

别当

e 眼 十行 2

e时代专属的
喷射式学习法

I am
not a
bookworm

书呆子

李耀仁 编著



辽海出版社

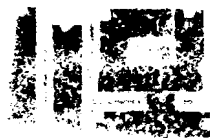
别当

书呆子

李耀仁 编著



辽海出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

别当书呆子/李耀仁编著. —沈阳: 辽海出版社,
2001. 11

ISBN 7-80669-164-2

I. 别… II. 李… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084472 号

本书中文简体字版由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权辽海出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权合同登记: 图字 06-2001-224 号

辽海出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳市第三印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 字数: 100 千字 印张: 5 ³/₄

印数: 1 - 7000 册

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁 雁	柳海松	魏成岭	责任校对: 侯俊华
封面设计: 马寄萍			版式设计: 马寄萍

定价: 10.00 元

前 言

让我们轻松学习



在欢娱的气氛中学习

当你埋头书海的时候,心里是否承受着痛苦的压力呢?是否为接二连三的考试而心情沮丧呢?每当面对一次次的考试,心情随着成绩的起伏而波动,其沉重可想而知,在这种种压力之下,你该如何轻轻松松度过呢?

首先,你得学会拿得起、放得下。不要为一次次的考试所困惑,不要抱怨环境如何痛苦,你不妨先给自己定个计划,每天按章行事,消除困顿不安的情绪,心平气和学习好功课,余暇时间再投入自己的兴趣中,相互平衡,让青春岁月在灿烂的阳光中度过。本书是笔者多年来研究心理学的一点体会,以及旁人的一些有效学习方法和法则,现在我把这些介绍给大家,以期给各位

同学带来新的曙光，能够在轻松愉快的气氛中学习。



美式教育的兴起

我曾留学美国一年，在和美国同学的交往中，感受到了美国学生与众不同的学习经验。

在美国，你几乎看不到像台湾学生那样死啃强记的情景。美国学生在学习化被动为主动，大家都以一种顺其自然、轻松愉快的态度参与学习。

就拿上课的情形来说吧！你有过躺着上课的经历吗？你带过小狗一块儿上课吗？在和同学们讨论时，你有疑问，曾毫不犹豫地举手发问吗？对美国学生来说，这都只是些很平常的机会。在美国，上课带小猫小狗，甚至小文鸟或天竺鼠的大有人在，躺着、趴着上课更不足为怪，其学风是相当自由开放的。

大多数人对美国学生的上课态度不以为然。然而，若深层探究，我们不难察觉他们认真的学习态度和自觉的学习精神。

记得有一次一位教授在家里举办了一个研讨会，大家奇装异服，音乐震耳欲聋，几乎每个人都在高谈阔论，教授穿梭在同学中，只要有疑问便立刻互相讨论。每个人都大声说出自己的见

解,并诚恳地听取别人的批评和反驳,彼此交换心得体会,教授和同学们也毫无二致。这种情形,比起大部分东方课堂中,老师不苟言笑,学生规矩端坐的情况,简直是天壤之别。



不同制度,不同人才

美国大学生轻松自在的学习方式,和台湾学生严肃紧张的学习方式之间的巨大差异,使我们不禁要问:台湾究竟培养了多少人才?而这其中真心想上课的又有多少呢?

一旦十年寒窗,有幸跨入大学,面对突如其来的解放,这些循规蹈矩的学生将如何适应新的生活呢?巨大的生活变化,使许多学生在进大学后,初来时的轻松感日渐消逝,取而代之的是一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。

和台湾学生截然不同的是,美国学生在小学时就养成了自动求知的习惯,其根本所在就是美国和台湾的教育制度截然不同。

台湾的老师上课,总是站在讲台上,面朝学生背对黑板,老师在黑板上抄笔记,学生在下面记笔记,大家个个埋头苦干,一堂课下来,没有一个人提出问题。

欧美各国的上课方式与台湾有着很大的差异,他们采取的是开放式的教育方式。每天,学

生们有权选择自己感兴趣的课程,专心学习并提出疑问,以纠正自己的错误,老师则在旁辅导,所有教材均由同学自己编写或搜集整理。这种开放式的教育所产生的人才,自然与台湾封闭式教育所造就的人才不同。

从以上的学习方式我们可以发现,不同的学习目的,使中美两国学生产生了不同的学习方式,继而导致了不同的学习效果。抛开这些不谈,究竟何者才是最有效的学习呢?单调而乏味地为考试而读书的学习方式是不足取的,也是无法学以致用,只有抱着获取知识技能的目的而学习,你才能获得真正属于自己的东西。



学东西需要一颗真心

学东西有一个前提,就是要心甘情愿,否则时间花得再多也于事无补。这类强迫性读书无异是浪费青春,把美好的时光花费在毫无回报的学习上,实在是太不值得了。

有一所著名大学的校长在谈到教育的最终成果时说:“教育成果指的不是学校所教的英文、数学等课程,而是除此之外,你真正领会到的一些东西。”的确,单纯为考试而学习,将来得到的只会是空虚、贫乏的“大学病”,而失去学习本身的意义和真谛。

