



教育原规则丛书—学生学习原规则

策划：刘经华 总主编：钟发全

laoyuyuanguizecongshu

张朝全 孙彦彦 主编

Xuesheng Xuexi de

学生学习的

八大定律

吉林大学出版社

JILIN UNIVERSITY PRESS



教育原规则丛书——学生学习原规则

总主编：钟发全

学生学习的八大“定律”

主 编：张朝全 孙彦彦

副主编：钟发全 宋建文

编 委：（以姓氏笔画为序）

王玉建 宋建文 林 强 钟乐江

钟发全 尤晓彤 范明刚 李长滨

孙彦彦 张朝全 刘朝青 王福强

谢玉琴 韩忠浩 曹新燕

图书在版编目(CIP)数据

学生学习原规则：学生学习的八大“定律”/张朝全，
孙彦彦主编. —长春：吉林大学出版社，2010.1

(教育原规则丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4726 - 0

I. 学… II. ①张…②孙… III. 学习方法
IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153056号

书 名：学生学习原规则：学生学习的八大“定律”

作 者：张朝全 孙彦彦 主编

责任编辑、责任校对：陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本：787×1092 毫米 1/16

印张：14.5 字数：230千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4726 - 0

封面设计：水晶方书装工作室

北京市通州富达印刷厂 印刷

2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定价：29.80元

版权所有 翻印必究

社址：长春市明德路421号 邮编：130021

发行部电话：0431 - 88499826

网址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn



给全国中小学生朋友们的一封信

亲爱的中小学生朋友们：

你们好！我们着手撰写的“教育原规则系列丛书”中，有一本名为《学生学习原规则——学生学习的八大“定律”》，我们现在就将它呈送给你们，真心地希望能得到你们的喜欢，我们期盼你们能从中获取养成良好学习习惯的法宝，能帮助你们全面提高学习成绩。

同学们，我们也曾是一群和你们今天一样对未来无限憧憬的孩子。作为曾经从书堆中摸索过来的人，我们对学习最大的感悟，就是真正的好成绩不是靠死记硬背得来的，也不是靠时间加汗水、灯光加日光得来的，而是靠好习惯得来的。也许你们会不相信，其实真是这样的。你们可以去近距离接触那些取得好成绩的任何一位学生，到那时，你就会感受到，他们成绩好皆因为有好习惯在保驾护航。也正因为有了好的习惯，他们的学习才轻松，才学得扎实，取得好成绩也就是必然的事情了。

作为此书的主编，我们带着参与此书编写工作的其他几位大朋友的心愿，想和你们谈谈在学习中如何养成好习惯。养成好的习惯，除了人们常说的需要坚持外，其实还有许多需要讲究的东西。也就是说，并不是只要坚持了，就能养成好习惯。我们在研究中发现，只有那些能科学合理地建立起恒久行为机制的人，才会养成好的习惯，



从而主动、自觉地开展高效的学习活动，并最终取得好成绩。

作为学生，我们每一个人都可通过自己的努力去获得好的成绩。据科学研究表明：一般来说，人脑的潜能只发挥了不到10%，而90%以上的潜在能力都被浪费掉了。日本早期教育家铃木镇一也说：“在孩子们身上存在着不可估量的潜在能力。”也就是说，每个人都有无穷的潜能，都有无限成功的可能。我们发现，好成绩实际上是对自己潜能负责的表现，没有好成绩，只能说明我们还没有对自己真正负起责任来。

学习永远是自己的事，是任何人都不可代劳的。当然，要想取得好成绩，还必须要有积极向上的心态，这也是我们成功必不可少的因素。因为，我们在学习过程中，总是会遇到很多的困难、失败和挫折。大多数人在这种情况下，通常会怀疑自己是不是搞学习的料。于是，终日处在怀疑之中，心中便布满了重重的阴云，忧虑也一直相伴他们的每一天，结果便一天天消沉下去。久而久之，本来可以成功的希望便被无情地击碎了，以致在失败的路上越行越远。不过，你们要坚信，人生是绝对不会因为前面的阴霾而拒绝后面的灿烂阳光的。在此书中，我们用了大量的内容，给你们讲了“风雨之后见彩虹”“爱拼才会赢”等道理，相信你们能从中感受到成功的召唤，并从中获得站起来再次前行的信心与勇气。

