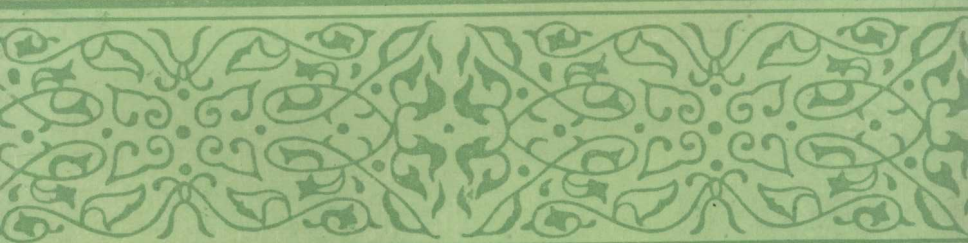


简明学习方法词典

王松泉 主编



辽宁大学出版社出版

简明学习方法词典

简明学习方法词典

王松泉 主编

辽宁大学出版社

简明学习方法词典

王松泉 主编

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

（辽大）教字（92）第001号

(辽)新登字第9号

简明学习方法词典

王松泉 主编

辽宁大学出版社出版发行(沈阳市崇山中路66号)

上虞市科技外文印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:16.375 字数:618千

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数:1—8 660

责任编辑:李建唐

责任校对:庄大英

封面设计:徐礼潜

ISBN 7-5610-1998-X/Z-49

定价:平8.80元 精12.80元

《简明学习方法词典》编辑委员会名单

(以姓氏笔画为序)

主 任 王松泉

副 主 任 刘植玉 庄元凯 李宝昌 赵万荣 唐承彬

桑建中 潘纪平

主 编 王松泉

副 主 编 王文光 王相文 刘相互 杜珠珍 沈路逸

林惠生 祝兆炬 程捷

常务编委 王继泉 王越新 刘庆友 刘家琪 李果新

杨英 杨燕 杨启平 杨秀玉 吴显魁

何黎 何小玲 沈江峰 宋允南 陈传良

洪志锐 涂冰 董纪林 鲁文远 蔡辛樵

黎竞栋 薛建新 诸葛国建

编辑委员 丁伟 丁耐娟 马千侯 马千喜 马桂荣

王利民 王体微 王家梁 毛先耀 方志强

方斐卿 尹世寿 厉京梁 叶民国 田兆胜

史效迁 乐中泉 冯国生 曲家园 吕玉兰

吕光洁 朱僖 朱水根 朱正勤 任绍毅

任德伟 庄大成 庄大英 庄丹华 刘必

刘金 刘圣道 刘厚周 刘界国 刘新民

刘蕴智 安立刚 安身春 许萍 孙君

2 编辑委员会名单

孙三民	孙景龙	孙景琦	负开拓	李元忠
李如意	李英世	李松强	李和强	李洋溢
李爱英	杨天健	杨长科	杨全岳	杨建祥
杨新军	肖明哲	吴 晓	何卫光	何鸿飞
邹友湖	汪贵海	谷绍曹	张一凡	张月东
张长甫	张如奎	张国权	张威海	张炳华
陈志军	陈树良	陈恩科	武英华	林元涛
周 鹰	周立琴	周宝录	周树华	罗 威
罗亚无	单滨新	赵友山	赵焕良	赵衡卿
胡东明	胡作忠	胡承义	胡瑞斌	胡德田
修鹏飞	祝兆中	姚艳华	姚惠君	姚景芝
秦复华	夏光银	倪胜先	徐广福	徐少春
徐恒金	郭新洲	唐高武	浦安彬	黄石声
黄永庆	黄洪良	黄葛勇	崔洪河	商鸿业
梁延吉	董吉武	董兴义	蒋华斌	蒋绍武
傅安清	曾双姣	雷兆富	雷枢昌	臧洪义
廖福久	戴德成	诸葛国英		

