

北京慧田智业集训中心 联合推荐
成功学发展研究中心

学习

XUE XI BU NAN

不难



轻松快捷学习

62 法

姜翔
李骅

做人不难系列丛书

中国物资出版社

学 习 不 难

姜翔 李桦

中国物资出版社

· 北京 ·

DM17/09
图书在版编目(CIP)数据

学习不难/姜翔编著.-北京:中国物资出版社,1999.4
(做人不难系列)

ISBN 7-5047-1612-X

I.学… II.①姜…②李… III.学习方法-通俗读物
IV.G79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11052 号

书名	学习不难
编著	姜翔 李耕
出版	中国物资出版社
发行	中国物资出版社
经销	全国新华书店
印刷	北京白河印刷厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 14.625 印张 321 千字
版次	1999 年 5 月第一版
印次	1999 年 5 月第一次印刷
印数	1-10000 册
书号	ISBN 7-5047-1612-X/Z·0093
定价	19.60 元(全套五册:98.00 元)
地址	北京市西城区月坛北街 25 号
邮编	100834

(版权所有,翻印必究)

【导读】 北京慧田智业集训中心导师 赵菊春

我很乐意向读者推荐这本《学习不难》。

这是一本告诉学生如何轻松、愉快、高效获取知识的好书。

这几年，在我从事成功学研究和潜能开发训练的过程中，我收到了全国各地数以万计的青年学生的来信，他们在信中向我诉说学习的苦恼，诉说沉重的作业和填鸭式的教育让他们消化不了，诉说他们被动的学习，仿佛被人牵着鼻子在一个没有尽头的隧道中行走。有的学生，甚至走上因厌学而自杀的人生绝境。也有朋友来信寻求如何教育孩子，如何使孩子走上成功道路，不一而足……而我的孩子，也经常向我诉苦说埋头书海的时候，心里承受的痛苦和压力。作为父亲，我没有给他们施加什么学习的压力，他们的压力来自学校。为接二连三的考试而感到心情沮丧，心情随一次次成绩的起伏而波动。他们严肃而紧张的过着自己人生中最美好的年华，没有乐趣，只有苦恼。

学习是一个探索未知世界的过程，这个过程本身就是一件快乐的事，为什么那么多的人感到学习的累，学习的难？我感到迷惘。

在发达国家，一般不会出现像中国学生读书那样死啃强记为考试的情景，他们在学习中变被动为主动，大家都以一种顺其自然、轻松愉快的态度进行学习，就拿上课的情形来说，学生可以躺着上课，带着自己的小狗，参加教授在家中研讨会，学生奇装异服，音乐震耳欲聋，

几乎每人都高谈阔论，彼此交换心得，教授和学生毫无顾忌，这种情形比起我们的课堂中，学生规矩端正，老师不苟言笑，简直是天壤之别。

不同的教育制度产生不同的人才，面对我们的教育现状，有识之士呼吁进行以提高学生综合素质为目的的素质教育并且已经进入了试验阶段，我相信随着素质教育在各个领域、各个学科的全面展开，这一新的培育方式会影响我们的生活和未来。

在这几年中，我陆陆续续举办过一些培训、演讲，也一直探索着怎样寻找一条适合青年学生励志学习、走向成功的捷径。所以，当我看完了青年学者姜翔的手稿《学习不难》之后，心中豁然开朗。作者以其自身的学习经验以及对教育学、心理学的研究成果，向我们娓娓道来一套看似陈旧实则充满新意的学习方法，他告诉我们：学习是一件快乐的事，关键是用怎样的心态、怎样的方法，把复杂的理论简单化，没有说教。告诉我们怎样在轻松、愉快的情形下高效地获取知识，很值得学生一读。

家长朋友也应看一看这本书，为人父母是没有假期的。这本书中肯、详实地阐述了父母在教育孩子成才时遇到的种种棘手问题及解决方法，告诉你：身为家长，你是子女生命中最强大的力量，我们在培养孩子的同时，孩子也影响着我们，使我们成为完美的家长。