同学们，说到取得学习的成功，你可别把它看得太复杂了，其实说到底它也挺简单的。我们除了调整好自己的心态，再就是养成良好的学习习惯。美国心理学家威廉·詹姆斯说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”“少小若无性，习惯成自然。”一个人，只有养成了良好的习惯，才能事事都用良好的定势思维去思考，朝着良好的方向发展。良好的习惯一定能成就你美好的人生。

俗话说：“磨刀不误砍柴工。”在学习中，养成良好习惯的过程即是磨刀的过程。当然，在学习中需要养成的习惯是很多的。恕我们不能在此全部列举，以下几点仅供参考。

1. 主动啃硬骨头的习惯。能取得好成绩的学生，他们最大的不同就在于他们总习惯于解决难题，并从解决难题中培养自己的思维能力，感受学习的快乐。他们总觉得解决了难题才算真正学到了东西，因为，每解决一个难题，他们就前进了一步。



2. 在教师教前提前学习的习惯。一位成绩好的学生，表面上看他能及时完成规定的学习任务，其实他们更有一种与众不同的习惯，那就是他们上课时习惯于抓住重点，认真地听上那么几分钟，便把重点掌握了。那么，哪些内容才是学习的重点呢？应该说，每个人掌握的知识是不一样的，自然，他的学习重点也是千差万别的。重要的是，他们总是提前通过预习知道哪里是自己不懂的，从而在听课中做到有的放矢，这样，收获才最大。

3. 分段主攻薄弱学科的习惯。要想取得好成绩，是不能偏科的。但是，由于所学的科目众多，我们在学习中是不可能做到均衡发展的。然而有不少的学生总是能取得好成绩，原因何在？我们发现，原因在于他们会合理分配主攻薄弱学科的时间。如有的同学英语差，他们就会通过一个暑假集中抓这一学科，然后就能赶上来。

4. 积极锻炼身体的习惯。在学习的过程中，我们不少同学总有感觉疲惫不想学，甚至想逃避的时候，告诉你一个最好的方法，那就是不要忘记锻炼身体。当我们从脑力劳动转换到体力运动，再转换到脑力劳动时，可以说我们会有更无穷的学习劲头。所谓学会调节，就是这个道理。

5. 将书读薄与读厚的习惯，课后及时复习而不遗忘的习惯……还有很多很多，在这本书中，我们都会给你们作详细的解说。深信大家养成了好的习惯后，便会同时生成一些便捷的学习方法，从而获得好的成绩。阿基米德说：“给我一个支点，我就能撬起地球。”其实这个支点，就是良好的学习习惯。愿你在学习中拥有这个能支起自己人生大厦的支点。

过去人们常说，只要肯吃苦，再踏实和勤奋一些就一定能取得好成绩，甚至也有人大肆赞扬“笨鸟先飞”的做法。其实，我们是不太赞同的。“笨鸟先飞”固然好，但如果连飞的方向都搞错了，也注定是没有好结果的。看看大雁南飞，它们一会儿成“一”字，一会儿成“人”字，这无不告诉我们，除了要有正确的飞行方向外，还必须要有正确的飞行方法，学习也是如此。在班集体中，我们要经常和他人交流，学习他人良好的学习方法，不过，他人好的学习方法不一定完全适用于所有人，所以，我们不能不假思索地拿来就用。“适合的才是最好的。”在我们的学习中，既总结自己的学习方法，同时也汲取他人的好方法中于己最有用的精华，最终才能探寻到适合自



