

主编 郭箴

这样学习最有效

如何成为学习高手

ZHEYANGXUEXIZUIYOUXIAO
RUHECHENGWEIXUEXIGAOSHOU



吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS



中学生走向卓越新支点丛书

这样学习最有效

——如何成为学习高手

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习最有效：如何成为学习高手/郭箬主编. —长

春：吉林大学出版社，2009.5

(中学生走向卓越新支点丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4431 - 3

I. 这… II. 郭… III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064902 号

书 名：这样学习最有效：如何成为学习高手

作 者：郭 箬 主 编

责任编辑、责任校对：陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本：787 × 1092 毫米 1/16

印张：13.5 字数：176 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4431 - 3

封面设计：北京辉煌艺术设计工作室

北京市金星印务有限公司 印刷

2009 年 5 月 第 1 版

2009 年 5 月 第 1 次印刷

定价：29.80 元

版权所有 翻印必究

社址：长春市明德路 421 号 邮编：130021

发行部电话：0431 - 88499826

网址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn



导言 找到学习成功的金钥匙

人非生而知之，而是学而知之。我们的自然科学知识、社会科学知识以及人生观、世界观、方法论都是从学习中得来的。整个人类，无论是什么人种，无论信仰什么，无一不是走先求学后就业之路，在学校学习各种知识成为唯一的学习途径，这几乎成为人类生活的定势。上小学时学汉语拼音 b、p、m、f；数学是从识数到加减乘除；然后扩展到地理、历史，靠着这种一点一滴的积累，一个人渐渐地有了知识。“无一时不学，无一处不学，无一事不学，成功之路也。”对于个人而言，学习是开发潜能，完善素质，增长才干，改变人生的根本途径。

然而在同样的条件下，为什么有的人成绩好，有的人成绩差，有的人背书很快，有的人却怎么也记不住那些英语单词？为什么有些人学的很轻松，为什么有的人学得很费力？其实想要学出好成绩并不是一件困难的事情，关键在于我们怎样对待它。

有句话叫：“态度决定一切。”有些学生一提到“学习”二字便觉得头痛，那是因为他把学习当成一种负担。很多时候，人在能力上的差别是并不大的，之所以结果不同，更多是态度的不同决定的。

另外，正确的方法是成功的先导，谁掌握了正确的方法，谁就能在前进的道路上捷足先登。因此方法对于学习来讲也是很总要的，很多学生在学习上花了大量的时间却没有收到很好的效果，就是因为他们从没有停下脚步，来思考自己的学习方法。学习是可以很轻松的，只要找到正确的方法；学习是可以很快乐的，只要画出趣味





的图表；学习是可以很高效的，只要你选择最好的图书。在这本书中，我们将告诉你，正确认识学习和学习态度的重要性，还有很多灵活的学习方法，帮你找到学习成功的金钥匙。

编者

2009年3月





目 录

第一章 重新认识学习这件事	1
21 世纪的学习新观念	2
学习决定命运	6
漫谈终身学习	10
第二章 找到你的学习动力源泉	19
为你的人生理想而学习	20
好成绩是由信心创造出来的	25
激发学习的潜能	27
兴趣是伟大的导师	31
自我培养学习兴趣	34
第三章 成功学习的策略	43
成功学习者的品质	44
学习的三个层次	48
做一个策略型的学习者	51
找到学习的基本规律	56
思维导图学习法	63
第四章 好成绩源于好方法	75
向课堂要效率——听课的艺术	76





如何改善你的预习效果	80
课堂笔记记录要求、整理方法和使用	84
科学练习的策略	89
组织有效的复习	93
成功参加考试	97
第五章 良好的学习习惯让你事半功倍	101
主动自我监控学习的过程	102
根据学习的目标与计划学习	105
合理运筹学习时间	108
培养专注力	112
从点滴出发，循序渐进	115
认真与严谨是怎样炼成的	118
第六章 提高学习能力的关键	121
学习是一种综合能力	122
记忆力训练方法知多少	124
阅读是你终生的任务	132
学习能力的核心——思维能力训练	138
第七章 正确对待学习中的困难	157
在学习中遭到失败的原因	158
容忍学习中的挫折，从失败中振作	161
检查自己学习困难的原因	165
了解自己学习方法的误区	169
走出误区的行动方案	172



