

实用文化全书

杨宗

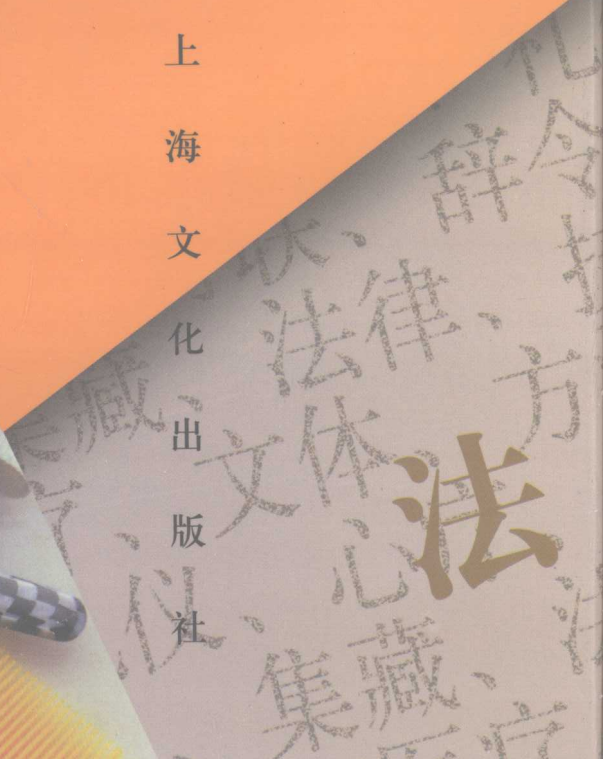
聂嘉恩主编

郭全盛

中国实用 方法大全

上海
文化
出版
社

五



实用文化全书.

修订版

方法大全

中国实用

杨宗

聂嘉恩 主编

郭全盛

上海文化出版社

750·5

7

责任编辑：吴金海
封面设计：周志武

盛全碑 恩嘉聂 宗 赫

日 1 月 1 日 8001

册 1 一 1 1 1

中国实用方法大全

杨 宗 聂嘉恩 郭全盛主编

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

电子邮件: slcm@publicl.sta.net.cn 网址: www.slcm.com

经 销 上海市印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 20.5 插页 5 字数 501,000

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-80646-025-X/C·37

定价: 26.80 元

本书编著者

主 编	杨 宗	聂嘉恩	郭全盛			
编著者	赵政民	陈会昌	杨 宗	聂嘉恩	郭全盛	
	杨国杰	宋绍华	牛辉林	王义堂	李旺明	
	张承纲	任国维	闫世成	宋 丁	杨 鲁	
	张 宁	崔德广	冯培毅	孙凤翔		

修 订 者

杨 宗	聂嘉恩	郭全盛	张承纲	杜桃荣
王晋龙	王义堂	杨 鲁		

序 言

茅以升

山西省社会科学院思维研究所所长、研究员张光鉴同志向我介绍即将出版的《中国实用方法大全》，并转达了本书作者杨宗诸位同志的意愿，要我写一篇序言。

我因目力不佳，未能作为本书的第一读者。根据介绍，它是一本研究和探讨思想方法、学习方法、工作方法和生活方法的普及性读物。这组作者群体，曾编著过《中国实用文体大全》、《中国实用人际关系大全》等书，深受读者欢迎。

我感到这种以利人、服务为出发点的精神，是值得赞赏的。因为它在起着桥梁作用。记得我在1963年4月为《人民日报》所写的《桥梁作用》一文中曾说道：“造桥是不简单的。它要像条纽带，把两头的路，成为一体，不因山水阻隔而影响路上交通。不但行车走人，不受重量和速度的限制，而且凡是能在路上通过的东西，都要能一样地在桥上通过。如果能把桥造得像路一样，也就是说，造得有桥恍同无桥，这造桥的本领，就够高了。”桥梁如此，当然，本书作者也是心同此理的。

我在上文中还提出：“桥是为了与人方便而把困难留给自己的。”并且说：“一座桥梁要在水陆交通之间，起桥梁作用，就要先在

它自己的内部很好地发挥各种应有的桥梁作用,整体的桥梁作用是个别桥梁作用的综合表现。”即以此作为对书的祝愿!

