

好学生 好 学法

haoxuesheng
haoxuefa

(修订本)

魏书生 著



改革开放30年“中国教育时代人物”

教有高招 学有绝招

著名教育家30多年教学精髓

千万个学生的实际需要

权威版本最新修订

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

好学生 好学法

魏书生 著

魏书生 著

haoxuesheng
haoxuefa

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

2538741

图书在版编目(CIP)数据

好学生 好学法 / 魏书生著. —修订本. —北京: 文化艺术出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5039-4933-3

I. ①好… II. ①魏… III. ①中学生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039225号

好学生 好学法 (修订本)

著 者 魏书生
 丛书策划 文龙玉
 责任编辑 文龙玉
 出版发行 文化艺术出版社
 地 址 北京市东城区东四八条52号 100700
 网 址 www.whyschs.com
 电子邮箱 whysbooks@263.net
 电 话 (010) 84057666 (总编室) 84057667 (办公室)
 84057697 84057699 (发行部)
 传 真 (010) 84057660 (总编室) 84057670 (办公室)
 84057690 (发行部)
 经 销 新华书店
 印 刷 三河市祥达印装厂
 版 次 2012年4月第1版
 印 次 2012年4月第1次印刷
 印 数 1—7000
 开 本 700×1000mm 1/16
 印 张 18
 字 数 242千字
 书 号 ISBN 978-7-5039-4933-3
 定 价 28.80 元

版权所有，侵权必究。印装错误，随时调换。

目 录

第一辑 明确目的

- 学习目的明确、正向 002
- 随波逐流不可能到达理想彼岸 002
- 心中有祖国，学习有强大动力 004
- 关注国外科技动态
- 目光远大的人胸襟开阔 006
- 国外的同龄人怎样学习？ 008
- 书桌里的伟人，座右铭上的导师 011
- “各位伟人，咱们开始上课！” 013
- 意念上进入自己最崇敬的人的角色 013
- 点亮你的心灯 014
- 每天一条格言，心明眼亮 014
- 设计自己的座右铭 016
- 同龄榜样，你追我赶 016
- 坚持道德长跑 018
- 写日记的五方面好处 018

第二辑 激发兴趣

- 兴趣是最好的老师 026
- 有兴趣就有自我期待 026

把学习当享受	
——在学习中寻找快乐	027
满怀兴趣地对待学习	
——学习的兴趣在于情绪高昂	030
培植兴趣的幼苗	
——看哪些幼苗能长成大树	031
善于坚守快乐的阵地	
——不快乐多因自寻烦恼	033
先学喜欢的科目	035
说话、演讲激发兴趣	036
今天我当老师	
——角色扮演法	038
把文字变成画面	040
——创设情境法	040
第三辑 磨炼意志	
坚信自己有巨大潜能	044
利用潜意识，坚信我能行	045
——心理暗示的超强魔力	045
放声高呼——我能成功	047
信心之火不熄，大器可以晚成	049
自古英雄多磨难	051
——培养抗挫折能力	051
从失败中崛起	054
——车晓东的成功经历	054
升学考试落榜仍需信心百倍	057
竞争中磨炼意志	059
跑进快乐天地，磨炼顽强意志	062
每天做 100 次仰卧起坐、俯卧撑	063
天道酬勤，勤奋定能成功	066

持之以恒，水滴石穿	069
好习惯让你事半功倍	070

第四辑 发展思维，培养注意力

培养思维的独立性	
——一定程度上的脑筋急转弯	074
培养思维的深刻性	076
培养思维的逻辑性	078
培养思维的灵活性	080
使思维更敏捷	
——对突发事件随机应变	082
程序化思维模式	084
创造性思维的特点	087
培养创造性思维能力	
——创造性思维能力强的人充满智慧	091
注意力是高效学习、工作的前提	
——执著者成大器	096
学会“闹中求静”	
——宁静以致远	099
培养良好注意力的要点	
——短期注意与长期注意相结合	101
用冥想法训练注意力	103
先要明确学习任务	105
注意力要素：集中+稳定	107
注意力的转移要合理	108
注意力的分配要合理	110
分心的原因也可变成集中注意力的手段	
——红萝卜使驴奔跑的效应	111