已走下去的“路”。

其实，关于学习的成功，每个人都有自己的“道”。或许你正处于一个模糊的状态，处于“山重水复疑无路”之渊，处于“百思不得其解”之境，那么，请你拿起这本《学生学习原规则——学生学习的八大“定律”》来读一读，相信你能通过此书的“引”，快捷地找到属于自己的成功之“道”。

祝愿你们拥有一把开启成功之门的金钥匙！

张朝全 钟发全

2009年7月下旬



目 录

序：给全国中小学生朋友们的一封信	1
定律一：适合最好	1
1. 适合的目标才有效	2
2. 适合的方法才有用	9
3. 适合的内容最好	13
4. 适合的学习场所利于提高学习成绩	19
章节感言：只有适合的，才是最好的	24
定律二：分清主次	25
1. 完成学习任务是主	27
2. 听好课是主	33
3. 自学是主	40
4. 自律是主	45
章节感言：分清主次是学习成功的关键	51
定律三：知己知彼	52
1. 知道自己的优势	54
2. 发现自己的劣势	60



3. 营造自由的学习空间	65
4. 抓好自己的个性学习时间	71
章节感言：认识自己是成功之源	79
定律四：提纲挈领	80
1. 年级学习重点是纲	81
2. 构建学科“知识树”	85
3. 学习流程是纲	91
4. 抓住一堂课的精髓	96
章节感言：重在融会贯通	101
定律五：举一反三	103
1. “一”是积极迁移的前提	104
2. “三”即“一”的“深化”	110
3. 如何举一反三	117
4. 捕捉母题，关键知识“反三”	123
章节感言：抓牢，跑起来，才可能飞得更高	129
定律六：反思与实践结合	130
1. 学会真正的反思	132
2. 学会有效的实践	136
3. 做好长期反思与实践的准备	144
4. 反思与实践同步	151
章节感言：闭眼反思，睁眼实践	155
定律七：温故知新	157
1. 温故：新知的根基	159
2. 知新：温故的目的	164



3. 复习：“温故”与“知新”之链	169
4. 创新：“温故”与“知新”之魂	177
章节感言：温故知新的本质是化难为易	183
定律八：亦大亦小	184
1. 不要把排名看大	185
2. 小考小试亦当大事来看	191
3. 平时学习可亦大亦小	199
4. 成就未来是大	206
章节感言：好好学习，未来不是梦	212
花絮1：阳光，一路相随	213
花絮2：八月又见桂花开	215
结 语	219



1

定律

适合最好

好成绩不是老师教出来的，而是自己学出来的。

好成绩的获得不是偶尔努力一下就能获得的，它是长期不懈努力的结果。

每一个人都可以取得好成绩，而且也都盼望获得好成绩，虽然投入了大量的精力，可往往事与愿违者多。

亲爱的同学们，本书的所有章节，其实很像为你们设置的学习加油站。在第一章，将与大家交流“适合最好”的话题：探讨适合的目标，找到前行的正确方向；探讨合适的方法，为全速行驶提供高超的驾驶技术；探讨适合的内容，找到适合自我燃烧的原油类型；探讨适合的学习场所，选好最佳的前行路线。我们相信你原本就是一辆动力十足的大型机车，一定能从我们的讲述中，找到专属于你的最适合的成功启动方式。

(一)

我们发现，“适合最好”这一定律富有意向性。比如，一双鞋子，尺码与我们的脚一样大，这就是一双适合的鞋子；一件衣服，你穿在身上觉得很漂亮，它也是适合的……同时，这一定律也富有主动性。虽然我们周围有很多适合的东西，但不一定都适合每个人。我们必须主动去发现、去争取、去创造适合于我们自己的东西。

学习也是一样啊，同学们。比如，某种方法别人用起来非常不错，但却不一定适合你。你只有去借鉴，去思考，去探索，去调整，最终才可能在学习中获得适合自身的学习目标、学习方法、学习内容、学习场所，也才可能取得好成绩。