1987年12月

言 氣

杜以平

蘇向志同聚金池量演而,并福強到種聯恩獨榮特全公省西山
南宗詩卷中即有本下古與氣,其字才富官用矣國中,也雖出蘇明詩令
有平篇一官姓蘇,趙皇朝三國別
一景官,除食器聯,造通一帝而計其世尊顯承,亦才以目因界
道必曾節話,其字所定官,其字才富官用矣國中,也雖出蘇明詩令
相與國中》,今大材文世與國中》,其善通言,杜補善書也。一官對
照蘇省公卷前,許筆《全大系天國入
因,即當實指顯恩,明聯隨點安出世多難,人時以軒軒既惠丹
其而《蘇日與入》,其日下年 6891 查與得五,用者樂神善誠實言成
,聯恩系響要言一前,其部分在蘇省公卷中。《田書學辭》所
平官且不,蘇文其強神聯和聯恩小山因,本一表與,蘇師火而聯
帶,西來而與蘇士聯恩聯恩凡目而,雖別而與蘇味量重要不,人張
畫,所量蘇也,聯一蘇聯恩聯恩聯恩聯恩一技蘇士聯恩聯恩一蘇要
許本,然也,其成樂聯一了高聯恩,則本與神蘇蘇,蘇天同神聯恩聯
,蘇與此同小量也善言
且自能留聯恩而則式人蘇了言蘇特”;出舞至中文士五蘇
畫式要舞,用者樂神善,同文蘇文聯恩至要樂得望一”;蘇日下”。蘇

当代思想史

目 录

序言	茅以升 1
引论 古今方法概观	
一、方法之于人	3
方法无处不在	3
什么是“方法”	4
方法教人聪明	6
二、人类方法观的衍进	9
中国古代的方法观	9
外国古代的方法观	13
西方近代的方法观	15
马克思主义的方法论	16
现代的科学方法论	19
三、正确的方法从何而来	21
来自正确的世界观	21
来自科学理论	23
来自生活实践	24
来自群体和个人的智慧	26
来自对客观对象的分析	27

思想方法

一、观察社会和形势的思想方法	33
唯物的观察方法	33
矛盾形态的观察方法	35
系统形态的观察方法	37
生态形态的观察方法	39
二、各种境遇中的思想方法	41
成功时的思想方法	41
失败时的思想方法	43
“走运”时的思想方法	44
“厄运”中的思想方法	46
受到批评时的思想方法	47
赞扬声中的思想方法	49
面对竞争强手的思想方法	51
面对竞争弱手的思想方法	52
遭人嫉妒时的思想方法	54
受到误解时的思想方法	56
犯错误后的思想方法	57
受处分后的思想方法	59
悲伤时的思想方法	60
欢乐时的思想方法	62
恋爱受挫时的思想方法	63
面对爱人“感情转移”时的思想方法	65
安乐环境中的思想方法	67
三、创造活动中的思考方法	68
逻辑思考法	68
演绎思考法	69

421	归纳思考法	71
621	由果究因思考法	72
721	幻想思考法	75
821	想象思考法	76
921	反向思考法	78
021	不同角度思考法	80
031	联想思考法	81
121	联翩思考法	83
221	组合思考法	85
421	联结与反联结思考法	86
621	逐步逼近思考法	88
721	收束思考法	90
821	假说思考法	91
041	移植思考法	93
521	缺点逆用思考法	94
四、	识别思维错误的方法	96
	识别概念混乱的方法	96
	识别判断错误的方法	98
041	识别直接推理错误的方法	101
021	识别直言三段论错误的方法	103
221	识别假言推理错误的方法	106
421	识别选言推理错误的方法	110
621	识别二难推理错误的方法	111
921	识别联言推理错误的方法	114
501	识别归纳推理错误的方法	116
401	识别因果联系错误的方法	117
001	识别违反同一律的方法	120
001	识别违反矛盾律的方法	121

15	识别违反排中律的方法	124
55	识别违反充足理由律的方法	126
25	识别类比推理错误的方法	127
65	识别错误的逻辑证明的方法	128
85	识别反驳方法错误的方法	129
	五、正确认识自己和他人的思想方法	130
18	自信思考法	130
28	自律思考法	131
28	自尊思考法	133
28	自强思考法	134
88	自我否定思考法	136
60	自我更新思考法	137
10	易位思考法	139
20	适应思考法	140
10	宽容思考法	142
60	正确对待上级思考法	143

学习方法

10	提高智能的方法	149
101	提高观察力的方法	150
201	提高注意力的方法	152
011	提高思维力的方法	154
111	提高意志力的方法	156
411	提高表达能力的方法	159
611	提高动手能力的方法	162
711	培养兴趣的方法	164
二	记忆方法	166
101	有意记忆法	166

有序记忆法	167
大意记忆法	168
精确记忆法	169
兴趣记忆法	170
情绪记忆法	171
理解记忆法	173
形象材料记忆法	175
抽象材料记忆法	176
整体记忆法	177
“多通道”记忆法	179
集中记忆法	180
分散记忆法	181
尝试回忆法	183
分块记忆法	184
联想记忆法	186
及时复习记忆法	187
选择性记忆法	189
单侧体操记忆锻炼法	190
意义替代记忆法	193
口诀韵律记忆法	195
相貌记忆法	196
人名记忆法	198
累进分记法	199
讨论记忆法	200
勤翻辞书记忆法	201
卡片记忆法	202
听录音记忆法	203
利用记事本记忆法	205

