



摆渡者学生书架

学习方法 真经

申屠待旦 著

——听申屠老师讲学习

从生动形象的81个故事入手，运用孙子兵法、学习理论观点，系统分析影响学习效率的各个因素，总结出学习方法真经81条。形象漫画，寓言故事，哲理名言，深入浅出，寓教于乐。



教育科学出版社

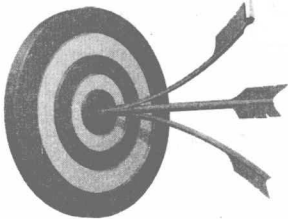
Educational Science Publishing House



摆渡者学生书架

1517104

学习方法 真经



——听申屠老师讲学习

申屠待旦 著

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一

责任编辑 殷欢

责任校对 曲凤玲

责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

学习方法真经: 听申屠老师讲学习 / 申屠待旦著. —北京:
教育科学出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5041 - 6145 - 1

I. ①学… II. ①申… III. ①学习方法—研究 IV.
①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 243497 号

学习方法真经——听申屠老师讲学习

XUEXI FANGFA ZHENJING——TING SHENTU LAOSHI JIANG XUEXI

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	市场部电话	010-64989009
邮编	100101	编辑部电话	010-64981269
传真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

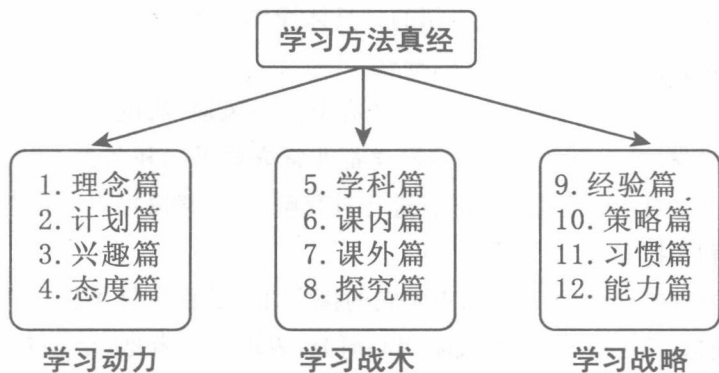
印 刷	莱芜市东方彩印有限公司	版 次	2012年1月第1版
开 本	169毫米×239毫米 16开	印 次	2012年1月第1次印刷
印 张	18	印 数	1-6 000册
字 数	280千	定 价	33.80元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

写在前面

Foreword

《学习方法真经》全书共 12 讲,可分为三大部分。1—4 讲主要分析了学习动力的问题,“为了成长、为了成功”是目标动力,学习兴趣是核心动力,而养成“谦虚、主动、乐学”等态度,则是持久性的态度动力。5—8 讲重点介绍不同学习类型的具体方法,可理解为“学习战术”内容。为了提高操作性,结合学科学习、课内学习、课外学习与探究学习四个方面来介绍。最后四讲,是从宏观层面、能力养成角度来分析,主要介绍如何把他人经验吸收到自己的学习方法体系中来,形成适合自己的、较系统的学习策略,而习惯的养成与学习能力的提高则是每一个学习者掌握学习方法的落脚点,因此放在全书最后,这部分属于“学习战略”内容。全书框架示意图如下:



每一篇都选用了《孙子兵法》中的一段话作为导入。虽然战争与学习是性质完全不同的活动,但它们有相通的地方,因为《孙子兵法》中也同样有“理念、计划、态度、战术、战略、经验、能力”等核心观点。孙子主张用“谋攻”,我们主张用“谋学”。因此,这就为《孙子兵法》与《学习方法真经》架起了一座桥梁。采用《孙子兵法》的内容作为导入,还可以引导大家将两本书对比研读,这样,就可以更深入地探索“谋攻”与“谋学”的相似之处。

统观全书,它具有内容全面、可读性强、分析问题有针对性、方法易操作、趣味性和探究性等特点。

每一节用“故事启示”、“状元讲经”、“心理效应”等内容来导入,主要引导大家探究他人故事、经验、理论中蕴涵的道理。本书选用了寓言故事、名人故事、学生故事作为导入内容。为了帮助理解故事的用意,每一故事都进行了简要分析,并指出故事带给我们的启示,以帮助学生挖掘故事背后蕴涵的道理。

“方法真经”是本书的重点栏目。书中用一句话提炼出本节内容的核心观点,随后的内容紧紧围绕这一核心观点而展开。为了让读者容易抓住重点,采用分要点陈述,条理清楚,中心突出,这要点不局限于学习方法介绍,还有对学习问题的原因分析,更有对学习策略的归纳总结。以对问题进行透彻分析,并方便读者对学习方法的学习和使用。