适合最好，作为取得好成绩的八大定律之首，其实就因为我们的学习也像重新启动机车前一样，必须有一个恰当的准备过程。

(二)

这个章节中，我们给大家提供了一些学习方法。不过，这些方法并非都适合你，我们只是希望你们能从中借鉴到适合自己的，或者将其调整、转化为适合自己的方法。

在这里，我们还根据我们以前的学习情况，分析了什么样的内容才最适合你，只是希望大家不要尽信，更不能迷信，因为每个人的学习方式是不同的，而且适合一个人的学习因素也是多方面的。我们只是给你们一个引领，希望大家从中能悟出一些属于自己的东西。

(三)

同学们，你们听过“孟母三迁”的故事吗？故事说的是孟子的母亲为了教育孟子和为了孟子的成长而三次选择居住环境。从中我们也不难发现，环境能影响你的成绩。我们应该努力去打造适合自己的环境，即使处于恶劣的环境中，也要从中找到或将其调整为适合自己学习的环境。

让你们取得好成绩，是我们的理想。我们真诚地希望本章节提供给大家的内容，最大可能地让你们清醒，然后理智而充满信心地走进学习中去。

1. 适合的目标才有效

目标是什么？在现代汉语词典中有两种解释：一是射击、攻击或寻求的对象；二是想要达到的境地或标准。举个例子来说，一头饥饿的狮子，看到了一只肥肥的野兔，这只野兔就成了狮子的目标。相反，一头没有食欲的狮子，看到一只肥肥的野兔，它可能就不会把这只野兔当做目标了。其实，这种情况，对学习来说，也同样如此。

没有目标的学习是盲目的，就像一条失去航向的小船，它将会在大海中迷途。如果我们对好成绩缺少强烈的愿望，学习机会来了也不会努力去争取，这和上面说的那个道理是一样的。在学习中，我们应做那只饥饿的狮子，随时把猎物（取得好成绩）



作为目标和动力，去想尽办法，努力奋进，即使遭遇挫折也决不放弃，这样才会取得好成绩。



【学习点滴】



在新浪读书网有这样一则内容：

中国人民大学附中的一项统计调查显示，那些有科技创新成果而被保送、被国外知名大学录取、同企业签订专利合同的百余名同学，并不是学习成绩最拔尖的学生。这些因有科技创新成果而取得大学免试资格，以及获得日本国际发明奖、亚洲青少年发明奖、波兰国际发明博览会特等奖的同学，有不少人在平时的试卷上经常写下自己想出来的“非标准答案”，他们宁愿牺牲分数，也要表达出自己的独特想法。这些学生的发展策略是以牺牲一定的分数来保住自己创造力的。

学校排名是中国学生最熟悉的情景，考第一名会赢得同学的钦佩和老师的赞赏，所得到的荣誉感是令人快乐的。然而，从个人规划角度看，不争第一乃至不争上游的选择却是最经济的。因为不争第一是为了给自己留有余地，即留有发展综合能力的时间和精力。保持学习余力的判断标准是，让自身的学习能力与承担的学习负担保持平衡，即完成基本学业之后还有一定的富余时间和精力从事一些自己的课余爱好。

无论成就何种事业，要提高成功的效率，付出多大成本是必须要考虑的。譬如，我国学生在中学阶段花很多时间用于做数学练习题，而为参加数学竞赛就要做更多更难的问题。如果未来的志向都与数学无关，只是为考上一个好点的大学而加分，那么从个人一生的发展来看，这种过度数学训练所花费的时间成本就是一种徒劳损耗。

目前学校的课业负担使你们很难做到将学习作为成长的手段，充分享受过程。重“结果”轻“过程”的学校教育，迫使你们从小就把注意力集中在力争名列前茅的最终结果上，而不是在各项活动中锻炼自己的各种能力。我们往往习惯于用最终的结果进行人与人之间的横向比较，而很少用活动的过程对自己进行过