社会在不断进步，生活犹如万花筒，我们弄不懂的东西太多，从这个角度来说，学习是与生命相伴的。

愿《学习不难》陪伴你轻松、愉快地学习。

1999年4月于北京

自序

望着案前这本即将付印的书，我想说点什么。

当我才9个月大时，母亲就病逝了，年轻的父亲确实没有多少育儿经验，加上那年那月的动荡和贫穷。一急之下，他把我扔给爷爷奶奶就外出务工了，就这样，我就在祖父母的抚育下蹒跚地成长起来，直到走进了学校开始读书。

在农村，没妈的孩子，在同伴中难免要受到欺负，每当我被他们打得七荤八素并受到奚落时，年迈的奶奶总是一边为我清洗伤口一边唠叨说：“娃儿命苦，寒冬腊月生，没娘怎么过，苦哇……”一边又鼓励我好好念书，“争口气，念好书，将来走出农村去吃国家的，住国家的。”而那时，对于我幼小的心灵来说，用老师的表扬和优秀的成绩单来赢回我应有的自尊，成为一种动力，学习的目的在童年时期简单得如同一张白纸。

那时候，农村的孩子除了读书，还要帮家里放牛、割猪草以及干一些能干的活。对我来说，学习的兴趣大概就是从那时开始的，每当在夕阳西下，我赶着牛或坐在牛背上回家时，手中的野蘑菇亦或一串串在小河沟摸捉的小鱼等，让我在享受童年快乐的时候也加深了对未知世界的好奇。那个时候对什么都有兴趣，对什么都感到好奇，什么都想弄明白，大脑像海绵一样吸取着来自外面世界的各种信息，并按自己的理解去分辨和归类这些

信息。多动脑、多思考的习惯一直延用至今，让我在学习时不感到困难。

当我在乡亲们的赞誉声中走进重点中学后，学习就紧张起来，课程的增加、竞争的压力，逼着我在用功学习的同时，开始寻找、归纳一些有效的学习方法。应该说那个阶段每个学生都在自觉不自觉地寻找适合自己的方法，只不过效果不同而已。而各自在中学阶段掌握的学习方法往往会影响他一生。

由于是单亲家庭，在读书期间，我就学会自理，独立生活，从生活这部大百科全书中，锻炼着自己，提升着自己，在别人为功课叫苦连天的时候，我在学习之余迷恋在绘画、书法和摄影中。当别人灯下苦读直至戴上高度近视眼镜时，我依然拥有一双明亮的眼睛。这期间，世界在我的眼中越来越宽广。生活，因为学习的兴趣而愈加丰富多彩。在完成学业的同时，我已在各类报刊发表了数百篇文章，出版了自己的诗集和散文专集。

我要告诉读者朋友的是，优秀的成绩绝不是死记硬背得来的，全面的发展还表现在你应有准确的抉择力、勤奋的学习力、理论的创造力、独特的组织力和在实践中的决策力，而这些，仅仅有书本上的知识是不够的。社会本身就是一所很好的大学，它可以教会我们许多课堂上没有的东西，而社会本身，也是检验我们学习成绩的战场。

大学毕业后，我从事过教育、新闻记者和报刊编辑等工作，在这期间，我时常听到青年学生感叹学习累和学习难，看到他们中的许多人表现出一种厌学的情绪，也常听到一些家长慨叹教子的怅然和无奈。由此，我就

在报上零零碎碎地讲述一些自己的学习心得和体会，希望能帮他们摆脱学习的困境。文章发表以后，收到全国各地很多学生和家长的来信。有的同学在信中述说着自己的厌学情绪；有的则是因为没有找到适合自己的方法和有效的学习途径而感到苦恼，问我是怎样学习的；有的家长来信诉说在育子过程中遇到的种种困惑等等。回想现在的孩子，守着各种精彩的图书却找不到学习的乐趣，于是，我动了结合自己的学习经验写一本给青少年学生看的书的念头，并开始了行动。