第五辑 训练记忆力

- 一分钟记忆力比赛
——成功意想不到 114
- 记忆力体操——背诵 116
- 单侧体操记忆法
——使左右脑平衡发展 118
- 列表记忆法
——醒目又清晰 119
- 重要内容最初或最后记 120
- 链式记忆法
——记忆的“金钥匙”、“秘密武器” 121
- 口诀记忆法
——试着编口诀，终身不忘 124
- 谐音记忆法
——好玩又有效 126
- 走路记忆法 128
- 分段记忆法
——化整为零、化难为易 129
- 重复记忆法 130
- 奇特联想记忆法 131
- 朗读记忆法 133
- 遗忘曲线与及时复习记忆法 134

第六辑 统筹计划

- 制订自我教育计划
——没有计划的人一生空忙碌 138
- 制订学年、学期、月学习计划 140
- 制订双休日学习计划 143
- 制订日计划 145

291	高效学习日	148
301	参照生物钟制订最适合的计划	150
311	计划中最佳时间要多安排任务	152
321	控制“三闲”	153
330	巧用“边角余料”	
340	——时间的“边角余料”能做出大工程	157
350	挤时间的办法	158
360	捆住时间的盗贼——犹豫	159
370	时间最紧迫时是效率最高之时	161
380	劳逸结合，张弛有度	162
390	8-1>8	164

第七辑 科学预习、专心听课、及时巩固

预习的好处

415	——高考“状元”们的重要经验之一	166
425	开展自学竞赛	168
435	学会画知识树，把厚书读薄	169
445	学会自学整册教材	172
455	人生不到两万年，学习高效在筛选	175
465	循序渐进，打好基础	178
475	不动笔墨不读书	180
485	“四遍八步”读书法	183
495	上课先“定向”	184
505	“五到”听课法	186
515	带着问题听课法	187
525	要点听课法	188
535	自觉、参与、讨论	189
	多举手发言	190
	记好课堂笔记	191
545	做好课堂练习	193

适应“启发型”的老师	195
适应“爱提问”的老师	196
适应“开无轨电车”的老师	197
适应“口若悬河”的老师	198
有所听有所不听	200
课后总结	201
学会自己留作业	202
做练习力求一题多解	205
边学边问，才有学问	206
学问的生命在于应用	208
互助组有利于双方提高成绩	209
自习时放音乐利大于弊	211

第八辑 认真复习

制订复习计划	214
温故知新，定期复习	216
复习要扬长补短	218
怎样复习效率高	220
“四化”复习法	223
三步复习法	224
三段复习法	225
锥形复习法	228
“趁热打铁”复习法	229
“旧路新探”复习法	230
编写“错题集”	231
填“学习病历”	234
不用橡皮纠正错误	236

第九辑 从容考试

自己出考试题	238
--------	-----

考试的目的和作用	240
了解命题的方向和要求	242
了解考试的题型和命题的原则	243
有效利用考前半个月时间	248
考前“独往独来”好	250
考试前不宜开夜车	253
进考场莫患得患失	254
考场放松法	255
幻想式应考法	257
答题前纵览全卷	258
怎样编排解题顺序	259
考场运筹时间的方法	260
怎样参加标准化考试	261
考场解题怎样开拓思路	263
怎样防止“跑题”	265
考试时从陌生中寻找熟悉的东西	267
考场常见故障排除方法	269
附录：语文知识树	272
后记	273
编辑的话	275

第一辑

明确目的

革命家李大钊说过：“青年啊，你们临开始活动以前，应该定定方向。比如航海远行的人，必先定个目的地。中途的指针，总是指着这个方向走，才能有到达那目的地的一天。”