去与现在的纵向比较。这种意识上的“错位”往往导致学习目标的错位和自我定位的错位。

为自己确立适合的学习目标是最重要的。很多时候，是争第一还是得第二，我们也许难以选择。但是，为自己选择一个合适的学习目标，为自己找一个合适的发展方向，为自己确立一个富有挑战性的任务，主动权几乎永远在我们自己手中。



【经典故事】



从前，有两个饥饿的人得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼。其中，一个人要了一篓鱼，另一个人要了一根鱼竿，之后，他们分道扬镳了。得到鱼的人原地就用干柴搭起篝火煮起了鱼，他狼吞虎咽，还没有品出鲜鱼的肉香，转瞬间，连鱼带汤就被他吃了个精光，不久，他便饿死在了空空的鱼篓旁。另一个人则提着鱼竿继续忍饥挨饿，一步步艰难地向海边走去，可当他终于看到不远处那片蔚蓝色的海洋时，他浑身的最后一点力气也使完了，也只能眼巴巴地带着不尽的遗憾撒手人间。又有两个饥饿的人，他们同样得到了长者恩赐的一根鱼竿和一篓鱼。只是他们并没有各奔东西，而是商定共同去找寻大海，他俩每次只煮一条鱼，经过遥远的跋涉，他们终于来到了海边，从此，两人开始了以捕鱼为生的日子。几年后，他们盖起了房子，有了各自的家庭、子女，有了自己建造的渔船，过上了幸福安康的生活。

一个人若只顾眼前的利益，得到的终将是短暂的欢愉；即使目标高远，也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来，所确定的目标才有可能使你成为一个成功之人。有时候，一个简单的道理，足以给人意味深长的生命启示。



【智慧心语】

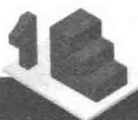


人生要成功会受到多方面因素的影响。乞求得到别人的恩赐那是梦幻，目标是自己给自己制订的。适合的目标，更需要我们明智才可能做出准确的判断，而后为自己做出合适的决定，从而加快学习目标的实现。

对于取得好成绩也是一样的，我们在制订目标时，不能只制订需要鱼竿的目标，也不能只制定希望获得鱼的目标。在这个需要不断进行调整的学习过程中，鱼竿和鱼都是我们所需要的。

制订目标是完全有必要的。但如果目标订得太高，脱离了自己的实际，虽经百倍努力，好成绩却永远如“镜中花，水中月”；如果目标订得太低，自己一伸手就摘到了桃子，这又白白浪费了自身的资源，是多么可惜啊！

所以，我们必须对自己有深切的了解，然后确立最适合自己的目标，这样才可能真正取得富有“含金量”的好成绩。



【点金石】



学习中，我们应该怎样寻找适合自己的学习目标呢？

(1) 借自身的弱点来寻找合适的学习目标

我们一起来看看这样一个例子：世界跳水巨星洛加尼斯上小学时，由于他的朗读能力差而受到同学的讥笑，所以，他的绝大部分课余时间都是在舞蹈排练室或体育馆里度过的。为了治愈气喘病，他听从医生的劝告增加了课余体育活动，经常在他家后院的游泳池跳板上反复练习特技翻滚，并进入拉麦萨公园和娱乐中心跳水班练习了两年。1971年，11岁的洛加尼斯参加了在科罗拉多举行的奥林匹克少年运动会，并获得了跳水满分的成绩。1975年，他的父亲特地请奥运会跳水金牌获得者萨米·李当教练，对他进行了严格的训练，使洛加尼斯最终冲上世界跳



水冠军之路。

弱点，每个人都有。当发现自身的弱点时，首先不是去掩盖它，逃避它，而是正视它，勇敢地去面对它，然后努力地去扬长避短，去弥补。从而在这样的过程中，最终为自己寻找到合适的学习目标。