这本书的“学校篇”和“社会篇”是结合我自己的学习经验和经历来写的。在写这本书的过程中，我注意适合学生看书特点，针对学生心理，从个案中分析学习的目的、动力、途径，找出学习中的障碍及克服办法。深入浅出的告诉大家学习的范围不仅仅是学校，它渗透在我们的生活的每一个环节上。学习应该是一件很快乐的事，而不应感到厌烦和愁眉苦脸，关键在于我们用怎样的心态、怎样的方法。我主要想告诉读者朋友：怎样从树立信心、消除自卑开始，在轻松、愉快的心境下，获得高效的学习效果，以及怎样从社会交往中汲取与课本知识相补充的待人、处事之道，很适宜学生看。而“家庭篇”中，由于我是单亲家庭，所以在查阅大量的国内外成功家庭教育的典型个案基础上进行筛选和总结，并结合我国国情，采访了近百名各行业成功者，从他们的家教经验以及他们本身成功学习经验中归纳出本书的一些观念和方法，适宜于家长看。

我诚挚的希望读者朋友，在阅读这本书的时候，能把你自己的独到的学习方法和经验，或者对本书的建议

批评反馈给我,让我们共同学习,把这方面的工作做得更好。让学生不再感觉学习难、学习累;让家长不再慨叹教子难、教子累;让社会多一些热爱生活、热爱工作、诚实正直能从事多项工作的人才,而不是病态的天才,这是我的期望。

我要感谢我国著名的成功学专家,潜能训练导师、演讲家赵菊春教授,他对此书进行了肯定,同时又提出了大量的修改意见,使此书得以出版。

人生的旅途就是不断学习的旅途,让我们都能轻松地学习,轻松地愉快地走完人生。

通联地址:北京丰台区西局西街 282 号

邮政编码:100073

电 话:(010)63854178 转编辑部

姜 翔

1999 年 5 月

目 录

学 校 篇

知识是人类进步的阶梯。

最新的教育理念是：让学生健康快乐地成长。

世界上最看重金钱的犹太民族有一句格言：
金钱可以买到一切，除了一物买不到，那就是知识。
知识是无价之宝，而学校就是挖掘这座宝藏的地方。

优异的成绩来自优异的表现。永远的学习兴趣、追求优异的意愿和必要的学习技巧会让我们
轻松愉快而富有成效地徜徉在知识的海洋中。

如何消除自卑感·····	(3)
如何提高学习效率·····	(8)
如何把握学习三要素 ·····	(12)
如何活用读书方法 ·····	(16)
如何对待教科书 ·····	(27)
如何提高听课效率 ·····	(30)
如何给老师提意见 ·····	(37)

学习不难

如何处理疑难问题	(40)
如何整理笔记	(44)
如何发挥笔记功能	(51)
如何提高记忆力	(55)
如何临时突击性记忆	(68)
如何提高写作能力	(73)
如何提高应用能力	(78)
如何防止成绩下降	(82)
如何克服学习低潮	(86)
如何征服不擅长的学科	(100)
如何借鉴别人的经验	(105)
如何迎接考试	(110)
如何调整考试前的心态	(117)
如何考出最佳成绩	(126)
如何学好语文	(132)
如何学好数学	(138)
如何培养逻辑能力	(143)
如何培养注意力	(156)
如何轻松快捷的学习	(163)

社会篇

社会是一所没有围墙的大学,我们从社会生活中学习的东西远远超过课堂。

如果一个孩子生活在批评和敌意之中,那他就会学会谴责和争斗。反之,他生活在鼓励和表扬之中,他就学会了自信和感激。

社会是七彩缎,生活是万花筒。它变幻给我们
的是五光十色的魅力和魔力,我们今天知道的东
西,到明天就会过时,如果我们停止学习,就会停
滞不前,最终被社会所淘汰。

如何在玩乐中学习.....	(181)
如何训练听力.....	(187)
如何培养创造力.....	(191)
如何培养说服力.....	(198)
如何增强感染力.....	(217)
如何增进沟通能力.....	(226)
如何保护眼睛.....	(237)
如何速读与有效阅读.....	(244)
如何尊重别人.....	(251)
如何对待长辈的意见.....	(255)
如何向别人做解释.....	(260)
如何获得男生的尊重.....	(264)
如何在问题中汲取知识.....	(268)
如何在旅游中长见识.....	(270)
如何树立良好形象.....	(276)