责任编辑

常规法：宋允南
分科法：沈路逸
积累法：王越新
记忆法：杨 燕
审美法：王文光
听说法：沈江峰
社交法：陈传良

自控法：沈路逸
读书法：杨秀玉
检索法：诸葛国建
思维法：董纪林
作文法：祝兆炬
应考法：陈传良
学习论：杜珠珍

前 言

当代社会对新一代青少年提出了新的要求。“学会如何学习”已经成为世界流行的口号。从强调“学会”到更重视“会学”，则反映了广大教育工作者和学习者教学思想的转变。面对信息社会，许多人越来越深切地感受到，现代文盲已不再是不识字的人，而是不会学习的人。在科学技术迅猛发展的时代，学习方法更显示出它不可忽视的价值，令人刮目相看。英国生物学家达尔文说：“最有价值的知识是关于方法的知识。”法国生理学家贝尔纳说：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”日本教育家田崎仁也说：“一个没有接受过科学学习方法训练的人，他的读书方法一定是有问题的。”难怪国内外许多教育家都强调：一个蹩脚的教师只奉送真理，一个优秀的教师则教人发现真理。可见，获得方法比获得结论和成果更重要！

正是为了帮助广大学生和所有学习者掌握科学的学习方法，提高自学能力，养成良好的学习习惯，更好地学习各门功课、各种知识，同时帮助广大教师更好地进行学习方法的指导，提高教学质量，也即交给学生“点石成金”的指头，交给教师“授人以渔”的要诀，我们特地编写了这部《简明学习方法词典》。

2 前言

应当承认,在此之前,有关学习方法的书籍已有不少;但同样应当承认的是,我们还未从中发现一部相对完整的学习方法词典。我们期望通过自己的努力,汲取各方面的现有研究成果,首先编写出一部适应学生急需的、相对全面的学习方法词典,并以此呼唤我国完善的学习方法词典的早日诞生。

本词典是由全国各地数百名教育和研究工作者历时三年共同编写而成的。参加编写的人员当中,有高等院校、科研机构的专家教授,有著名的特级教师,有经验丰富、成果卓著的教研员和优秀教师。一些教科所长、教研室主任、校长,乃至教委领导等也带着对现代教育的崭新认识,加入了编写的行列,并以其扎实的科研能力、独到的真知灼见和对于当代学习者实际状况的把握,提供了大量优质的释文,丰富了本词典的内容。他们对于学习方法指导的重视和关注,必将推动我国学习方法指导质量和教学效率的提高。辽宁大学出版社李建唐编审、沈阳著名学者邹吉潭教授则为本书的出版付出了艰辛的劳动。对于他们的关怀和支持。在此谨表衷心的感谢!

本书也许是迄今为止收学习方法词条最多的一部词典,但它的局限和缺陷仍在所不免。在本书出版之际,我们不但希望它在当代教育中充分发挥积极的作用,同时还期待着专家学者、广大师生和一切学习者提出宝贵的意见。

王松泉 1992年12月于绍兴师专

分 类 目 录

1 常 规 法

常规学习基本法.....	1	图表预习法.....	6
四环学习法.....	1	札记预习法.....	6
八环学习法.....	1	笔记预习法.....	6
中学生最优学习法.....	1	预习寻找法.....	7
预习基本法.....	2	课前准备法.....	7
预习计划法.....	2	课前心理准备法.....	7
预习意义明确法.....	2	课前知识准备法.....	7
预习任务落实法.....	2	课前物质准备法.....	7
预习要领把握法.....	3	课前身体准备法.....	7
预习方式选择法.....	3	课堂教学特点把握法.....	8
整体预习法.....	3	各科特点把握法.....	8
分层预习法.....	3	听课基本法.....	8
分类预习法.....	4	听课要领把握法.....	8
板块预习法.....	4	听课思路把握法.....	8
比较预习法.....	4	听课思考法.....	9
选择预习法.....	4	听课质疑法.....	9
质疑预习法.....	4	课堂知识领会法.....	9
朗读预习法.....	5	设问听课法.....	9
易位预习法.....	5	课堂讨论法.....	10
对位预习法.....	5	当堂巩固法.....	10
外围预习法.....	6	知识应用法.....	10
包抄预习法.....	6	课堂笔记法.....	10
接近预习法.....	6	笔记意义明确法.....	10

2 分类目录

笔记要求落实法	11	讨论复习法	17
笔记内容把握法	11	视听复习法	17
课堂笔记准备法	11	复习笔记法	18
课堂笔记整理法	11	确认学习法	18
课堂笔记排列法	12	作业目的明确法	18
复习基本法	12	作业要求落实法	18
复习意义明确法	12	作业要领把握法	18
复习任务落实法	13	作业分类法	19
复习要领把握法	13	作业准备法	19
复习类型选择法	13	独立作业法	19
复习准备法	13	作业审题法	19
试尝回忆学习法	14	规范作业法	20
课后复习法	14	作业规范法	20
平时复习法	14	解题详略法	20
阶段复习法	14	一题多解法	20
总复习法	15	多题一解法	21
专题复习法	15	由浅入深作业法	21
集中复习法	15	练习分配法	21
分散复习法	15	即时计划作业法	21
分配复习法	15	进入境界作业法	22
浓缩复习法	16	自编习题法	22
限时复习法	16	作业及时反馈法	22
建构复习法	16	习题逐步检查法	22
拓展复习法	16	作业错误记录法	22
参考复习法	16	作业错误列档法	22
历练复习法	17	错题收集法	23
联想复习法	17	错题更正法	23