目的不明确的学生，如同没有方向的航船，只是随波逐流，不可能到达理想的彼岸。

学习目的明确、正向

——随波逐流不可能到达理想彼岸

许多人的平庸，原因在于没有明确的高尚的人生目的。只是昏头昏脑地活着，不知道追求什么。

许多学生学习成绩差，原因也在于没有明确、高尚的学习目的。今天为了应付家长学，明天为了应付老师学，过两天为了应付考试学，更多的时候是在教室里坐着，被老师逼得不得不学。

要取得好成绩，就应确立明确、高尚的学习目的，也有的称学习动机。

多年以前有个陈浩然，初中毕业，生不逢时，遇上“文革”运动，失去升学机会，病魔又向他袭来。但他不颓丧，他确立自己的目的——当一名出色的翻译。

在这样明确的目的驱动下，他刻苦自学，博览群书，遵循学外语的规律，多读、多听、多说、多写、多译，用自己顽强的精神和艰苦的努力，获得丰富的外语知识。他终于熟练地掌握了日语和英语。

机遇往往偏爱目的明确的奋斗者。“十年动乱”结束不久，陈浩然就遇上了华东政法学院向社会公开招聘外语人才的良机。他去参加应聘考试。工作人员看过他带来的应试证明后，说：“我们登报以来，应聘人数已超过五百人，我们只招两名日语生，而应聘者，留学日本名牌早稻田大学的就有十多人，有的还在日本居住了一二十年，你可以考虑一下……”工作人员觉得他不自量力，根本不相信他有可能被聘用。

他说：“我真正搞日语笔译的时间虽然不长，但我也翻译了五六十万字的技术资料；我的日语水平可能比不上他们，我是一个‘被

耽误者’，让我考一考吧！”

工作人员被陈浩然的诚恳所感动，答应如果有多余的试卷，可以让他试一试。

考试那天，在别人已经考了半小时以后，陈浩然终于获得了一次“考试”的机会。

一个月后，华东政法学院派人通知陈浩然他考试成绩名列榜首，已被录用。他进入政法学院后，仅用一年多时间，翻译了近百万字的资料，担任了学院接待日本法律专家的翻译，还当上了《刑侦研究》的主编。

起初，命运对陈浩然看来似有些“不公正”，但这种“不公正”在奋斗日的明确的他面前，却变成了“成功的催化剂”。他的事迹告诉我们，明确、高尚的学习目的，会给人以无穷无尽的动力，驱动人们去学习，去拼搏，去获得成功。

我国杰出的生物学家童第周，在学生时代就确立了“中国人不是笨人，应该拿出东西来，为我们民族争光”的学习目的，使自己的学习热情越来越高。他在比利时研究实验胚胎学时，同宿舍住着一个研究经济学的俄国人，他很瞧不起中国人，嘲笑中国人是“东亚病夫”。童第周愤怒地对他说：“不许你侮辱我的祖国，这样好不好，你代表你的祖国，我代表我的祖国，从明天起，我不去实验室，和你一起研究经济学，看谁先取得学位。”那个俄国人不敢应战，赶紧溜掉了。经过四年努力，童第周以优异的成绩取得了博士学位，他尤其擅长在显微镜下做当时外国人还不能做的精细手术，得到了欧洲生物学界的赞扬，受到世界许多专家的瞩目。

年轻的数学家肖刚，上小学时就确立了攀登科学文化高峰、为祖国富强做贡献的学习目的。他只读到初二就到农村劳动，他凭着顽强的自学能力，达到了大学水平，1977年10月被破格录取为科技大学研究生。肖刚于1984年在法国获博士学位，回国后仅两年就被聘为教授，同年被国务院学位委员会批准为博士生导师，成为我国最年轻的博士生导师之一。