“指点迷津”是对学生的学习问题进行具体指导的栏目。这些问题全来自学生的日常学习活动,因此,问题较具体,内容也很丰富。但考虑到版面的要求,每一节只选用两个最突出的问题进行解答。为了尽量不让“解答问题”与“知识点”重复,很多知识点在“方法真经”中不做介绍,而是在“指点迷津”中出现。解答问题时重点介绍的是具体操作步骤。可见,“指点迷津”具有分析问题的针对性和操作性的特点。

本书除了内容全面、系统之外,还有形式上风趣、活泼的特点。表现在每一讲都配有漫画与名言。很多同学都非常喜欢漫画和名言,在阅读本书时,你也可以对本书的漫画和名言进行自我解读,这样既可以丰富本书的内容,也有利于把书读活、读透。

《学习方法真经》最大的特点是它的探究性。这探究性不仅表现在作者对学习理念、学习战术、学习战略用心研究,表现在作者把《学习方法真经》与《孙子兵法》进行比较研究,更体现在引导学生进行自我探究。最后的栏目“探究活动”就是要求读者用探究的方法去发现自己学习上存在的问题和寻找适合自己的学习方法。作者不要求读者机械地去接受书中的观点,而是建议每一位读者从自己的实际出发,去探究自己的学习问题和适合自己的计划、策略,从而不断增强自己的学习动力,完善自己的学习方法与学习策略,养成良好的学习习惯,提高自己的学习能力,快乐地学习,做一个成功的学习者。这也是作者撰写本书的心愿。

方法真经81条

(核心观点)

理念篇

1. 学习的目的是实现梦想，人人都能成为学习的成功者。
2. 成长是学习的最强动力，同时，学习又是成长的动力。
3. 认识来自实践，与生活相联系的学习内容才有生命力。
4. 学习方法成千上万，但最有效的方法是自己寻找获得的。
5. 学习的过程是信息加工的过程，更是信息管理的过程。
6. 每个人的学习结果会有不同，但快乐应该是最重要的收获。

计划篇

1. 既要做到计划有预见性，更不能忘记计划具有约束性。
2. 可行的计划才可能有效，不可行的计划只能是漂亮的谎言。
3. 全面的计划让人满意，突出重点的计划才真正有效。
4. 对计划的选择，实质就是对未来的选择。
5. 珍惜时间最好的方法就是按照科学的计划努力地学习。
6. 果断地执行计划需要有一双慧眼和一颗坚强的心。

兴趣篇

1. 兴趣会影响我们对学习内容选择，它还能影响到每一阶段的学习效果。
2. 有了兴趣，就有了方向；有了兴趣，就有了动力；有了兴趣，就有了最好的老师。
3. 成就感好比兴趣的催化剂。
4. 干一行爱一行，这是因为责任感的作用；学一科就爱一科，同样也有责任感的功劳。
5. 没有兴趣是可怜的，但被兴趣牵着走则是可悲的。
6. 培养兴趣是一种能力，发展兴趣是更为重要的能力。

态度篇

1. 认真是学生首先要具备的学习态度，也是最重要必不可少的态度。
2. 知识越丰富的人越谦虚，因为他明白有更大的未知世界等待他去探索。
3. 勤奋可以弥补先天的不足，而偷懒则是在浪费自己的宝贵时间。
4. 等待，永远不可能品尝到学习的乐趣，只有努力钻研，才会发现源源不断的学习乐趣。
5. “我要学”是一种主动学习的态度，它能引导你发现越来越多的“宝藏”。
6. 一个成功的学习者，不是因为他的学习目标多么远大，而在于他为了这目标永远不会说放弃。

学科篇

1. 学好语文必须要做到勤读与勤写。
2. 如果喜欢做数学题，是不可能学不好数学的。
3. 学英语最有效的方法就是天天读、天天记、天天用。
4. 发明创造才是有难度的，只学会书本中的公式与定理又有何难？
5. 只有熟练掌握学习方法，才能有效提高学科能力。
6. 生命的奥秘只有用系统的方法才能真正解释清楚。
7. 抓住政治的两个特点才能学好政治。第一是理论的深刻性，第二是思维的辩证性。
8. 史料的繁杂不要怕，历史人物的复杂也不要怕。
9. 学好地图就等于抓住了学地理的突破口。

