

XUEXI
XIAOLU



一九八五

学习效率手册

辽宁人民出版社

学习效率手册

Xuexi Xiaolü Shouce

辽宁人民出版社编辑、出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

开本：787 × 1092 1/48 印张：4 印数：1—125,000

1984年12月第1版

1984年12月第1次印刷

责任编辑：王越男

责任校对：杨立中

封面设计：赵多良

统一书号：17090·49

定价：0.82 元

记录您的时间，管理您的时间，
高效率利用您的时间。时间和效率就
是生命。

赠 _____ :

1985年 月 日

他和阳光一道飞起飞落，
他伴着春风吹遍四方，
他阅尽人间一切沧桑变幻，
他和你一起成长却永不衰老。
泰山的寿命比起他可以忽略不计，
五湖四海在他眼里不过是运动中的暂时
现象。

他是谁？

他就是时间。

对于勤奋的创造者，
时间从不吝惜自己的奖赏；
对于无所作为的懦夫，
时间也决不给予恩赐和怜悯。

在一切生产活动中，
有一个公认的权威。
他牵动着社会的进步，
他干预着历史的进程。
他就是效率，
效率就是生命。
低效率的劳动，
是对人类智慧的嘲讽；
高效率的创造，
是生命价值的颂歌。

目 录

时间和效率	1
时间利用的一般原则	1
季度计划表	2
周计划表	6
记事	7
会议记录	112
信息决策	118
提高时间利用率的六种方法	122
自学要素一览表	123
学习和记忆的过程和原理	124
设计时间利用表要考虑的四个方面	
因素	125
柳比歇夫的时间统计法	125
确定工作顺序的四条原则	125
任何工作都要问三个“能不能”	125
各科知识和常用数表	126
数学	126
物理	128
化学	130
天文学	132
地理	134
课程表	143
学习成绩表	143

生物	144
政治	146
经济	148
法律	150
文学	152
历史	154
外语	158
音乐	160
体育	162
美术	164
出版	166
旅游	168
摄影	170
附录	172
重要纪念日和节日	172
世界各地时差对照	174
一些国家通讯社	175
中国部分专业人员的职称	176
一般常用符号	177
节气表	178
度量衡换算表	179
希腊字母表	181
通讯录	182

时间和效率

时间利用的一般原则

时间是什么？时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。时间是最宝贵的资源，凡在事业上有所建树的人，无一不是最充分地利用时间，最讲求效率的人。

恩格斯说：“利用时间是一个极其高级的规律。”如何利用时间，这个问题比较复杂。我们应根据自己的具体实际，制定出利用时间的原则，这里提出几条，大家不妨试一试：

一、制定时间使用计划，这要根据自己的生活、工作、学习的具体情况，制定出切实可行的计划，根据需要进行安排。

二、精力充沛时，进行重点学习，处理最重要的工作，即掌握学习和工作的最佳点。

三、要处理好工作、学习、休息、娱乐的辩证关系。不会休息的人就不会工作，关键在于合理安排好各自的时间，决不可“顾此失彼”。

四、充分利用“零碎”时间。这要靠“挤”，靠“抠”，要巧妙安排。如上下班等车时，可看一看参考书；洗衣服、干杂活时可听听广播、录音；入睡前的几分钟可回忆复习当天的学习内容。总之，只要开动脑筋，这方面的“潜力”是很大的。

五、要经常检查自己时间利用的情况，找出浪费时间的原因，并消除之。

一季度计划

一 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
二 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
三 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	

二季度计划

四 月	上 旬	
	中 旬	
	旬 下	
	旬 下	
五 月	上 旬	
	中 旬	
	旬 下	
	旬 下	
六 月	上 旬	
	中 旬	
	旬 下	
	旬 下	

三季度计划

七 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	
八 月	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	
	中 旬	
九 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	

四季度计划

十 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	
十 一 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	
十 二 月	上 旬	
	中 旬	
	下 旬	
	上 旬	

12月1月

周计划表

第一周

30 星期日 十一月初九	上午	下午	晚上
31 星期一 十一月初十	上午	下午	晚上
1 星期二 十一月十一	上午	下午	晚上
2 星期三 十一月十二	上午	下午	晚上
3 星期四 十一月十三	上午	下午	晚上
4 星期五 十一月十四	上午	下午	晚上
5 星期六 十一月十五	上午	下午	晚上

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

——郭沫若

记 事

1月

第二周

6 6 星期日 十一月十六	上午 下午 晚上
7 7 星期一 十一月十七	上午 下午 晚上
8 8 星期二 十一月十八	上午 下午 晚上
9 9 星期三 十一月十九	上午 下午 晚上
10 10 星期四 十一月二十	上午 下午 晚上
11 11 星期五 十一月廿一	上午 下午 晚上
12 12 星期六 十一月廿二	上午 下午 晚上

时间给勤勉的人带来智慧和力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。

——鲁迅

记 事

1月

第三周

13	上午	下午	晚上
13	星期日		
十一月廿三			
14	上午	下午	晚上
14	星期一		
十一月廿四			
15	上午	下午	晚上
15	星期二		
十一月廿五			
16	上午	下午	晚上
16	星期三		
十一月廿六			
17	上午	下午	晚上
17	星期四		
十一月廿七			
18	上午	下午	晚上
18	星期五		
十一月廿八			
19	上午	下午	晚上
19	星期六		
十一月廿九			