家庭篇

望子成龙,望女成凤,这是每一位父母的梦。

诗人纪伯伦说:“如果父母是张弓,孩子就是
搭在弓上的箭。”孩子将来成就如何,射向哪里,射
多远,无疑受到父母这张“弓”的影响。

培养孩子良好的心理素质和身体素质以及活

拨开朗、乐观向上的性格,是造就优秀人才的坚实基础。在孩子的人生历程中,父母是向导和路标,家庭教育的作用至关重要。

良弓无劣箭,孩子正是从父母那里,射向了他们人格与智慧的高度。

如何做个好父亲.....	(283)
如何做个好母亲.....	(291)
如何选择家教模式.....	(295)
如何走出常规教育.....	(302)
如何培养孩子学习兴趣.....	(311)
如何培养良好的习惯.....	(314)
如何培养孩子领导能力.....	(317)
如何和孩子有效沟通.....	(322)
如何进行家史教育.....	(326)
如何和孩子讨论国际时事.....	(329)
如何与孩子谈论性问题.....	(333)
如何帮孩子战胜腼腆.....	(338)
如何在社交中教导孩子.....	(343)
如何管教孩子.....	(347)
如何表扬和批评孩子.....	(357)
如何改正孩子的粗言秽语.....	(360)
如何对待家庭作业.....	(364)
如何进行“亲子”教育.....	(379)
如何进行“亲子学”实践.....	(384)
如何让孩子自然成长.....	(394)
如何走出家教误区.....	(398)

学校篇

知识，是人类进步的阶梯。

最新的教育理念是：让学生健康快乐地成长。

世界上最看重金钱的犹太民族有一句格言：金钱可以买到一切，除了一物买不到，那就是知识，知识是无价之宝，而学校就是挖掘这座宝藏的地方。

优异的成绩来自优异的表现。永远的学习兴趣、追求优异的意愿和必要的学习技巧会让我们轻松愉快而富有成效地徜徉在知识的海洋中。

如何消除自卑感

自信是成功的基石，而自卑则如同扑灭成功的灭火器。

——慧田寄语

聪明和愚笨都不是天生的

我们在日常生活中常常听到这样的说法：

“脑袋越重，天分越高。”

“头脑皱纹越多，脑筋越聪明”。

科学家们的研究结果表明这些说法都是毫无根据的。

由于这些说法流传甚久，人们便信以为真，几乎将其当做一种颠扑不破的真理。其实，这些没有科学根据的论调，我们完全可以不必去信它。

举例来说吧，如果说到：“头脑之大（重）”，那么如今早已绝种的人类的祖先——尼安得塔尔人以及克鲁马南人，考古学家从他们的遗骨中得知，他们的头脑比现代人要大得多，照以上论断，他们应是聪明透顶的——然而他们早就灭了种。

由此可知，光是头脑大，并不起决定作用。

头脑必须经常使用

人类能有今天的惊人成就，有如此发达的文明和文化，完全在于领悟到“头脑必须好好使用”的道理。

在所有的重物之中，人类经历的孩童时期最为漫长，这也许可以作为“头脑越用越好”的一种证明。

这里说的“孩童时期”指的是“在那段时期内如何使用头脑的时期”。

从这个意义上说，学生时代可以认为是：

“为了成长成为一个独立的人，从事训练灵活运用头脑的时代”。

那么，教室则成了：

“灵活运用头脑的演习会场”了。

人脑的开发是无限的

专家们认为：人的大脑储藏有一百五十亿个以上的神经细胞。这个数字初听起来似乎很吓人，使我们无法想象出到底有多大。其实，一般人在一生中只使用了其中极其微小的一部分神经细胞，可见人的脑部构造有多么复杂了。

通常被人们认为是高材生、天才那类的聪明人，只不过是比普通人多用了些神经细胞而已。

只要学到灵活运用头脑的技巧，就完全可能使自己的头脑得到无限的开发和利用——这绝不是夸大之词。

自卑的形成

这个世界上没有生来就聪明的人，也没有生来就愚笨的人，我要告诉你的就是：消除毫无意义和毫无来由