革命家李大钊说过：“青年啊，你们临开始活动以前，应该定定

方向。比如航海远行的人，必先定个目的地。中途的指针，总是指着这个方向走，才能有到达那目的地的一天。”

目的不明确的学生，如同没有方向的航船，只是随波逐流，不可能到达理想的彼岸。

心中有祖国，学习有强大动力

理想远大的人，学习目的才高尚，学习动力才持久。理想远大的人，活得才开朗、豁达、乐观、有为。学生应从小树立为祖国学习的远大理想。

要树立远大理想先要爱自己的祖国，为什么？

第一，这是因为祖国同母亲一样，每个人只有一个。为了报效养育之恩，为了人性中最基本的成分——懂得知恩图报，每个人也该爱祖国。

第二，为了自己的成长、学习、工作，我们也需要爱祖国。唯有爱，我们才能在祖国的土地上汲取乳汁、营养；唯有爱，我们才能在这块土地上找到发展自我的道路和途径；唯有爱，我们才会有施展自己才能的舞台和战场。如果谁生在这片土地上，却不爱祖国，100个牢骚，80个愤恨，恨得要死，烦得要命，那么被毁掉的，首先便是他自己。这么大的国家出了一些贪污腐败分子，伟大祖国不是照样前进吗？这些卖国贼呢？却百分之百地毁掉了自己。

第三，爱国是为了塑造自己完美人格的需要。科学无国界，但科学家有祖国。世界上伟大的思想家、政治家、科学家、文学家同时都是伟大的爱国者。即使孙中山、周恩来等伟人暂离故国，远涉重洋，也都是为了寻求救国救民的真理。有的在国外开创了一番事

业，也还是心系祖国，把大量资产奉献给祖国。只有爱国的人，灵魂才有归宿，人格才高尚，才会受到人的尊重。而个别嫌弃母亲贫穷，换了一个富婆当后妈，回过头来就不认亲娘的人，周围的人谁会拿他当个人看？极个别心术不正的人，削尖脑袋，钻出国门，在国外刷盘子洗碗，挣了美元，买了外国户口，再回到国内，冒充“假洋鬼子”欺侮自己的同胞，损害祖国利益。这种人，其实已经丧失了人格，不仅中国人瞧不起，外国人也没有谁瞧得起这类没人格的人。人要在社会上受到尊重，就要有人格，就要爱祖国。

第四，祖国需要有更多的儿女爱她，才能更繁荣、更昌盛、更强大。祖国繁荣强盛了，我们每一个人才能学习、生活得更有尊严。

每个国家要增强民族的凝聚力，都会进行爱国主义教育。一位中国军人在美国看到了这样一幕：

“一天，我和家人、朋友到西点军校游览。黄昏，西点军校的学员组织了一场露天演奏会，游客们一起坐在舞台前碧绿的草坪上，静待晚会开场，正在这时，突然传来一阵嘹亮的军号。降国旗的时候到了，几乎与此同时，一个使我十分难忘的场面出现了，在场的美国所有美国人，不管男女老幼一齐站起来，面向国旗，肃然而立，整个院内，鸦雀无声。顿时我感到非常激动。尽管我是外国人，这种此时无声胜有声的情景，使我不由自主也站起来，沉浸在一种沸腾的情绪中。没有讲解，没有宣传，可是人人都感到了这个民族的力量，这是精神的力量。当时我很尴尬，是站着，还是坐着？后来想，我不是美国人，便坐了下来。可是想来想去还是又站起来，不是为了星条旗，而是为了这个民族，这样的民族是优秀的民族，我应该站起来表示对他们的尊敬。”

近年来韩国的经济腾飞举世瞩目，而韩国人的爱国热忱则更令人惊叹。没有人强制，没有官方约束，韩国人竟都以买国货为荣，在韩国，尽管欧美产品比比皆是，但价格最高的都是本地产品，销量最大的也是本地产品。在韩国街上跑的都是国产车，甚至韩国学生到美国留学仍然买韩国车。韩国人的这种爱国热忱也和他们的学校教育密不可分。韩国的中小學生从小就受到“身土不二”的教育，

