

解放军报社新闻函授中心 编

自学成才纵横谈



白山出版社

自学成才纵横谈

解放军报社新闻函授中心编

白山出版社

责任编辑：李之熙
特约责任编辑：宋 群
封面设计：陈玉先
责任编辑：罗达奎 刘仲宁

自学成才纵横谈

解放军报社新闻函授中心编

白山出版社出版发行

(沈阳市沈河区一经街一段浩然六里七号)

邮政编码：110013

沈阳市第六印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 9.875印张 144千字

1990年7月第一版 1990年7月(沈阳)第一次印刷

印数1—5000

ISBN7—80566—132—4/G·13

登记证(辽)第13号

定价：3.95元

成才的钥匙在自己手中

序

通向新闻成才的路怎样走呢？是单靠老师、同志、朋友的传授和帮助，还是主要靠个人的勤奋自学？

一个人获得的知识的 主要途径，据有人分析：在小学，老师讲授占80%，个人自学占20%；在中学，老师讲授占50%，个人自学占50%；到了大学，老师讲授仅占20%，而自学却占80%。那么，我们在工作岗位上参加新闻函授学习，则几乎全靠自学了。即使函授学习结束之后，我们在一生中积累知识、获得成功的主要途径仍然是自学。正如华罗庚说的：“在人的一生中，进学校靠别人传授知识的时间，毕竟是短暂的，犹如妈妈扶着走，在一生中是极短的时间一样。”

走自学新闻写作成才之路，是一条凭高度的事业心不断战胜困难的路，是一条靠顽强的意志甘于吃苦的路，也是一条靠虚心好学的精神不断吸取和借鉴科学方法巧于攀登的路。

正是为了帮助初学者走好 自 学 成才之路，

目 录

自 学 篇

一、自学目标的选择..... 1

彭总谈自学目的..... 1

郭老谈自学目的..... 2

华罗庚谈自学..... 2

沈鸿谈自学..... 3

科学家谈自学..... 4

选择自学主攻方向..... 4

怎样选择自学学科..... 6

选择自学课题的三个原则..... 6

信息时代的自学发展趋势..... 7

博与专..... 8

咬定青山不放松..... 9

自学能成才..... 9

怎样选购自学书籍..... 11

二、自学能力的培养..... 12

培养自学能力方法种种..... 12

找出把自己引向深处的东西..... 13

— 1 —

增强学习注意力的技巧·····	14
克服“走神儿”·····	15
你会利用现代图书馆吗?·····	16
剪报——重要的学习方法·····	17
怎样为书做标注·····	17
提高学习效益的技巧·····	18
科学幻想与学习兴趣·····	19
夏衍挨“损”后发奋学习·····	20
三、自学态度与学风·····	21
学风五戒·····	21
夏衍谈学习切忌两种倾向·····	21
丁声树治学·····	22
华罗庚自学的经验·····	24
列宁夫人谈自学·····	24
鲁迅学风四点·····	25
自学的三件法宝·····	25
学习要志于创新·····	26
四、学习的科学和规律·····	28
蜜蜂式学习法·····	28
卡莫·洛姆布学外语诀窍·····	28
学习的“四部曲”·····	29
学习效率与同步效应·····	30
学习的直迁律·····	31

学习的四种有效形式·····	33
结构学习法·····	34
逆向学习法·····	35
学习中的“三”·····	36
织网学习法·····	36
3 超级学习法·····	37
正负迁移学习法·····	38
睡眠学习法·····	39
勤写读后好处多·····	39
卢梭的“交替”研究·····	40
朱光潜谈“博学”与“守约”·····	41
自学中的“四性三一”规律·····	42
五、读书方法借鉴 ·····	43
理想的读书方法·····	43
我国古今学者读书经验十则·····	44
读要点法·····	46
“点线面体”读书法·····	47
辩证读书法·····	48
悬测读书法·····	49
连环套读书法·····	50
检索信息式阅读法·····	50
浏览的几点好处·····	52
阅读文学作品三要点·····	53

信息时代读书术	53
重复是学习之母	54
审题读书法	56
“同类比较”读书法	56
“巧读”两则	57
五种有效的阅读方法	58
“读书目”学习法	59
导读十四法	60
“不求甚解”读书法	60
“三思”读书法	62
学点快读法	62
“以停为进”法	63
“盘货式”读书法	63
“30—3—30”阅读法	64
创造性读书法	64
“R·R·R”读书法	66
多维立体读书法	67
背诵十法	68
复述方法四种	69
读书之法与作战之道	70
读书面临三个挑战	71
有书就得赶快读	72
如何提高阅读速度	73

影响阅读速度的几个要素·····	74
怎样克服阅读中的焦虑感·····	75
读书要适应你的生物钟·····	76
读书要适应你的性格特点·····	76
关于首次阅读的建议·····	77
多思是读书良法·····	79
最佳阅读心理·····	80
怎样提高阅读能力·····	81
读书十要·····	82
阅读常规十步·····	82
读书四忌·····	83
读书忌驰情偏执·····	84
读书的浪费表现何在?·····	84
六、名人读书经·····	86
马克思的穿插读书法·····	86
鲁迅的五种读书法·····	87
徐特立的读书经验·····	88
董老的“阅兵式”读书法·····	89
吴晗的学史方法·····	90
华罗庚的读书法·····	91
廖沫沙的读书方法·····	91
王力谈读书·····	92
巴金的回忆法·····	93