第八章 分学科学习方法指南	181
为什么要平衡学科之间的学习	182
不同学科的学习窍门	184
后 记	203
参考文献	205



第一章 重新认识学习这件事



21 世纪的学习新观念

学习是一种生存技能

在国外有家电视台曾经举办了这样一种民意测试，“你是愿意在过去生活 100 年呢，还是在未来生活 100 年？”令人十分惊讶的是，居然有 2/3 的观众选择了过去！而这个电视栏目是以 20 岁左右的青年为主的时尚节目！这充分说明了一个十分深刻的问题：面对信息竞争的日趋激烈和瞬息万变，每个人的内心深处都有一种危机感。所以“只有偏执狂才能生存”，才会成为今天的时髦语。就连海尔总裁张瑞敏也“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。

毛泽东曾经指出：要使我们的思想适应新情况，就要学习，一旦学习停滞了，适应就停滞了。适应新时期的生存方式，就是不断的甚至是终身的学习。只有终身的学习才能获得更高的能力、更高的素质，才能不停顿的走向成功。终身学习始于生命之初，终于生命之末，从摇篮到坟墓，持续不断。我们认为现代社会学习正成为各国迎接新世纪挑战的高能武器，受到全世界的高度重视。20 世纪 50 年代末，计算机的出现和逐步普及，把信息对整个社会的影响逐步提高到一种绝对重要的地位，信息量、信息传播的速度、信息处理的速度以及应用信息的程度等都以几何级数的方式在增长，人类进入了信息时代。在信息时代，最基本的能力就是搜集信息，掌握信息，通过什么来掌握信息呢？有人说通过媒体，但是现在这个媒体提供的信息远远超过了我们的需要，我们又怎么去筛选出我们需





要的信息呢？这就需要我们去学习，学习如何去判断，如何去选择。在这样一个信息爆炸的时代，如果你没有学习的能力，那你就无法生存。

另外，在近100年的时间里，人类的发明创造远远超过了过去1000年的总和。科学技术的迅猛发展、信息与知识的急剧增长、知识更新周期的缩短、创新频率的加快以及全球经济一体化的趋势，不断孕育出新的生产方式、经济运行机制和管理模式，不加强学习就难以跟上形势的发展。因此学习也是一种生存技能。

人人都可以成为学习高手

为什么这么说？这里牵涉到一个多元智能的概念。多元智能理论是由美国哈佛大学教育研究院的心理发展学家加德纳（Howard Gardner）在1983年提出。加德纳从研究脑部受创伤的病人发觉到他们在学习能力上的差异，从而提出本理论。传统上，学校一直只强调学生在逻辑——数学和语文（主要是读和写）两方面的发展。但这并不是人类智能的全部。不同的人会有不同的智能组合。例如，建筑师及雕塑家的空间感（空间智能）比较强、运动员和芭蕾舞演员的体力（肢体运作智能）较强、公关的人际智能较强、作家的内省智能较强等。

在多元智能理论的指导下，通过认真观察我们就能发现：每一个人身上既存在着多元智能，也有独一无二的特质。每一种特质都可以通过训练增强与改变。每一个人通过自我分析与观察，都能够发现自己智能的强项和弱项，如果方法得当，都可以充分挖掘自身潜能，发挥职能强项，发挥着你个人兴趣与特长，找到自信的支点，再适合自身发展的领域里取得成功，用我们中国的俗语就是：“三百六十行，行行出状元”。

著名的发明家爱迪生小时候可不是一个爱学习的学生，他曾考过班上的倒数第一，被妈妈领回了家，但是他的妈妈发现他是一个





喜爱观察喜爱思考的孩子，他喜欢创造发明。于是就在家里教爱迪生，爱迪生发挥自己在发明这方面的潜能，最终成为了伟大的发明家。

古今中外还有很多这样的例子，那些成功的人之所以有巨大的成就归功于能够认识到自己的智能强项，扬长避短：达尔文虽不能创立相对论，但是他发挥了自己的智能强项——自然观察，创立了进化论学说；陈景润虽然不是一位好老师，但他发挥了自己的智能强项——数学逻辑智能，成为杰出的数学家；曹雪芹虽然不能成为中国的缔造者，但是他发挥了自己的智能强项——语言智能，让所有看过《红楼梦》的人都能够认识封建社会，体会人生百味；梅兰芳虽然不能让人造卫星上天，但是他发挥了自己的智能强项——身体动觉智能，让中国戏剧在国际舞台上站住了脚。因此同学们也要学会发掘自己的智能强项，我们每个人都要静静的想一想我的智能强项是什么？我拥有的核心竞争力是什么？什么是驱动我生命的动力？只要找到了这些问题的答案，你就发现了自身的优势，那你就会成为这个领域的学习高手。