在此我要强调的是,我们切不可为考试而读书,否则它将成为你学习的一大障碍。所以,你必须改变心态,不要让考试束缚你的求知欲,尽力缩短你为考试而读书的时间,把美好的时光用在你真心想学习的技能和知识上。

一个仅为考试而学习的人,是难以适应社会和社会所接受的。要想成为一个成功的人,必须用一颗真心去学习多方面的知识和技能,学一些永远属于你的东西。

人生来并没有太大的差异。只要你肯付出巨大的努力,就有可能成为一个成功的人。所谓“天生我材必有用”,多方面学习一定会使你发现自己的才能,而妄自菲薄则是你成功的最大阻力。



勤用脑,防生锈

具有高等教育的人比有一技之长的人更受社会重视,这是当前的一种趋势,许多公司招聘人才时本末倒置,重文凭和学历而忽略了技能。我们不能否认这样一个令人费解的事实:死记硬背的知识竟比灵活运用的技能强。

脑不用,会生锈。从许多发明家及天才的例子里我们可以发现,只有勤用脑,我们才不会变得呆板迟钝,但不幸的是,如今的教育界却在造

就一批批只会埋头读书的“书呆子”。

伽利略发现“钟摆的等时性”时才 19 岁，高斯发现“最小二十乘法”时也才 19 岁，而加洛基 20 岁时就提出了“群论”，由此可见，人脑成熟于 20~30 岁之间，以后停止生长。从科学家们的实验观察中我们可以知道，人脑在儿童时期急速发育，约有百分之九十七八的小学生在此时基本完成了脑部发育，随后缓慢成长，在 18~20 岁时达到高峰。

由此我们可以看出，在脑部发育期间，把脑力浪费在死记硬背上是不值得的。聪明的人善于用脑去做一些对人对己都有益的事情。脑袋越用越灵，切不可让它处于一种呆滞状态，一旦人脑因生锈而停止运转，再要启动便是难上加难了。