课内篇

1. 学习成绩不好，原因是多方面的，但一般来说是从上课分心开始的。
2. 只用耳朵听，只听到声音，如果眼到、手到、心到，这样的听课一定会高效。
3. 最好的笔记主要不是看记下来的知识是否全面，而是看记下的内容是否经过了自己大脑的加工。
4. 经常讨论可以使自己表达流畅，使自己的思辨更敏锐。
5. 好问的人首先具有质疑的精神，同时又讲究问问题的方法。
6. 不要把写作业当成任务，而要把它当成提高学习能力的手段。

课外篇

1. 记忆是积累知识的要求，而整理则是高效记忆的有效途径。
2. 练习是为了巩固知识，而反思则是为了能举一反三。
3. 不要把课外阅读停留在娱乐这一层次，而要努力体验其中的真、善、美。
4. 娱乐本身也需要学习，要想在娱乐中学到更多的东西，就更需要学习。
5. 特长能让人更自信，而自信又能促进特长的形成。
6. 只有纯粹的书本学习，而没有实践的学习，这是遗憾的学习生活。

探究篇

1. 从接受式学习到探究学习的转变，这意味着学习方式层次的提高。
2. 培养自己探究学习的能力可以从研读一本书开始。
3. 我们身边有很多有趣的内容值得我们去探究。
4. 探究学习的一个重点就是解决社会问题中的热点问题。
5. 不要小看实验，很多发明都离不开反复的实验。
6. 想象力的开发非常必要，也非常重要。

经验篇

1. 不仅要向任课老师学知识，更要向他们学方法。
2. 同学的经验有很多，所以，要有选择地学。
3. 状元的经验不一定是最好的，因此，只能借鉴，不能照搬。
4. 我们不仅能从作家身上学到写作的经验，而且能学到做人的道理。
5. 学习科学精神、探究方法，最好的途径就是向科学家学习。
6. 我们要找到适合自己的学习方法，可以从教育家的身上得到启示。

策略篇

1. 不管是顺境还是逆境，都要用积极的心态来对待。
2. 要经常对学习的三个系统进行反思，找出自己的问题所在。
3. 学会迁移，其实就找到了学习的一条捷径。
4. 文科生必须过好阅读关、积累关、记忆关。
5. 理科生必须重视母题、变题与错题。
6. 男生应重视学习力、竞争力与创新力的自我培养。
7. 女生最重要的一点就是要培养自信心。

习惯篇

1. 高效预习要做到读、记、查、问、练。
2. 要养成听、想、问、记相结合的听课习惯。
3. 要养成及时、独立、认真完成作业的习惯。
4. 养成及时复习的习惯，才能消化更多的知识。
5. 考前、考中、考后的习惯都需要培养。
6. 良好的自学习惯会让你终生受益。
7. 养成良好的观察习惯，培养敏锐的观察能力。
8. 切磋是合作学习，琢磨是自主学习，两者形成合力，威力无穷。
9. “一前两后”的反思习惯是方便可行的。
10. 创新的习惯最难培养，但最有价值。

能力篇

1. 我们要努力提高阅读的速度、理解力、鉴赏力、创造力。
2. 重复是记忆之母，重复的方法有多种。
3. 在信息时代，特别要重视表达能力的培养。
4. 思维能力是学习能力的核心。
5. 要在愉快解题中培养解题能力。
6. 在竞争时代，应考能力也是必须要培养的。
7. 探究能力是衡量一个创新型人才的核心指标。

目录

Contents

第一讲 理念篇

- 一、为了梦想而学习/3
- 二、成长与学习互为动力/6
- 三、学习内容源于生活/9
- 四、寻找最有效的方法/12
- 五、学习是管理信息的过程/16
- 六、学习是快乐的活动/19

第二讲 计划篇

- 一、计划的特点与分类/27
- 二、计划的可行性分析/30
- 三、制订学习计划的方法/33
- 四、提高计划的选择力/35
- 五、计划实施与时间管理/38
- 六、提高计划的执行力/40

第三讲 兴趣篇

- 一、兴趣是最重要的财富/47
- 二、兴趣是最好的老师/50
- 三、兴趣来自于成就感/52
- 四、兴趣来自于责任感/54
- 五、提升兴趣的品位/57
- 六、掌握养趣的方法/59

目录

Contents

第四讲 态度篇

- 一、要认真不要随便/65
- 二、要谦虚不要骄傲/67
- 三、要勤奋不要偷懒/70
- 四、要乐学不要厌学/72
- 五、要主动不要被动/75
- 六、要坚强不要悲观/78

第五讲 学科篇

- | | |
|------------|-------------|
| 一、如何学语文/84 | 六、如何学生物/96 |
| 二、如何学数学/87 | 七、如何学政治/99 |
| 三、如何学英语/89 | 八、如何学历史/101 |
| 四、如何学物理/92 | 九、如何学地理/104 |
| 五、如何学化学/94 | |