学习是一种科学

科学是建立在实践基础上，经过实践检验和严密逻辑论证的，关于客观世界各种事物的本质及运动规律的知识体系。

从这个定义出发，学习当然也是一种科学，它有自己的方法，有自己的结构，有自己的规律。人们常常认为，学生只要刻苦努力，功课就一定学好。但现实中我们往往发现有不少学生废寝忘食，学习很用功，成绩却平平。这就是因为他们忽略了一点：学习也是一门科学，一门很深的科学。

近来教育界提出一个新的概念叫作“元认知”，就是关于认知的认知，让人们有意识地去观察、反思自己学习知识的过程是否科学、有效，并不断进行修正。这说明教育已经不单单是在讲如何去教，





还要告诉学生如何运用科学有效的方法去学。学习本身就是一门科学。中国科学院心理研究所前副所长、著名教育心理学家刘善循教授带领的教育和心理学专家课题组，历经十年进行国家教育部“九五”、“十五”重点课题“高效率学习与心理素质训练”及“中小学生学习方法与心理发展的应用实验”的课题研究，在学习科学领域获得突出的成就。经过200多所实验协作学校上万名学生的对照实验，总结出一套科学系统的高效率学习方法，即“6S学习顾问体系”。

“6S学习顾问体系”首先从家长教育方法、学生学习方法、学困因素及心理素质等进行专家测评，了解学生学习中存在的各方面影响因素，再从如何制定目标、如何快乐学习、如何保持最佳学习状态、如何激发内在潜能、如何调整知识结构、如何进行自我调控等6个方面进行引导训练，并结合培训老师生动有趣的体验式培训指导，最终让学生掌握科学系统的高效率学习方法。以上的种种系统，种种体系，都是学习这门科学中包含的，因此要想获得好的学习成绩，不能一味的投入时间和精力，磨刀不误砍柴工，我们应该花一些时间去研究一下学习这门科学，去发现它的规律，只有掌握了学习的规律才能事半功倍。



学习决定命运

学习将决定个人、企业乃至国家经济的命运。在即将来临的新世纪，知识、信息、智慧、技能、才干是经济社会发展的关键性生产要素，人才及其智能、知识是社会经济的第一资源、第一资本，是经济增长的决定性因素。知识经济就其本质而论，可以称之为人才经济。而人才及其知识、智慧、技能，是通过教育、培训、自学，总之是通过学习而获得的。知识经济的核心要素是知识。知识的获取、积累、运用、创新必须通过学习，学习是获取知识的前提，没有学习就没有知识，没有智慧，没有创新，没有能力，没有技术，没有经济。因此，可以说学习就是力量。世界经合组织在《以知识为基础的经济》这一知识经济的经典文献中高度强调：“学习是极为重要的，可以决定个人、企业乃至国家经济的命运。”

佛说：“一花一世界。”这其中的道理是：有花才有果，有果才有收获，有了收获才能有好的命运。同学们，我想问大家一个问题：冥冥之中，是什么主宰着我们的命运？我们要怎样才能改变自己的命运呢？

著名导演张艺谋就回答了这个问题：“无论是名扬全球的科学家，艺术家，或是一个普通百姓，都是知识改变了他们一生的命运。”

三国时代，诸葛亮羽扇纶巾，上知天文，下晓地理，运筹帷幄，决胜千里，这力量就来自于知识；一代伟人毛泽东博览群书，海纳百川，领导全国人民改变了中国的命运，用知识谱写出了光辉的篇



章；是知识，让高尔基扼住了命运的咽喉；是知识，让爱迪生从贫民窟走入了曼哈顿；是知识，让轮椅上的霍金成为了全世界的骄傲！

大家听说过犹太人的故事吗？犹太人父母在他们的孩子出生时就在书本上滴上蜂蜜，让孩子吃，为的就是告诉孩子们，看书就跟吃蜂蜜一样甜。所以犹太人特别爱看书。曾经有人统计过，平均每个犹太人一年要看三百多本书，他们从书中积累了丰富的知识。世界公认，犹太民族是世界上最具有创造力的民族。