本书将分门别类地介绍给大家所有能够轻松、有效学习的方法，希望大家尝试着去做，全力以赴，相信必定能给你的学习带来很大的帮助。



目 录

1 前 言

1 Part 1 摆脱哭泣的考卷

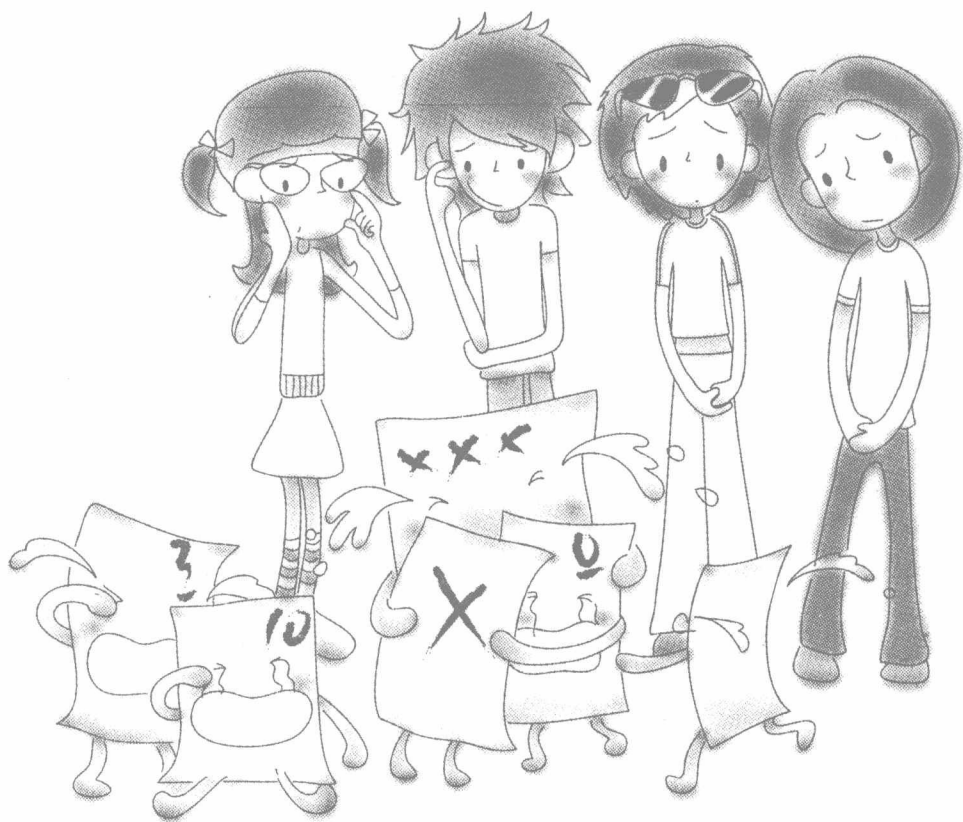
31 Part 2 找到 K 书好帮手

81 Part 3 个性化的学习

147 Part 4 快乐“摇摆”上考场

PART 1

摆脱哭泣的考卷





先从成绩不好说起

学习成绩不佳者，不外乎下面三种类型。
你属哪一种？不妨对照一下：



墨守成规型

人的头脑有个缺点，那就是一旦形成某种习惯（或说类型），虽然按照它进行学习、工作，效率都不会太差，但要超越习惯，那就会不容易使唤。

有些作家不管写了多少作品，总是脱离不了某种风格，跳不出某个框框，以致难以进步，陷入痛苦之中，这是因为他们的头脑已经形成某种特定的类型，无法开拓出崭新的创作方向。这种情况，就是我们所说的“墨守成规，千篇一律”。

人一旦陷入一成不变的局面而要打破它，就得花费两倍或者更多的气力。而一旦克服了这种状况，形成活用头脑的新学习方式，读书效率就会逐渐提升。

因此，学习成绩好的人，换句话说，也就是“脑子灵活”的人，他们能及时打破困难局面，另辟新的途径。

意愿消失型

我们时常看到，小孩子做功课会有一种好像在玩、又好像在做功课的现象，有人以为这是一种不专心的表现。

但实际上并不这么简单。如果我们要小孩子做他们毫无兴趣的事，他们必定会流露出强烈的不满情绪，甚至会表示反抗。反之，如果是一件他们感到特别有趣的事，即使边玩边做，也能很快就学会。这恰恰证明了人的大脑由于兴趣或是学习意愿而呈现紧张状态，它的活动也随之达到最高峰。而在兴趣索然的情况下学习，或被迫做无目的的学习，你即使极力鞭策自己，整日伏案，也很难收到好的效果。

所以说，如果你对目前学习的某种课程，产生不了一丁点儿的兴趣，那就表示你的学习方法大有问题，应该加以调整，找出问题的关键，积极地激发起学习的意愿。



时机不对型

学校里的读书生活大致如下：老师的授课、预习、做练习、复习。但如何灵活协调它们之间的关系，亦即它们相互间安排的时机是否得宜，就跟学习的效率息息相关了。

看看那些成绩优秀的学生，我们不难发现他们有不少共同之处，那就是——作好课前预习；课堂上聚精会神地听讲，有问题就发问，复习也分为第一次复习、第二次复习。可谓有条不紊，适时而为。

但一般人的学习方法却不是这样。譬如，有的同学只在老师会提问的时候才肯预习；课堂上忙于做笔记，却没有听进去授课的内容，上课时又由于不晓得问什么好而从不开口；课后从不复习，只有在考试日期迫近才猛开夜车，临时抱佛脚，考试一过，强记的内容也立即忘得一干二净。指望以这样的学习态度求得好成绩，那真是天大的笑话。

上述三种类型，你属于哪一类？这可不是“聪明”与否的问题，而是学习方法的问题。

规划学习才能提高效率

这里要说的学习与效率的要素，看起来都极为简单，做起来却又不那么容易，一般意志不太坚强的人都会半途而废，或功败垂成。

学习五要素

你如果在某个时期内，意识到必须要提高自己的学习成绩，那就必须学会克制自己，按照以下几个要素一一去做，并以此作为培养自己毅力的方法，日子一长，养成习惯，你的成绩保证会渐渐提高的：

1. 课前预习

学习的基本要求莫过于在课堂上认真地听课。如果你对教师的讲课不感兴趣，或抱马虎态度，那么即使你在考试前奋力冲刺，也不可能真正具备应付考试的实力。

因此，必须做到“随堂消化”教师所教的内容，上课前对本节课所学内容进行预习，



搞清楚“听课时应把重点放在哪里？”“最难懂的是什么内容？”“什么地方会产生疑问？”等等问题，这样你就可以胸有成竹地听课，也就是具备了听好一堂课的条件。

所谓“随堂消化”，也就是“随堂了解”，即仔细听讲，专心理解，发现不懂的地方马上发问，直到完全理解为止。当然，发问得事先征求老师的同意，否则有的教师会不高兴的。

2. 勤加复习

虽然在课堂上对所学习的内容已经理解，但如果课后不经常复习，所学的东西就会逐渐忘掉。

人的大脑不可能一次记牢某种知识。一般的情况是短时记住，过一会儿便忘掉了。所以，趁还没有忘记时反复练习，不断强化，这样就能做到长时间的记忆。

基本的复习方法有下列四种：

- ①当天学习的内容，当天找时间复习一次。
- ②一周之内找适当时间进行第二次复习。
- ③一个月之内找适当时间进行第三次复习。