吃本地饭最好，穿本地衣最好，用本地产品最好。在韩国的学校，不会唱国歌是一种耻辱。韩国国歌里有这样一段歌词：“用我们的意志和精神，热爱我们亲爱的祖国，把身心和忠诚献给她，不管面对痛苦还是欢乐。”它一字一句铭刻在每个韩国人，包括孩子们的心里。

新加坡要求学校“教导学生深谙国家生存的大道理”，“让他们学习如何在新加坡这块小小的土地上求生存”。新加坡总理吴作栋亲自为莱佛士女子中学新校舍主持开幕典礼，在讲话中明确提出学生们应该“明白除了个人权利与期望之外，也须负起国家的义务和责任”，“了解作为一个国家，新加坡即使蓬勃发展，也会受到永恒的限制，并有它的脆弱性”。这样的教育使新加坡的孩子经常把个人利益与祖国利益统一起来考虑，自觉地维护国家的利益。仅以卫生为例，孩子们不仅自己不随地吐痰、乱扔杂物，还自觉向大人们宣传，新加坡成了最干净的国家，路旁长凳都一尘不染。

一个有学习动力的人不一定是树立了为祖国学习的理想的人，但树立了为祖国学习的理想的人，一定是有强大学习动力的人，一定是有益于人民的人。

关注国外科技动态

——目光远大的人胸襟开阔

多年以前，我还是被批判的对象，当时一边学马列原著，同时订了一份《国外科技动态》杂志。读过几页眼界大开，一时间有站在云端里看井底之蛙的感觉。世界这么大，绝不能被愚弄了，该认真研究点实事，学习点科学技术，将来总是用得上的。

从那时到现在，我每年都订阅《国外科技动态》，我也喜欢向一届又一届的学生介绍这一杂志，给学生们读杂志上的文章。

这一杂志以科学技术各领域的新进展、新趋势以及有关科学技术的述评、展望和预测为报道重点，也注意报道一些重要国家和地区科技政策的变化，大型科技项目与规划的制定与实施，某些重要的科研机构、重要科学人物也有选择地给予介绍。这本杂志还特别注意对自然科学与社会科学和经济、科技与教育以及各学科间交叉性内容的报道。

新一期《国外科技动态》送来了，有的同学和我抢着看，有时我挑自己感兴趣学生也感兴趣的栏目，在语文课堂上介绍。有时原文照读，学生复述，分析结构内容，回家后整理成文写在日记上。有时把文章中适合于学生了解的部分讲给学生听，供学生讨论。

每次讲《国外科技动态》，同学们都显示出极浓厚的兴趣，这样做也弥补了教材因受出版周期限制而离现代生活有一定距离的不足。

每当学习《国外科技动态》中的文章，学生们都深深被人类科学取得的巨大成就所鼓舞，从而产生了极大的学习动力。

比如，我给学生介绍《未来世界 85 项新兴技术》——是美国乔治·华盛顿大学专门小组预测的。文章写道：

2006 年，各类学校和学院将普遍使用计算机辅助教学节目和交互式电视讲座和研究班等形式进行教学。

2008 年，发达国家中的大多数人（80%）将进入信息超级公路。

2012 年，计算机将能够随时翻译各种语言，其准确性和速度可达到能有效地进行交际的程度。

2014 年，利用光子而不是电子为信息编码的计算机将投入市场。

2015 年，灌溉、播种、施肥、喷洒农药等工作将普遍地采用计算机控制。

2016 年，具备传感输入功能，能够做出决定和进行学习的机器人将进入市场。

2019 年，私人公司将作为私人企业完成大多数太空发射任务。

2020 年，核裂变发电将占总发电量的 50%。

2020 年，父母双亲可以常规地通过基因工程选择他们孩子的性格特点。