当今社会最注重什么？人才！因为人才是促进社会发展的动力，只有掌握了足够的知识，才能成为人才，成为对社会有用的人。反之，我们就很难被社会认可，终将被社会所淘汰。

一个有知识的人能改变自己的命运，一群有知识的人能改变国家的命运。没有“五四”的启蒙，哪有今天的中国？没有新文化运动，何谈中华的崛起？鲁迅之言，犹在耳畔：“从学医的科学救国，到写作的文化救国，中国缺的是知识！”“华北之大，竟然放不下一张课桌。”那时候，我们没有强盛的国力，没有装备精良的武器，但中华儿女有的是黄帝蚩尤的热血，有的是中华文明带给我们的骨气。从“五四”到“九一八”，从“反帝反封”到“抗日救国”，从抗战到解放全民族，中国正是在民众的觉醒中重生，在知识的感召下复生。我们踏着父辈的思想前进，在思想的升华中走向文明。改革开放，经济建设，我们的祖国正一步步走向昌盛；神舟五号、六号、七号载人飞船凝结着中国人民的智慧，冲上了云霄；“嫦娥一号”探月卫星上九天揽月！曾历经千劫万难的中国，在知识的滋养下重焕生机。

同学们，你们知道吗，是知识改变了中国，改变了中国落后挨打的命运；是知识给了我们这个民族以韧性，是人民用知识建设了中国，塑造了中国蒸蒸日上的今天；是知识赋予了我们伟大复兴的动力。知识对于一个人、一个团体、一个民族，是多么的重要。知识，是我们精神的需要，知识是无穷无尽的，在你不断汲取知识营





养的同时，知识已经化为了一股力量，让你无往不胜。

然而，知识从哪里来？知识从不断的学习中来，知识从来不属于懒惰的人。只有学习，我们的生命之树才能结满丰硕的果实；只有学习，我们才有力量向理想的目标靠近；只有学习我们才会创造崭新的自我，让执着的追求书写无愧的人生。

鲜花和掌声从来不会赐予好逸恶劳者，而只会馈赠给那些风雨兼程的前行者；空谈和散漫决不会让你美梦成真，只会留下“白了少年头，空悲切”的慨叹；只有学习知识才能到达成功的彼岸。

学习决定命运不是夸张的口号，而是一个真理，一个被证明了
的真理。学习决定命运，这样的实例有很多：

陈景润原本家境贫寒，在一家杂货店当学徒，但他并不屈从于命运，而是自强不息，利用晚上自学数学，后来在清华旁听，以至后来因著名的哥德巴赫猜想改变了自己的命运甚至让世界震惊。

还有美国的海伦凯勒，一岁半时即双目失明，双耳失聪，但她不屈不挠地与命运抗争，在家庭老师的指导下，学习盲文，拼写单词，表达自己，还学会了说话，在20岁时，考进哈佛大学女子学院。如果她不曾努力学习，而是自暴自弃，相信只是一个让人可怜的残疾人，那她就不会缔造“学习改变命运”的神话！

华人首富李嘉诚名言：“知识改变命运。”一个穷困的少年，凭借自身的勤奋与智慧，用几十年的时间，完成了几代人甚至几十代人的财富创造神话。其在世道低迷之时屡屡出手并赚得衣钵满归，资本市场叱咤风云收获丰厚的经典案例也被列入世界管理大师的商业教程，在以120亿美元的财富成为港澳台百富榜首富的同时，也以浓缩了无数人财富缔造梦想的亲身经历成就了自己在华人心目中的神圣地位。如果没有不懈的学习新的知识和经验，李嘉诚又怎么取得如此巨大的成就。



有媒体报道，一个普普通通的外地打工妹唐晓静仅仅用了三年时间就通过本科自学考试，并在打工之余凭着自己超人的努力考上了中国海洋大学的硕士研究生，这不能不说是一个奇迹。她说：“知识对于我们每个人都是最公平的，有付出就有回报！知识改变了我的命运！”唐晓静奋发向上依靠知识改变命运的事迹同样让中国海洋大学退休的一些老教授振奋和激动不已，七名老教授自发办起两个“打工青年文化辅导班”，专门免费培养那些志在通过学习改变命运的“打工仔”和“打工妹”。学习改变命运已经成为大家脑海里的共同观念！

