

■ 聂立珂 著



四轮学习法
四轮复习法
科学分配复习时间

四轮学习方略

沈阳出版社

四轮学习方略

聂立珂 著

沈阳出版社

123456789012

四轮学习方略

聂立珂 著

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)
东北印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 250 千字 印张: 10
印数: 450 001 - 550 000 册
1997 年 6 月第 2 版 2000 年 1 月第 13 次印刷

责任编辑: 程欣欣
封面设计: 李 铁

责任校对: 禾 直
版式设计: 沈 闻

ISBN 7-5441-0411-7/G·329

定价: 35.00 元

(如印刷质量出现问题, 请与印刷厂退换)

前 言

《四轮学习方略》是根据人们的活动结构、普遍记忆规律、教学实践经验和古今中外的学习方法,总结出来的一套具体的学习操作法。它由“四轮学习方略”、“四轮复习(学习)计划时间表”和《如何运用四轮复习法》各学科四轮复习内容等三大部分,组成了一个完整的学习体系;并配备了指导运用《四轮学习方略》的录音带和有国家专利号的学习模板。《四轮学习方略》简明易懂,读后就能按程序操作,具有很高的实用价值。

《四轮学习方略》被称为平中见奇的制胜方略,在多年的函授教学中,它曾指导众多考生在成人高考、普通高考、中考、初考、考研和职称、求职考试中取得成功,因而受到广大学生的普遍欢迎。

《四轮学习方略》针对当今普遍存在的教——满堂灌,学——呆读死记,练——题海战术,考——车轮大战等问题,设计了一套“目标+计划+行动=成功”的公式,引导学生从自我理想教育入手,为实现自己的目标认真制定、严格执行四轮复习(学习)计划。你只要如法操作,就能轻松愉快地完成德育、智育、体育等多方面的教育任务;并以提高思维能力为核心,全面提高素质。《四轮学习方略》为家长望子成龙,为学生成才成功,搭就了捷足先登的阶梯。

《四轮学习方略》的“核心”是四轮学习法和四轮复习法,运用此法的“杠杆”是四轮复习时间表,持之以恒地执行此表的动力源泉是强烈的目标感,实现目标的焦点是对照课本查漏补缺,解决一

个个问题。《四轮学习方略》概括起来就是一句话,即有计划地解决自己的双基(基础知识和基本技能)问题。众多成功者的成功经验证明,认真制订、严格执行四轮复习时间表,一步步解决自己亟待解决的问题,就能取得升学或考试的成功。四轮复习(学习)时间表涵盖了多学科的深刻理论,却避开纯理论的阐述,直接告诉学生如何操作,因此具有鲜明的科学性,强烈的实用性,具体的操作性。四轮复习(学习)时间表如同行军路线图,只要准确地沿标定好的路线走,定会如期到达目的地。

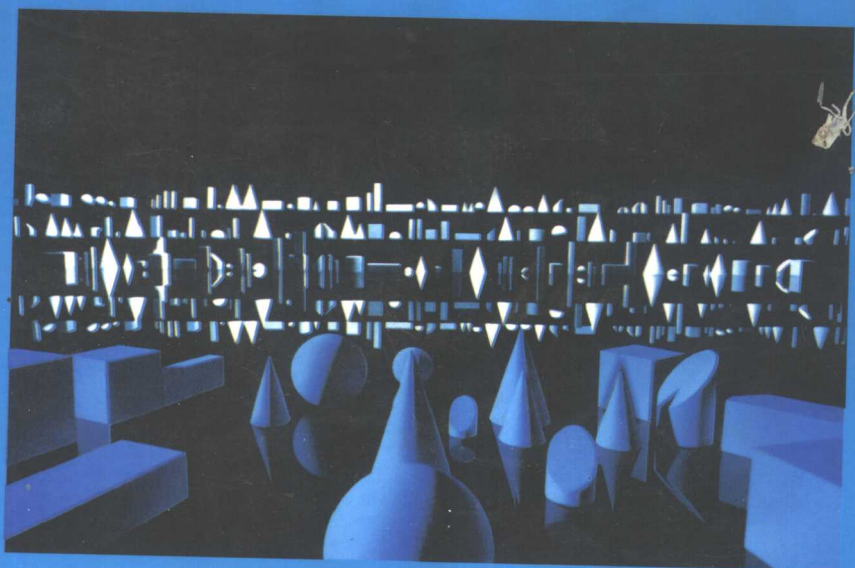
为便于读者将《四轮学习方略》直接用于学习课本知识,所配套的《如何运用四轮复习法》各科四轮复习教材,是以课本为本的精华本。它依照教学大纲和考试说明,以四轮复习法为模式,遵循读薄的读书原则,用过筛子的方法,经过严格筛选课本内容,留下了最需要复习的知识。这对指导梳理归纳知识点,掌握重点、突破难点,摆脱题海大战,过好知识关,从根本上提高能力,提供了一条捷径。运用《四轮学习方略》,可直接操作记忆课本知识,进入各学科四轮复习程序。定时定量定问题保质限期完成四轮复习任务,就会牢牢记住这套教材所圈定的内容。只要在复习中把注意力始终指向解决自己存在的问题,就能透彻理解弄懂弄通基础知识中每个结构的“四么”(是什么、为什么、怎么办、怎么样),达到基本技能的“四能”(视听能认知、思考能理解、口述能表达、书写能解答),实现知识结构的“四化”(完整化、有序化、自控化、实用化),从而“闻一知十”,善于应用学过的知识,解决未知的问题。平时能顺利解决问题,考场上“左右逢源”,稳中取胜。