2 自 控 法

自控学习法	23	自我检查法	24
自我计划法	24	自我处理法	24
自我执行法	24	学纲自控法	25

自学基本法.....	25	挤时间法.....	31
学习计划制订法.....	25	时间节省法.....	31
计划内容掌握法.....	26	严守时间法.....	31
学习公约制订法.....	26	时间统计法.....	31
自学计划制订法.....	26	业余时间安排法.....	31
整体学习计划法.....	26	意外时间利用法.....	32
假期计划制订法.....	26	锻炼时间安排法.....	32
复习计划制订法.....	27	睡眠时间安排法.....	32
课外阅读计划法.....	27	临睡卧思法.....	32
科学用脑法.....	27	逆境时间利用法.....	32
生物钟调节法.....	27	学习时间控制法.....	32
时间合理安排法.....	28	学习时间变通法.....	33
时间统筹组合法.....	28	自学时间抓紧法.....	33
整体预算法.....	28	自学内容选择法.....	33
时间灵活组合法.....	28	目标学习法.....	33
科学投入时间法.....	29	学习效果检查法.....	33
时间分类规划法.....	29	寻找老师辅导法.....	34
定时学习法.....	29	钻孔学习法.....	34
集散学习法.....	29	激励学习法.....	34
集中学习法.....	30	学以致用法.....	34
分散学习法.....	30	学习环境创设法.....	35
交错学习法.....	30	节日活动安排法.....	35
时间立体安排法.....	30	保健学习法.....	35
最佳时间选择法.....	30	课间活动保健法.....	35
时间效应利用法.....	30	课间活动调节法.....	36
时间能源开发法.....	30	神经衰弱预防法.....	36

3 分 科 法

语文常规学习法.....	35	正音法.....	37
语文学习要领掌握法.....	36	写字法.....	37
识字法.....	36	正字法.....	38
拼音学习法.....	37	错别字纠正法.....	38

4 分类目录

释词法	38	历史知识要点归纳法	45
组词法	39	历史知识联系学习法	45
析句法	39	历史三要素学习法	45
句群学习法	39	历史事件提纲法	46
段落划分法	40	历史图表学习法	45
段意归纳法	40	通史学习法	46
中心思想归纳法	40	断代史学习法	46
写作特点概括法	41	外国史学习法	46
课文解题法	41	史论结合学习法	47
时代背景研究法	42	历史对比学习法	47
作者研究法	42	知古鉴今学习法	47
古文学习法	42	历史预习法	47
文言翻译法	42	历史听课法	47
语文预习法	43	历史笔记法	47
语文听课法	43	历史复习法	47
语文笔记法	43	历史作业法	47
语文复习法	43	历史工具书使用法	47
语文作业法	43	地理常规学习法	47
语文课外学习法	43	地理学习原则掌握法	48
政治常规学习法	43	地理知识特点把握法	48
政治学习要点理解法	43	地理学习动机强化法	48
政治基础知识掌握法	43	地理基础知识掌握法	48
政治基础知识运用法	44	地理事物联系学习法	48
政治课分析学习法	44	左图右书法	49
政治学习纲举目张法	44	地理同类比较法	49
政治课对比学习法	44	乡土地理学习法	49
政治预习法	44	地理预习法	49
政治听课法	44	地理听课法	49
政治笔记法	44	地理笔记法	49
政治复习法	45	地理复习法	49
政治作业法	45	地理作业法	49
历史常规学习法	45	地理数据运用法	50
历史知识分类法	45	地名记忆法	50