第六讲 课内篇

- 一、上课分心原因有哪些/111
- 二、如何听课效果好/114
- 三、如何记课堂笔记/116
- 四、如何参与课堂讨论/119
- 五、如何进行课堂提问/121
- 六、高效作业的策略/123

目录

Contents

第七讲 课外篇

- 一、知识整理讲及时/131
- 二、巩固练习讲反思/134
- 三、课外阅读讲方法/137
- 四、娱乐学习讲策略/142
- 五、特长学习讲探究/146
- 六、实践学习讲实效/149

第八讲 探究篇

- 一、学习方式的四大层次/156
- 二、研读一本好书/159
- 三、趣味问题探究/161
- 四、社会热点研究/165
- 五、学会实验探究/167
- 六、培养自己的想象力/171

第九讲 经验篇

- 一、如何学习老师的经验/179
- 二、如何学习同学的经验/181
- 三、如何学习状元的经验/184
- 四、如何学习作家的经验/187
- 五、如何学习科学家的经验/190
- 六、如何学习教育家的经验/194

目录

Contents

第十讲 策略篇

- 一、适应环境的策略/201
- 二、积极反思的策略/203
- 三、快速迁移的策略/206
- 四、文科生的学习策略/208
- 五、理科生的学习策略/210
- 六、男生的学习策略/212
- 七、女生的学习策略/215

第十一讲 习惯篇

- | | |
|---------------|---------------|
| 一、认真预习的习惯/221 | 六、主动自学的习惯/233 |
| 二、专心听课的习惯/223 | 七、仔细观察的习惯/236 |
| 三、完成作业的习惯/225 | 八、切磋琢磨的习惯/240 |
| 四、及时复习的习惯/227 | 九、学后反思的习惯/242 |
| 五、积极应考的习惯/231 | 十、创新学习的习惯/244 |

第十二讲 能力篇

- 一、阅读能力的培养/251
- 二、记忆能力的培养/253
- 三、表达能力的培养/256
- 四、思维能力的培养/259
- 五、解题能力的培养/261
- 六、应考能力的培养/264
- 七、探究能力的培养/267

第 一 讲

理念篇

● 导 读 ●

【方法真经】

1. 学习的目的是实现梦想，人人都能成为学习的成功者。
2. 成长是学习的最强动力，同时，学习又是成长的动力。
3. 认识来自实践，与生活相联系的学习内容才有生命力。
4. 学习方法成千上万，但最有效的方法是自己寻找获得的。
5. 学习的过程是信息加工的过程，更是信息管理的过程。
6. 每个人的学习结果会有不同，但快乐应该是最重要的收获。

【思维纵横】

理念、计划、兴趣、态度都是学习的动力，对于学习高效率、有意义地进行发挥着不同的作用。人是有意识的动物，学习是在意识的指导下对信息收集、加工、管理、使用的过程。在不同的学习理念指导下，其学习方法、学习策略就会不同。因此，在学习本书后面的内容时，可与“理念篇”联系起来，思考它们是如何体现学习理念的。

兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近；利而诱之，乱而取之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。攻其无备，出其不意。此兵家之胜，不可先传也。

用兵打仗，实际上是一种诡异、欺诈的行动。因此要做到：有能力，要装作没有能力；要行动，装作不会采取行动；在逼近对方的时候，要使对方感到很远；当离对方很远的时候，要使对方感到已经临近了。对方贪利，就用小利引诱他；对方混乱，就乘机攻取他；对方力量充实，就注意防备他；对方兵强卒锐，就暂时避开他；对方士气旺盛，就设法衰竭它；对方辞卑沉静，就设法使他骄横丧智；对方休整良好，就设法使之疲劳；对方内部团结，就设法制造矛盾离间他。要在对方不备之时和不备之处发动进攻，要在对方意想之外采取行动。这是军事家制胜的奥秘，无法事先来讲明、规定。

以上是《孙子兵法》计篇中的一段话。“兵者，诡道也”集中体现了孙子的战争理念，虽然用于战争的诡道 12 法并不可照搬到学习中，但对学习还是有启示意义的。战争有兵法，用兵打仗要讲谋略，同样，学习有学法，要做一个成功的学习者就必须讲谋学。这也是本书中最重要的学习理念。