聂立珂，转业军人，作家。著有小说、散文、诗歌、报告文学、评论等作品。

长期致力于文艺创作人才的培养，创办了沈阳文学艺术院和沈阳智力开发中心。在教学过程中，特别注重教学方法与学习方法的研究。根据人的普遍记忆规律，创造性地运用马克思关于“人类活动结构”的学说，总结出《四轮学习方略》，指导学生以“会学”的技巧，实现“学会”的目标，为莘莘学子开创了一条成功的佳径，也得到学生、家长、教师以及社会各界的高度评价和肯定。

目标+计划+行动=成功



ISBN 7-5441-0411-7



9 787544 104111 >

ISBN7-5441-0411-7/G · 329

定价: 35.00 元

目 录

前 言	(1)
第一章 以“会学”实现“学会”，提高获取知识的能力	(1)
第二章 明确知识与能力的关系，提高应用知识的能力	(10)
第三章 四轮学习方略	(31)
四轮学习法	(31)
四步及时复习法	(35)
四种形象记忆法	(38)
四种记忆原理	(42)
四次复习记忆法	(44)
四步记忆法	(46)
第四章 四轮复习方略	(57)
四轮复习法	(57)
如何进行四轮复习	(58)
怎样进行第一轮复习	(68)
第五章 四步解题训练法	(76)
四步解题法	(76)
四步训练法	(83)

	四度训练法	(86)
第六章	正确把握记忆规律	(89)
	一、什么是记忆	(89)
	二、什么是遗忘	(90)
	三、复习是阻止遗忘的最佳方法	(92)
	四、记忆的潜力	(95)
第七章	阅读与写作	(97)
	四轮识字法	(97)
	如何提高阅读能力	(102)
	四步阅读法	(110)
	四种读写结合法	(111)
	怎样提高应试写作能力	(114)
第八章	什么是四轮复习法	(121)
	四轮复习法示意图	(121)
	一、四轮复习法是立体思维法	(121)
	二、四轮复习法是全体记忆法	(123)
	三、四轮复习法是系统记忆法	(123)
	四、四轮复习法是笔记记忆法	(124)
	五、四轮复习法是多角度重复练习记忆法	(126)
	六、四轮复习法是循环式重复记忆法	(126)
	七、四轮复习法是目标记忆法	(127)
	八、四轮复习法是超度学习记忆法	(131)
	九、四轮复习法是重点加深记忆法	(132)
	十、四轮复习法是分散复习记忆法	(133)
	十一、四轮复习法是注意指向记忆法	(133)
	十二、四轮复习法是良好习惯养成法	(140)

第九章	在四轮复习中如何使用时间	(144)
	一、安排时间表的五种元素	(144)
	二、强制使用时间的五种表现	(145)
	三、选择使用时间的五种技巧	(146)
	四、使用时间技巧的四个阶段	(148)
第十章	科学分配复习时间	(151)
	一、以教学大纲为纲,以课本为本,安排四轮 复习计划	(152)
	二、力戒偏科,平衡发展,发挥特长	(153)
	三、采取总分制胜策略	(153)
	四、合理分配四轮复习时间	(154)
	五、以交替方式进行各科四轮复习	(155)
	六、目标 + 计划 + 行动 = 成功	(156)
	七、定时定量定问题四轮复习法	(157)
	八、如何运用“定时定量定问题四轮 复习法”	(158)
第十一章	怎样制订四轮复习时间表	(159)
	一、发现问题明确学习目标	(159)
	二、明确每天拥有多少学习时间	(160)
	三、及时了解每天的学习课程	(162)
	四、如何制订四轮复习时间表	(162)
	五、每日复习(学习)计划时间表模式	(165)
第十二章	如何执行四轮复习时间表	(168)
	一、每日必问,确定解决自己的问题	(169)
	二、为解决问题,变强制时间为选择时间	(170)
	三、在校生按照“四结合”的原则执行	

