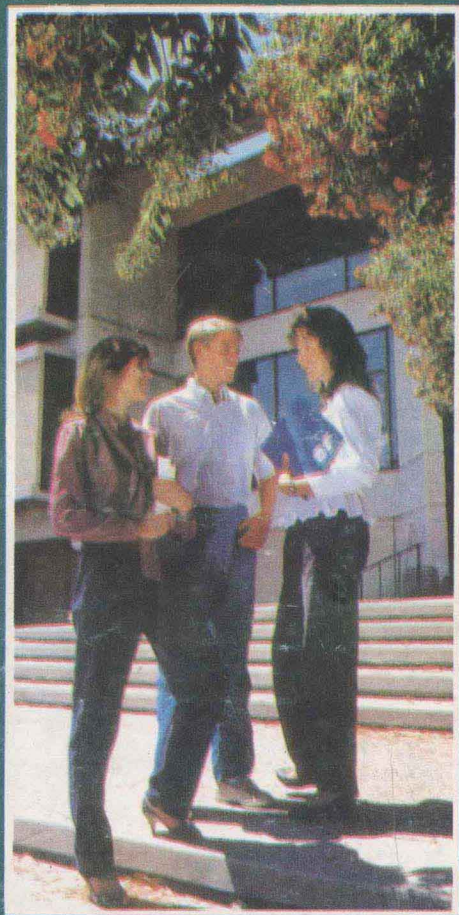


QINGSHAONIAN XUEXIFA CONGSHU

四川科学技术出版社



SHAONIAN XUEXI 80 FA

少年学习80法

蒋祖全 薛美容 主编

青少年学习法丛书

青少年学习80法

谭 铭 蒋祖全 薛美蓉主编

四川科学技术出版社

1991年·成都

责任编辑：周绍传

封面设计：李焕伦

技术设计：金 平

责任校对：刘生碧

青少年学习80法 谭 铭 蒋祖全 薛美蓉等 编著

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所发行

安岳县印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.375 字数 97 千

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷 印数 1—14060 册

ISBN 7-5364-1919-8/G·459 定 价：1.75 元

致青少年学生

——代序

我与青少年学生接触过、交谈过。他们中有的是在校学生，有的是自学者。他们几乎都有一个共同的愿望：为祖国早日实现社会主义现代化学好科学文化知识本领。但是，不少学生学习虽然刻苦努力，可效果却负了“苦心人”；有的虽然学习不错，但还没有充分挖掘出自己的潜力。其中一个很重要的原因就是：没有掌握正确的学习方法。

爱因斯坦曾向一位青年公开了自己成功的秘诀： $A = x + y + z$ 。A代表成功，x代表艰苦的劳动，y代表正确的方法，z代表少说废话。在社会主义的今天，成功方程式中还应包括正确的学习目的。正确的方法是“成功方程式”中不可缺少的一项，没有它当然不可能成功！

指导青少年学习方法的工作，广大教育教学工作者做了不少，总结了一些经验，进行了一些介绍和理论探讨，但是，把针对性、趣味性、通俗性、实用性和科学性有机地结合起来，阐发正确的学习方法的书籍为数不多。《青少年学习80法》在这方

面作了有益的尝试，迈出了有意义的一步。

青少年学生是我们伟大祖国的未来。祝愿你们
为社会主义现代化建设学好本领，成为有理想、有
道德、有文化、有纪律的社会主义新人。

李瑞环

一九九〇年十月二十二日

编者的话

写给学生——

学习刻苦努力，固然很重要，天生的聪明颖悟，更是令人羡慕，但请记住：良好的方法能使你的刻苦获得应有的报偿，使你的天赋发挥得更加充分，而拙劣的方法则可能让你事倍功半甚至劳而无功，过人的聪明也会黯然失色。

良好的学习方法，虽然不能代替对学科知识本身的掌握，也不能使你在几天之内就摘取学科佼佼者的桂冠，但是，它能帮助你在书山学海中寻觅到获取知识的捷径，启迪你形成解答难题的思路……它的省时高效功能，有助于你的学习富有成效！

“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”未来的主人面对未来，该做些什么？

写给家长——

父母无微不至的关切能够温暖孩子的心，但不能满足他们求知的渴望。仅仅期望和督促子女学习，是远远不够的，更重要的是指导孩子去更有效

的学习。读一读这本书吧，希望能给您帮助。

写给教师——

我们是同行，都有一个共同的体会，那就是与其把知识“灌”给学生，不如交给学生一把开启知识宝藏的钥匙。即使我们把教学内容组织得天衣无缝，但学生仍然存在一个怎样接受、吸收的问题。这本小书可以看作是我们的建议，如果能给您提供一些参考和启迪，我们的劳动就没有白费。

《青少年学习80法》一书，针对青少年学习中经常遇到的方法问题，分学习与思考、阅读、记忆、预习、听课、作业、复习、考试、老师的忠告等七大部份，以心理学、教育学等现代科学为基础，提出了相应的解决办法。如果它能为渴求改进学习方法、提高学习效率的青少年朋友提供一点帮助，便达到了我们写作的初衷。