在此，我想告诉那些到高中还找不到自己学习目标的同学，当你在拼命地掩盖自己的弱点时，不妨从中去探寻你可以为之奋斗的学习目标。

(2) 从自己的爱好中寻找合适的学习目标

福建省福清市有一名农村妇女叫林云珠，她由一名家庭农妇变为了一名画家。而她的学习目标的达成就是来自于对自己爱好的坚持。

林云珠自幼酷爱画画，婚后，作为农村家庭妇女的她坚持把自个儿关在房间画村姑仕女。后来她作了一个理性的抉择，背着丈夫去报考厦门工艺美术学校，结果被录取了。然而，丈夫软硬兼施，甚至用离婚来要挟，不让云珠出门谋学。但林云珠铁了心要上学。在女法官支持下，她迈进了艺校。1961年她以优秀的成绩毕业后开始了新的生活。然而丈夫无休无止地打扰她，最后她离婚了。离婚后的林云珠在事业上终于取得了成功。她创作的国画《关中震记》《迎亲路上》《四竹舞》在北京打响后，艺术才华不断地发挥出来。

兴趣能让我们保持持久的动力。只有我们对某件事感兴趣时，我们才会努力去做，并且能不断为其付出努力和耐心，把它做好。

我们每一个人都有自己的兴趣爱好。所谓爱好，是因为“爱”而喜好，也因此才去积极参与和学习。把学习目标建立在自己兴趣爱好的基础上，从兴趣爱好中寻找合适的学习目标，这样，我们才会饱含热情地去参与，去实践，哪怕遇到重重困难也决不退缩。当然，平常老师教我们的功课是我们必修的，老师提出的学习目标也是我们必须达到的。但这里所指的学习目标，是决定人生发展方向的目标，是我们在完成学校学习任务的同时为自己确立的、以实现人生梦想的学习目标，它和自己在学校的学



习是同步存在的。有目标的学习，才不会盲目；有目标的前进，才会昂首阔步。

怎样完成自己的学习目标呢？

(1) 要有耐力与毅力

在这里讲一个笔者小时候的学习故事：

上初中时，我最喜欢学习数学。每每遇到难题，我都要想方设法把它解答出来。有一次做练习，遇到一个难题我实在不会。下课后跟同学们讨论，他们也不会。因此这道难题成了我这一天最大的心事。无论是走路、吃饭，还是玩游戏的时候，我都会想着它。那天晚上睡觉，不自觉做梦梦到那个题，在梦里我不断思考着解题的方法。忽然，灵机一闪，我想到了！我真高兴，不自觉地自己就醒了，我爬起来，很快便把这道题的解法写了出来。

目标要真正达到，知识要真正学懂、学会，就需要我们有这种学习的耐力与毅力。不要被眼前暂时的困难吓倒，而是要想方设法去解决它。爱默生说：“一个人朝着自己的目标永远前进，整个世界都会为他让路。”前面我们说过，学习就像是一场马拉松比赛，要取得最后的成功，需要投入更多的智慧与耐力。

有了合适的学习目标，要实现它，我们还必须有锲而不舍的精神和坚韧不拔的耐力。很多时候，成功只在于我们始终不渝地坚持下去而已。有这样一幅漫画，一个人挖井，他挖了很多很多深深的坑，可都没有挖出水来，最后失望地扛着铁锹离开了。但他没想到的是，在他挖的那些坑中，有好多都是差一点就能挖到水了，可他就是缺少了坚持下去的勇气，没有实现目标的耐心，结果当然只能是失败。学习就像一场马拉松，它的最后成功不在于谁在开始取得的成绩多，关键在于谁能持之以恒地坚持下去。

(2) 要对自己有信心，不轻言放弃

高辉的妈妈是个中学教师，她经常对孩子说的话是“你真棒”。高辉曾这样跟老师说：“其实我知道我没那么棒。”奇怪的是当他妈妈一夸高辉是个乐观自