外语常规学习法	50	数学预习法	58
外语学习要点掌握法	50	数学听课法	58
外语四到学习法	50	数学笔记法	58
外语语音掌握法	51	数学复习法	58
外语单词记忆法	51	数学作业法	58
外语词典使用法	51	数学训练法	58
外语词组学习法	51	物理常规学习法	59
外语语感培养法	52	物理规律学习法	59
外语语法学习法	52	物理定律学习法	59
外语口语练习法	53	物理概念学习法	59
外语书面技能形成法	53	物理公式学习法	59
外语直接学习法	53	物理现象观察法	60
外语对比学习法	53	物理实验法	60
外语词汇记忆法	54	物理实验构思法	60
外语学词思维法	54	物理预习法	60
外语综合训练法	54	物理听课法	60
外语预习法	54	物理笔记法	60
外语听课法	54	物理复习法	60
外语笔记法	54	物理作业法	60
外语复习法	54	物理习题练习法	60
外语作业法	54	化学常规学习法	61
数学常规学习法	55	化学学习特点把握法	61
数学要领掌握法	55	化学规律学习法	61
数学规律把握法	55	化学原理掌握法	61
数学双基掌握法	55	化学概念掌握法	62
数学重点学习法	55	化学知识驾驭法	62
数学概念掌握法	56	化学知识记忆法	62
数学定理公式掌握法	56	化学用语熟练法	62
数学理解法	56	化学技能掌握法	63
数学思维能力培养法	57	化学综合分析法	63
数学提纲挈领法	57	化学想象法	63
数学解题技能提高法	57	化学计算掌握法	63
数学总结学习法	57	化学实验操作法	63

6 分类目录

化学实验观察法	61	乐器学习法	67
化学预习法	64	美术课特点掌握法	67
化学听课法	64	素描准备法	68
化学笔记法	64	素描练习法	68
化学复习法	64	绘画风格摹仿法	68
化学作业法	64	绘画尝试总结法	68
生物常规学习法	64	书法特点把握法	69
生物学特点掌握法	64	写字姿势端正法	69
生物阅读探索法	64	执笔法	69
生物知识归纳整理法	64	运笔法	69
生物知识记忆法	65	用笔法	70
生物观察实验法	65	临摹法	70
生物预习法	65	摹写法	70
生物听课法	65	描红法	70
生物笔记法	65	影格法	70
生物复习法	65	摹书法	70
生物作业法	65	双钩法	70
体育课功能把握法	65	临写法	70
体育教育功能理解法	66	分临法	71
体育发展功能掌握法	66	选临法	71
体育教养功能掌握法	66	连临法	71
循序渐进锻炼法	66	默临法	71
身体全面锻炼法	66	点画法	71
身体经常锻炼法	67	结构法	71
乐理学习法	67	小章法	71
唱歌学习法	67	行款法	71

4 读 书 法

朗读法	71	认读法	72
默读法	72	初读法	73
精读法	72	试读法	73
略读法	72	预读法	73

泛读法	73	察读法	79
通读法	74	借读法	79
速读法	74	搜读法	79
快读法	74	猎读法	79
扫读法	74	寻读法	79
掠读法	74	分读法	79
博读法	74	选读法	79
专读法	74	指读法	79
直读法	74	唇读法	79
斜读法	75	耳读法	80
倒读法	75	摸读法	80
逆读法	75	宣读法	80
跳读法	75	诵读法	80
个读法	75	唱读法	81
齐读法	75	咏读法	81
散读法	76	吟读法	81
范读法	76	吟诵法	81
领读法	76	演读法	81
跟读法	76	说读法	81
伴读法	76	趣读法	81
仿读法	76	美读法	81
轮读法	77	品读法	81
接读法	77	喻读法	82
复读法	77	揣读法	82
划读法	77	研读法	82
圈读法	77	衍读法	82
抄读法	77	渗读法	82
摘读法	78	准备性阅读法	82
图读法	78	浏览性阅读法	82
猜读法	78	认知性阅读法	82
查读法	78	功用性阅读法	82
参读法	78	理解性阅读法	83
考读法	79	分析性阅读法	83