701	分类记忆法	206
801	连锁记忆法	207
901	区别记忆法	208
051	推理记忆法	209
151	简化记忆法	211
三、	阅读方法	212
251	阅读概说	212
051	读物选择法	214
751	泛读法	216
951	精读法	218
081	略读法	219
181	通读法	221
821	快速阅读法	222
481	“能入能出”读书法	224
081	“八面受敌”读书法	225
781	浓缩式阅读法	226
981	复述式阅读法	227
001	背诵式阅读法	228
801	研究性阅读法	230
201	创造性阅读法	231
001	二十五分钟读书法	233
801	比较阅读法	234
901	预测阅读法	236
000	追踪阅读法	237
100	读书批注法	239
200	做读书笔记法	241
800	做卡片法	243
200	工具书使用法	245

302	阅读书评引导法	248
四、课堂学习方法		249
305	预习的方法	249
308	听教师讲授的方法	251
310	记课堂笔记的方法	252
312	质疑和发问的方法	254
315	当堂巩固知识的方法	256
	整理笔记的方法	257
	课堂讨论的方法	259
318	做作业的方法	261
318	复习的方法	262
320	培养实际操作能力的方法	265
五、自学方法		266
322	自学内容的选择方法	266
323	制定自学计划的方法	268
325	抓紧自学时间的方法	270
328	寻找自学辅导老师的方法	271
328	做好自学笔记的方法	273
328	自学者选书买书存书的方法	274
329	自我检查学习效果的方法	275
331	学以致用方法	277
333	创造才能的自我检验法	278
333	创造思维能力的自测法	280
334	创造个性的自我鉴定法	282
六、考试方法		284
343	准备考试的方法	284
345	考前的生理保健方法	287
345	考前的心理保健方法	289

克服考场紧张情绪的方法	292
控制答卷时间的方法	294
考试中回忆材料的思路和方法	296
保持考试卷面整洁的方法	300
检查考卷错误的方法	301
论文答辩的方法	303
公布考试成绩后的对应方法	305

工 作 方 法

一、思想政治工作方法	311
思想政治工作预测法	312
思想信息分类法	315
思想政治工作计划制订法	317
直接间接教育法	320
个别教育法	322
“正强化”教育法	323
信任教育法	325
以理服人教育法	327
系列教育法	329
立体教育法	332
爆炸教育法	335
反馈教育法	336
传统教育法	338
矛盾钝化教育法	340
对比教育法	342
熏陶教育法	344
榜样示范教育法	346
竞赛教育法	348

表扬批评教育法	351
行为感化教育法	353
启发诱导教育法	355
现身说法	358
因人施教法	360
循序渐进法	362
身教言教结合法	364
调动与发挥积极因素法	366
解决思想问题和解决实际问题结合法	369
耐心说服教育与严格纪律结合法	371
思想政治工作与行政管理经济手段结合法	372
二、一般工作方法	374
目的确定法	374
目标制定法	376
任务安排接受法	378
方法选择法	379
系统分析法	381
信息处理法	383
专心要务法	385
分段处理法	386
困难干扰排除法	388
事故预防法	389
紧急处理法	391
反馈控制法	393
标准控制法	395
例外控制法	397
完成任务检查法	399
总结法	401

三、领导工作方法	403
222 “上情”与“下情”结合的方法	403
222 长远目标与现实任务相结合的方法	406
322 全局与局部统筹兼顾的方法	408
002 集体领导与个人分工负责相结合的方法	410
502 从群众中来到群众中去的方法	412
102 科学预测的方法	414
602 依靠智囊团的方法	416
002 科学决策的方法	419
172 分工授权的方法	421
572 一般号召与个别指导相结合的方法	423
472 抓中心工作兼顾一般工作的方法	424
672 以点带面的方法	426
072 掌握适度的方法	428
472 提高会议效率的方法	430
072 调动下属积极性的方法	432
182 识别干部的方法	434
682 选贤任能的方法	436
282 知人善任的方法	438
082 提高领导工作效率的方法	441
四、管理方法	443
082 激励的方法	443
102 意见调查法	445
202 三十二问法	446
202 七字诊断法	447
702 因果分析法	449
002 市场调查法	451
102 市场预测法	452

决策方法	455
产品评价法	456
价值分析法	458
量本利分析法	459
线性规划法	462
滚动计划法	464
目标管理法	465
看板管理法	466
全面质量管理法	467
网络计划法	469
投入产出法	471
系统分析法	473
要素比较法	475
综合评价法	477
经营比率分析法	479
层次分析法	482
领导行为评价法	486
五、调查研究方法	488
确立正确的调查研究态度的方法	488
准备调查研究的方法	490
开调查会的方法	492
个别调查的方法	493
现场调查的方法	495
抽样调查的方法	497
民意测验的方法	499
问卷调查的方法	500
典型调查的方法	501
私访私察的方法	503