“敌、师、友”读书法	93
茹志鹃“煮书”	94
臧克家谈读古典文学作品	95
冯友兰的“四步读书法”	95
嵇文甫的读书“思”法	96
“读书破一卷”	97
“四勿一高”	98
“三遍”读书法	98
迭浪式读书法	99
陶行知的读书十诀	99
“竭泽而渔”读书法	100
蔡尚思的“快读法”	101
“推读”读书法	102
“迂回法”读艰深的书	102
“三”字读书方法	103
诸葛亮的“观大略”读书法	104
钩玄提要读书法	104
苏轼的“求一法”	105
朱熹的“吃”“吐”读书法	105
苏舜钦“《汉书》下酒”	106
袁桢的读书“五失”	106
袁枚的“不取亦取”读书法	107
“分别缓急轻重”读书法	108

梁启超读书二法	108
爱因斯坦的“一总二分三合”法	109
富兰克林的模拟法	110
学会读懂书上没有的东西	110
名人读书八法	111
三种阅读法	112
毛姆的“跳读法”	112
林肯的写——读——写	113
七、提高记忆力	114
记忆的良方	114
自我练习记忆力	115
怎样记住你所要学的东西	116
九种记忆法	116
情绪记忆	117
怎样提高记忆力	118
如何变短时记忆为长期记忆	119
知识的内储和外储	120
记忆力是在锻炼中增强的	121
记忆十要诀	121
附加意义识记法	122
大脑的智能与记忆	123
进食前能加深记忆	124
蛋黄与记忆力	124

补救记忆力三方	125
“五头”记忆法	125
背诵是记忆力的体操	126
朗读能加强记忆	126
记忆的三个环节	127
怎样提高记忆保持率	128
平躺记忆法	128
记忆的秘诀	129
顾颉刚以抄写代记忆	129
八、借助工具书	131
书目	131
索引	133
古代历史书籍的体裁	136
字典	138
词典	140
类书	142
查考历史人物	144
查考历史年代	146
查考历史大事	149
查找古诗文	151
查考历代典章制度	153
查找报刊资料	155
查找论文资料	157

九、资料积累	160
积累知识的六种方法	160
积累知识的四种方式	161
积累资料十原则	162
怎样做资料卡片	163
读书与摘抄	163
“抄录”——行之有效的方法	164
七种常用笔记方法	165
笔记拾趣	166
十、科学利用时间	168
最稀有的资源——时间	168
时间管理的一般原则	169
节约时间十窍门	172
节约时间八法	173
利用好黄金时间	174
日节律	175
有效的控制时间的方法	176
在不起眼的时间里	177
不妨“买点”学习时间	178
短期时间运筹方法	179
数字惊人的业余时间	180
时间与技能	180
董老惜秒阴	181

老舍的“四请”.....	182
--------------	-----

丁肇中的事业心和时间观	182
-------------------	-----

成 才 篇

一、成才目标与标准	187
------------------------	------------

成才目标的选择	187
---------------	-----

怎样选择成才目标	188
----------------	-----

人才成熟的十条标准	189
-----------------	-----

人才的品质标准	190
---------------	-----

人才的七个层次	191
---------------	-----

徐悲鸿谈天才	192
--------------	-----

值得珍惜的“科学家性格”.....	192
-------------------	-----

人才的必备条件	193
---------------	-----

目标的改变	194
-------------	-----

二、成才要素	196
---------------------	------------

成功的因素	196
-------------	-----

走向成功的“三”.....	198
---------------	-----

成才四字诀	199
-------------	-----

成功五字经	199
-------------	-----

成才六要素	200
-------------	-----

成才的非智力因素	201
----------------	-----

综合成才	205
------------	-----

做信息的主人	206
--------------	-----

精其一而绝天下	207
开发大脑这个信息库	208
提高工作能力和效率的原则	209
穷尽——成功者的思维方式	210
才能	212
学问	212
素质	213
见识	214
道德	214
求知的力	215
成功以失败为开端	216
焦虑是成功的绊脚石	217
这样做你将一事无成	218
三、人才成长规律与途径	219
协调成才规律	219
才能增长规律	220
聚焦成长规律	220
才能择佳规律	221
才能萌发规律	221
加快成长的五条途径	222
横向成才	224
纵向成才	224
思考探索出才华	225

四、人才成长环境	227
实践造就人才	227
人才来自群众	228
人——人关系与人才成长	230
人——物关系与人才成长	230
人——时关系与人才成长	231
时代与人才的关系	232
成才的外在因素	233
人——境系统	234
五、创造性思维与成才	236
人类的创造力	236
创造性思维的八大障碍	237
发明学论	239
“创造型”人才的个性特点	241
成功者致力创造未来	242
日本发明大王的七条经验	243
你有创造力吗?	243
创造的五个阶段	244
逆向思维使人聪明	245
独立思考的四条思维法则	247
怎样锻炼想象力	248
求同性与求异性	249
引发思维的七把钥匙	250

“水平思考”的艺术	250
自学思维五法	252
要加强思维的锻炼	253
顿悟·灵感	254
调动“愤”“排”的心理境界	255
七种最佳思考方法	256
想象力比知识更重要	257
联想的方法和要求	259
六、人才智能与智力	261
智力与能力	261
什么是智能结构	262
文学家的智能结构	263
人才的智力结构	264
智力结构的十二种能力	265
智力锻炼法	265
人的七项智力	266
智力与聪明	267
人才智商 = 聪明 + 聪明	268
七、人才道德修养	271
修养“十自”	271
自学者的自我管理	272
成功者应具备的心理品质	273
培养坚忍的因素	274