8 分类目录

研究性阅读法	83	日程计数读书法	89
思考性阅读法	83	计字日诵读书法	89
掌握性阅读法	83	25分钟读书法	90
巩固性阅读法	84	三余读书法	90
搜求性阅读法	84	4:26读书法	90
鉴赏性阅读法	84	经济阅读法	91
批判性阅读法	84	快速阅读法	91
创造性阅读法	85	快速浏览法	91
考查性阅读法	85	扫描阅读法	91
发展性阅读法	85	跳跃阅读法	91
下而上模式阅读法	85	粗略阅读法	91
读物驱动式阅读法	86	垂直阅读法	91
资料驱动式阅读法	86	斜线阅读法	91
上而下模式阅读法	86	快慢阅读法	91
交叉模式阅读法	86	一目十行法	91
相互作用模式阅读法	86	十目一行法	91
朗诵读书法	86	化整为零读书法	91
诵读式读书法	86	分而治之读书法	91
背诵式读书法	86	交叉阅读法	92
个别朗读法	86	三并举读书法	92
齐声朗读法	86	错综组合读书法	92
模仿朗读法	86	优化组合阅读法	93
复述读书法	86	三不做读书法	93
强记读书法	87	课外阅读法	93
超慢速阅读法	87	会友读书法	93
循序渐进读书法	87	讨论读书法	94
统筹读书法	87	阅读习惯养成法	94
分类读书法	88	连贯读书法	94
分配读书法	88	SQ3R读书法	94
分类配时读书法	88	层次阅读法	95
最佳时间读书法	88	程序阅读法	95
定额读书法	89	三步读书法	95
限时快读法	89	三步循环读书法	95

四遍八步自读法.....95	畅想式读书法.....103
五步读书法.....96	默想式读书法.....103
五步一贯读书法.....96	评判式读书法.....103
预问读述测试法.....97	信息组合读书法.....103
六步自读法.....97	审美读书法.....104
六式自读法.....97	卢梭读书法.....104
自学古文六步法.....97	LOVE 读书法.....104
十步阅读法.....97	听写式评读书法.....104
循环读书法.....97	带题求解读书法.....104
错序读书法.....98	寻“的”定向读书法.....105
逆转读书法.....98	出入读书法.....105
反向求索读书法.....98	外打进读书法.....105
倒推读书法.....98	剥笋式读书法.....106
顺逆交错读书法.....98	思问习读书法.....106
熟读精思法.....99	移植阅读法.....106
精研细读法.....99	转移阅读法.....106
专精读书法.....99	迁移阅读法.....106
博采专精读书法.....99	六到读书法.....106
一部精读法.....99	六W读书法.....107
未读先思读书法.....100	求八贤读书法.....107
寻思读书法.....100	十二字读书法.....107
朱子读书法.....100	追踪阅读法.....107
专题研读法.....100	溯源读书法.....108
反省读书法.....101	比较阅读法.....108
反刍读书法.....101	互比读书法.....108
大胆怀疑读书法.....101	同类比较读书法.....108
质疑读书法.....101	设喻阅读法.....109
揣摩阅读法.....101	综合优势读书法.....109
体察读书法.....102	抽编要点读书法.....109
品味阅读法.....102	提要钩玄读书法.....109
抽绎式读书法.....102	提纲读书法.....109
联想式读书法.....102	提纲表解读书法.....110
表象式读书法.....103	抓纲带目速读法.....110

网络读书法	110	锥型读书法	116
归类读书法	110	金字塔读书法	116
结构阅读法	111	宝塔式读书法	116
框架读书法	111	扩散读书法	117
概括读书法	111	扩展读书法	117
压码阅读法	111	发散阅读法	117
元素储存阅读法	112	辐射读书法	117
译名肢取阅读法	112	博览式读书法	117
术语俗取阅读法	112	作品衍生读书法	118
长句缩取阅读法	112	外向读书法	118
复句正取阅读法	112	竭泽而渔读书法	118
段篇序取阅读法	112	四多读书法	118
串联阅读法	112	五要读书法	119
元素联结阅读法	112	序目读书法	119
标志串联阅读法	112	目录读书法	119
主干串联阅读法	112	审题读书法	119
层叠累加阅读法	112	抓眼阅读法	120
聚焦阅读法	112	抓三眼读书法	120
抓点读书法	113	文尾阅读法	120
点式阅读法	113	琢磨标点读书法	120
线式阅读法	113	原稿研读法	121
面式阅读法	113	变换式读书法	121
点面读书法	114	积腋成裘读书法	121
立体读书法	114	列表读书法	121
点线面体读书法	114	图示读书法	122
八面受敌读书法	115	笔记读书法	122
全书阅读法	115	卡片读书法	122
整体阅读法	115	抄写阅读法	122
部分阅读法	115	批注读书法	122
纯粹分读法	115	口诵笔述读书法	123
渐进阅读法	115	一文三摘读书法	123
往复阅读法	115	小少了笔记读书法	123
板块阅读法	115	点评读书法	123