谭 铭

1990年12月于成都

目 录

• 致青少年学生——代序

韩邦彦

• 编者的话

• 学习与思考

- 1 变自卑为自信——60秒PR法
 - 一、了解自己学习现状
 - 二、确定切实可行的目标
- 8 怎样进行系统学习——SQ3R法
- 10 相同 相反 类似 相关——联想学习法
- 13 反过来想一想——逆向审查法
- 17 换个角度想一想——多角度思考法
- 20 提纲挈领 顺藤摸瓜——关键词语学习法
- 23 别畏惧选择判断题——语词替换思考法
- 25 如何准确理解概念——变式理解法
- 27 容易忽略的知识漏洞——注意定义中的
未释概念
- 29 各科一定要齐头并进吗——中心学习法
- 32 变厌学为爱学——局部优势扩充法

35 不知不觉中的进步——学习效果迁移法

37 积累 扩展 深化——让教材“由薄变厚”

一、纸片补充法

二、卡片摘记法

44 消化 归纳 总结——让教材“从厚变薄”

一、归类总结法

二、图表辨析法

三、主线归纳法

四、相似归纳法

· 阅 读

55 好书是助手 差书是对手

——选什么样的参考书好

57 带着问题读书——5W1H设问法

59 省时高效的阅读——跳读法

一、首尾跳读

二、标题跳读

三、关键词跳读

四、重点段跳读

64 “不动笔墨不读书”——标记读书法

· 记 忆

69 多种信息刺激记忆法

一、想一想 抽象变形象

——形象想象记忆法

二、自录自放经常听

——录音刺激记忆法

三、“好记性不如烂笔头”

——动手记忆法

四、眼耳口手一起上

——多路刺激记忆法

77 “葡萄糖油糕”——谐音记忆法

79 变机械记忆为有意识记

——人工意义记忆法

81 别让脑子里知识“打架”

——分类同时记忆法

• 预习 听课 作业

84 有针对性的预习——课后问题预习法

85 “当堂解决问题”——提高听课效率

87 提要钩玄 注重思路——课堂笔记要适度

89 巧解内容具体的难题——抽象类化法

91 怎样寻找解题途径——图示解题法

93 别让思维“卡壳”——转换思路法

95 当厌烦家庭作业时——音乐刺激法

• 复 习

100 复习前先做什么好——“放电影”法

102 选择最佳复习时间——睡前醒后复习法

104 使复习内容系统化——纲目复习法

- 106 合理安排复习时间——分散复习法
- 109 适时变换学习内容——交叉学习法
- 111 选择最佳复习量——适度复习法
- 114 抓住最佳时机复习——及时确认法
 - 一、考后及时反思
 - 二、建立错答笔记
- 119 集思广益 互相启发——群体讨论法

• 考 试

- 123 轻松和自信带来好成绩
 - 应考心理放松法
 - 一、形象模拟法
 - 二、放松镇静法
 - 三、定心法
 - 四、心理控制术
- 126 “水平之外 还有技巧”
 - 怎样争取多考几分
 - 一、追根思路法
 - 二、暂停解决法
 - 三、接近答案法
 - 四、记字联想法
 - 五、错误排除法
 - 六、省时略答法
 - 七、调时应试法

• 老师的忠告

131 “人贵立志”——关键在自我激励

137 “欲速则不达”——学习要循序渐进

139 走出“高原”去

——不要怕学习暂时停滞不前

142 时间长不等于收获多

——寻找最佳学习时间

144 学习生活必须要有规律

——试一试时间安排表

147 “亲其师 信其道 乐其道”

——不喜欢某位老师怎么办

一、老师“讲得糟”怎么办

二、老师讲课速度过快怎么办

三、不喜欢某位老师怎么办

151 你的注意力能集中吗

——清醒头脑的按摩法和入静法

一、头脑清醒按摩法

二、入静法

155 智力与饮食有关吗

——注意大脑的营养

• 后记

学习与思考

变自卑为自信

——60秒PR法

小曼上中学了，新环境新同学，本来挺让人兴奋的。奇怪的是，同学们在校园里听不到小曼的笑声，操场上见不到小曼的身影，只在连接教室和饭堂的小道上看见她孤独地来去，就连遇上老师迎面走来，她也会低下头绕开。

小曼怎么啦？原来，她是为自己在新生中入学成绩倒数第一名而自卑，发展到否定自己、厌恶自己，怕见老师同学。

六年中学生活过去了，没想到当年那样自卑的小曼竟以优异成绩考进了科技大学，多么大的变化呀！难怪大家一定要小曼介绍经验。

“你们看，”小曼拿出一本书，“是这本书帮助我把自卑变成了自信，我有今天首先该感谢它。”

