实际情况，使用好大块时间，把它用在最重要又最需要连续学习的内容上。同时，要根据自己的个性特点，把难度大的重点学科和需要记忆的知识放在自己精力充沛的“黄金”时间来学。一定要防止时间、内容安排无体系，无规律。

(3) 留有余地。制定学习计划要有弹性，要在动态变化中灵活掌握。这就要求，在执行学习计划的整个过程中，不但要善于随时调整和修改，而且注意始终使学习时间和





学习精力留有余地。

[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 (✓)

### 高置目标法

这种学习方法是指在学习过程中, 要根据自己的实际情况, 把自己的学习目标尽量合理地定高一点, 以此激发学习的动力。

根据心理学家的研究, 需要和目标之间有一定规律性, 由此提出了著名的“期望理论”。这一理论认为, 人有需要, 才有动力, 想要实现某种目标, 当目标没有实现时, 这种需要就变成一种期望, 通过这种期望带来的动力, 来调动我们的积极性。

在中外历史上, 有很多高压力出人才、高标准发挥潜能、高目标产生惊人毅力的事迹。正是由于他们敢于给自己制定高标准的学习目标, 才开动了他们成才的马达, 使他们成为出类拔萃的人。

制定“高”目标时, 要注意一个“度”的问题, 如果目标期望定得过高, 就没有把握实现, 如果期望定得过低, 就会使学习的动力减弱。所以, 在确定学习目标时, 要适“度”, 可以根据实际情况, 适当高一些, 以保证既能激发学习热情又能够通过刻苦努力得以实现。





[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 (✓)

### 目标确定法

这种学习方法是指在学习过程中, 确立明确而适合的学习目标, 从而激发学习动力, 使学习取得较好成效。英国学者喻里·麦多克斯指出: “一个人的动力是与他的目标和志向紧密相连的。”确实, 确立一个明确而适合的学习目标, 对于激发学习动力, 提高学习效果都具有重要意义。

在目标确定法的具体实施过程中, 需要注意以下问题:

(1) 注意个人需要与社会需要二者关系的协调。在确立学习目标时, 只有自觉地将其与社会的需要结合起来, 使个人的求学需要符合社会的需要, 才有利于我们树立更远的志向, 从而激发强烈的学习动机。

(2) 充分考虑客观条件与主观条件。确定目标, 是为了实现目标, 也就是说, 这个目标经过努力可以达到。因此, 要根据自己的环境、条件、需要、兴趣、特长等尽可能地利用有利条件, 善于做到扬长避短, 选择适当的学习方向, 从而促成目标完满地实现。

(3) 确立目标要掌握好“度”。据心理学研究表明, 中等难度的作业能有效地激起人完成作业的积极性。因此, 要激发学习动机, 所确定的学习目标既不能太容易, 也不





能太困难，确定一个经过努力就可以达到的中等难度的学习目标，能有效地激发学生的学习动力。

[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 (✓)

### 目标分析法

这种学习方法是通过目标与实现目标的手段依次深入分析，然后从后向前逐步解决，最终实现目标的方法。

这种学习方法是由美国学者赫伯特·西蒙提出来的。它同时适用于学习和研究。此方法的大意是：学习者在制订了目标Ⅰ之后，再把达到目标Ⅰ的手段作为目标Ⅱ来分析研究，而又把达到目标Ⅱ的手段作为目标Ⅲ来加以分析研究，如此深入下去，直至最后一个目标确定并解决之后，其他目标便能依次逐步实现。

目标分析法的主要长处在于：它是以手段来分解目标，目标与手段一环紧扣一环，有利于我们选择最佳方案和最有效的实施方法，从而在较短时间内达到所追求的目标，这种方法的实施步骤依次如下：(1) 确定学习目标。(2) 寻找达到目标的方法。(3) 再把达到目标的方法作为目标进行分析研究。(4) 找出实现目标的最佳方案。(5) 变最佳方案为最有效的实施方法。

[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（√）

### 捕获目标法

这种学习方法是指在学习中，要善于及时发现和抓住学习和研究的目标，坚持不懈，进行有效地学习的方法。

运用捕获目标法，要特别注意以下几点：

(1) 洞察力。目标出现的时机往往不是很明显，而且又很容易转瞬即逝的，有时甚至是完全出乎我们意料之外的，因此，需要有敏锐的洞察力，及时发现并捕获目标，否则，可能会留下“时不再来”的遗憾。

(2) 预见力。事物总有一个发生、发展的过程，未来的事物正是现在正在萌芽发生的事物的延伸、发展。因此，我们要看准事情发展方向和发展趋势，从现在不易觉察的事物中发现目标，发现它的发展趋势，牢牢地抓住时机并努力促成其发展、实现。

(3) 自制力。在促成目标实现的过程中，要尽量防止实现目标上的急性病和慢性病，要能够审时度势，克服自己在实现目标过程中的不良心理，且目标确立就要努力去实现，直至成功。

[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(✓)

## 筛选目标法

这种学习方法是指在多种目标中选择一个最优的目标，达到学有成效的目的。

筛选目标法的具体实施，主要包括以下要点：

(1) 目标划分。在多种目标中，把具有高价值的目标用A表示，中等和较低价值的目标依次用B、C表示。

(2) 目标筛选。在具体实践中，目标处于不断变化的动态运动之中，今天的A目标也许明天就会变为C目标，因此，要不断对目标进行调整，选出应该竭尽全力完成的最终目标，用它来指导和控制具体的学习目标，要善于根据主客观条件进行分析，及时调整目标次序，直到筛选出有价值的目标为止。

(3) 二次筛选。经过以上仔细筛选之后，确立了目标，但仍发现列出的目标过于笼统，于是，还可以进行第二次筛选，把重点目标突出来，并把一些被忽视的有价值的项目及时补充进去，从而达到目标的不断完善。

[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(✓)







## 具体目标法

这种学习方法是指在学习过程中，把遇到的一系列小问题作为具体的学习目标，并围绕着它们输入相应的知识，最终实现总的学习目标。

确定具体的学习目标，有助于加强求知的内驱力。心中常常存有需要具体解决的问题，就使学习有了动力。这样就会促使学生常常思考问题，解决问题，提高学习效率。

运用这一学习方法，需要注意以下要点：

(1) 要求学生在在学习过程中不能轻易绕开或放过各种小问题，而是把这些小问题当作暂时性的具体学习目标去完成。

(2) 由于任何知识都具有系统的连贯性特征，这就要求学生在学学习前，必须有意识地选择同学习目的相吻合的阅读材料，围绕事先拟定的中心议题进行学习。在阅读过程中，要力求做到不断地发现问题、提出问题，使阅读过程成为连续不断的具体问题为导向的目标实现过程。

[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 (✓)

## 分解目标法

这种学习方法是指将学习的长远总体目标分解为若干