所谓学习理念就是对学习本质、特征的根本看法。对学习的本质把握，一般是从学习过程中所体现出来的特征，或者这一过程给学习者带来的影响来概括的。一个人的学习理念到底怎样，我们可以从他对学习目的、学习动力、学习内容、学习方法、学习过程、学习结果的看法中来了解。不同的人，学习的动力与目的不同，动力越大达到的目标也就可以越多。不同的时代，要求学习的内容和方法也不一样，内容决定方法，人们会根据内容的不同来选择不

同方法。



因此，古代重继承，现在重传承基础上的创新，也就成了必然。

我们认为，最根本的学习目的是实现自己的梦想，最大的学习动力是成长，最需要学习的内容一定是与生活紧密相关，最好的学习方法一定得自己去寻找，学习是加工信息和管理信息的过程，学习最重要的结果应该是快乐。

一、为了梦想而学习



故事启示

百灵鸟在成为歌王之前，只是一只胸怀大志却默默无闻的小鸟，但它相信自己的能力，相信有朝一日能和当时的歌王夜莺一起登台唱歌。

百灵鸟从遥远的山头飞到夜莺所在的拉迪山时，因一路风尘，羽毛已经失去原有的光泽，在其他鸟儿的眼里它就像一个流浪者。但百灵鸟没有在意别人的嘲弄和讥讽，因为，它心里怀着一种非常强烈的“像梦又像希望的异乎寻常的东西”，这种希望无时无刻不在激励着它，促使它去行动，去叩响夜莺的大门。夜莺被百灵鸟的精神感动，同意以后有机会带它同台演出，但前提条件是要百灵鸟先拜它为师，跟它学习一段时间的基本乐理后，再考虑带它上台一展歌喉。

百灵鸟同意了，为了把梦想变成现实，它觉得什么样的付出都值得，它明白所有的努力和付出都是为了实现自己的目标。一年后，百灵鸟终于和夜莺同台演出了，它优雅歌声征服了所有的听众，有的鸟儿甚至认为它的歌声能与夜莺相媲美。百灵鸟终于让自己的梦想变成了现实，它的成功就是因为它把内心深处的梦想转化为一种自我激励的驱动力。

启示：百灵鸟终于让自己的梦想变成了现实，它的成功是梦想的力量以及坚持不懈的努力行动。百灵鸟学唱歌的故事告诉我们一个道理：要拥有有意义的人生必须得有梦想，要实现梦想就必须努力行动并坚持下去。对于学生来说，要想收获学习的成功和快乐，就得把爱学习、善于学习作为自己的行动目标，牢记心头，用心坚持，使其成为我们学习的强大动力。

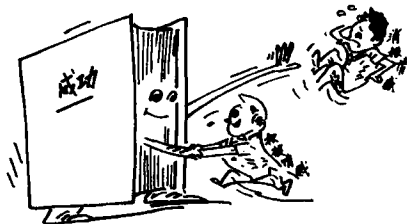


方法真经

核心观点：学习的目的是实现梦想，人人都能成为学习的成功者。

不管什么样的学习理念，都非常关注学习目的的问题，对为什么而学习都要作出相应的回答。历史上关于学习理念主要有两种观点，一种认为学习的目标应是掌握科学知识，另一种认为学习的目的是使一个人得到发展，得到幸福。我们赞成这两种观点的结合，但应有自己的侧重点，申屠老师认为，学习的目的应该是实现自己的梦想。

1. 人人都应有梦想



每个人都有自己的梦想。有的想当科学家、文学家、企业家，还有的想当记者、律师、法官、军人、教师、演员、歌手，等等。对于学生来说，职业理想是长远的梦想，我们还应有

眼前的梦想，比如，学习成绩在全班或全校名列前茅，能评上三好学生或者某方面的特长生，在各项竞赛中能获得大奖，自己的文章能在报刊上发表，通过自己的努力，一天比一天有进步，等等。

“梦想学习”是以实现梦想为学习目标的一种学习理念与策略。具体地说，人人都能获得学习的成功，人人都能通过学习实现自己的梦想。学习者以实现人生价值为目标，采用各种适合自己的学习方法高效率学习，挖掘出自己的潜能，通过学习的成功来强化自己的梦想意识、梦想技能，最终实现自己的梦想。

2. 分数不是唯一的标准

长期以来，我们认为成功就表现为学习成绩好，考上名牌大学的都是成功的。其实不然，现实社会需要的不是简单的分数和文凭，而是实实在在的实践能力与创新能力。如果你考上了名牌大学，但是不注重自己实践能力的培养，不注重情商的提高，不仅成不了人才，而且还有可能不适应社会。所以，我们关注学习结果时，不能仅看分数、看名次，而是要看自己在德、智、体、美、劳、实践能力、创新能力等方面是否都有收获，是