这本书已经发黄，字里行间画满了符号，有的

地方做了批注，不少书页还用透明胶布补过，可见小曼读得多么用心。

原来是一本介绍60秒PR法的书。

60秒PR法！

“PR”是英文中赞扬（Praise）、自豪（Pride）、预期（Prospect）共同的字头，60秒PR法的含义大致是：“每天花60秒钟，以讲演的形式简洁地描述自己的天赋和能力，以及自己应达到的成功目标。”它实际上是一种利用极短时间进行自我鼓励，唤起自信和自尊的心理学方法。

此法被美国佐治亚州立大学一位教授发明以来，风行欧美，许多人因采用此法而告别了自卑感，在学习上、事业上、工作上获得了成功。

或许你也有过这样的体会：当受到别人或社会的肯定和赞扬时，学习和工作的动力就增强，劲头就更足，社会心理学把这种现象称为“社会赞许动机”。大量成功的实例表明，适当肯定自己的进步和长处，明确自己的价值，也能达到社会赞许动机的效果。60秒PR法助人成功，道理就在这里。

让我们来看看小曼的具体做法吧。她按60秒PR法的要求，把近来已经取得的成绩和预定要达到的目标用小纸写出来贴在床头，每天早上一起床，就对着文字反复吟诵，使自己充满信心和力量。随着自己的不断进步，成绩和目标也不断更新。“不

久，”小曼说，“我就觉得身上有了一股持久的热情和毅力，好象从头到脚都充满自信心。”

告别自卑吧！按照行为科学理论，一个人如果对学习失去自信，整日沮丧不堪，长此下去，会产生厌恶自己和否定自己的“自卑情绪”。如果不能及时逃出这自卑心态的话，就会缺乏奋斗的积极性，学习哪里还能进步呢？

试试60秒PR法吧，即使你现在成绩还很差，只要你在昨天的基础上取得了小小的进步，也值得自己肯定和赞扬，哪怕你这一次英语只考了22分，但比起上次的21分来说，就是一个进步；如果你这次作业得的是“✓”或只得了一个“✓”，但比起上次的全“×”而言，也是值得肯定的，因为你可以在这个基础上确定下一个切实可行的目标，比方说要求作业得到两个“✓”或三个“✓”。长此下去，你会不断获取前进的动力，伴之以不断的进步，最终造就一个全新的自我！

运用60秒PR法来激励自己，需要清醒而中肯地了解自己的学习现状，然后据以制定切实可行的近期目标。

（薛美蓉）

一、了解自己的学习现状

练习打靶，必须知道子弹打中的位置，才能进

行校正以击中靶心。如果发现自己的射击经常在靶心的上方、下方、左方或右方，就可以纠正常有的偏差，提高命中率。学习也是这样，学生必须经常了解自己的学习现状，找到不足之处和成功之处，才能有的放矢地努力。

实验表明，了解自己的学习状况有助于提高成绩。让两组学生每天花同样的时间学习同样的内容，每天都接受测验。这些学生由同一个老师教，其它条件也大致相同。只有一点不同的是：第一组学生每天都了解自己的学习结果，并把自己的成绩与其他同学比较；另一组学生则对自己的作业水平毫无所知。十天练习结束时，第一组学生的成绩远远领先于第二组。在第十一天，实验继续进行，只不过倒转过来。让第二组学生了解自己前十天的作业情况，并且每天都知前天的成绩，而不让第一组学生了解自己的作业情况。这样持续了五天，结果是：第二组学生的成绩有显著提高，并高于第一组；第一组学生成绩不仅没有上升，反而有所下降，由于不了解自己的成绩只进行单纯的练习，还产生了厌烦的情绪。由此可见，了解自己的学习情况会使自己明确目标、方向。当确认自己的错误之点后，会促使自己在今后的学习中弥补；当知道自己的成功之点后，会得到心理上的“奖赏”、鼓励，引起新的学习动机和欲望。同时，还会对自己

所理解的知识起巩固、强化作用。

(谭 铭 苏洪忠)

二、确定切实可行的目标

一位心理学家说过：“目标能使你有所期望和主动行动，使学习效率明显提高，没有目标或目标不明确，不切合自己的实际，都会造成学习的浪费。”

某校初三(二)班上作文课，要求写一篇描写校园内古塔外部特征的短文。学生在校两年多时间，每天都要走过这座古塔，但出乎意料的是，竟没有一个人能准确地描写出它的外部特征——不是把层数和颜色写错，就是把八边形的古塔写成六边形。

语文老师只好让学生先用十分钟的时间去观察后，再重写作文。由于带着明确的目标去观察，95%以上的学生对古塔的外部特征作出了准确描写。你看，第二次虽然只让学生观察了十分钟，但学习(作文)目标或任务明确，效果完全不同。

学习目标对学习效果如此重要，那末怎样确定切实可行的目标，使你减少失败，增大成功希望呢？

著名心理学家阿特金森曾就此做过两个实验：他连续几天对一个班的学生进行数学测试，要求学