	四轮复习时间表	(170)
	四、独立自主地执行四轮复习计划	
	时间表	(174)
	五、用“四轮学习方略”进行教学	(174)
	六、超过或不足规定时间如何执行四轮	
	复习时间表	(174)
	七、非毕业生如何运用“四轮学习方略”	(175)
	八、大学生如何运用“四轮学习方略”	(176)
	九、研究生如何运用“四轮学习方略”	(176)
	十、职称和求职考试如何运用“四轮学习	
	方略”	(177)
第十三章	四轮复习时间表	(178)
	一、四轮复习时间表使用说明	(178)
	二、各类四轮复习时间表	(179)
	成人高考文科(3+2)四轮复习计划	
	时间表	(181)
	成人高考理科(3+2)四轮复习计划	
	时间表	(187)
	高考文科(3+2)四轮复习计划时间表	(194)
	高考理科(3+2)四轮复习计划时间表	(200)
	中考四轮复习计划时间表	(207)
	小学升初中四轮复习计划时间表	(213)
第十四章	解决问题的四步方略	(217)
	自我激励的四步方略	(217)
	四种学习类型	(221)
	四步学习过程	(223)
	解题过程中的四步思维法	(228)

	学习过程中的记忆四步策略	(231)
第十五章	怎样把握用脑规律	(243)
	一、必须保证脑细胞的正常“物质供应”	(243)
	二、必须保证大脑科学地休息	(245)
	三、医治失眠法	(246)
	四、运动健脑法	(249)
	五、戒烟酒	(253)
	六、考试心理调整	(254)
第十六章	《四轮学习方略》通讯	(256)
	四轮学习方略送我进了北京大学	(256)
	如何制订和执行四轮复习时间表	
	——与学员的通信	(259)
	自信是成功之本	(261)
	来自函授学员的喜讯	(263)
	《四轮学习方略》的核心是提高自学能力	
	——给函授学员的一封信	(296)
	怎样做一个富有成效的学生	(304)
	每日必问	(305)
	学习效果统计表	(307)

第一章 以“会学”实现“学会”， 提高获取知识的能力

有句老话：师傅领进门，修行在个人。这就是说，在学习过程中，老师占主导地位，而学生占主体地位。“领进门”这一用语十分恰当，强调教师不是把现成的知识“交”给学生，而是把学习方法教给学生。教学，就是教学生“会学”，学会自学，使之终身受益。学生不会自学，是学生的悲剧，也是老师的悲剧。凡成功者，都是因为会自学。学习是一种个人行为，在同一条件下，学习成功与否，在于个人勤奋的程度，在于是否科学地使用时间和采用的方法是否有效。

有各种各样的学习方法，选择最佳方法的目的是追求高效率。

学习是一种艺术。学习历史的最好方法，不一定是学习物理和化学的最好方法。但是，无论学习什么学科，都存在着如何去掌握某种普遍规律的原理。这些原理使你能够更有效地制定出你自己的学习方法和学习计划（科学分配时间），并能减少学习中的尝试错误。

学习的成功不仅要靠能力和勤奋，也要靠有效的学习方法。大脑科学研究证明，人与人之间的智力差别并不大，所差的主要不是智商，而是情商（情绪），是非智力因素。直接影响学生学习成绩的原因：一是缺乏明确的目标，动力不足，自信心差，热情不高，不能把注意力指向老师所讲的课本内容，对学习缺乏兴趣。成绩一

般的学生在 45 分钟里,集中注意力的时间仅 15 分钟。二是学不得法。而用科学方法学习的学生,都学得很轻松,可以节省一半精力,事半功倍。三是不能科学地使用时间。在一个班级里,在同样的时间内,某些学生能比另一些学生学到更多的知识,而且学起来很轻松。他们的智力因素基本相同,所差的是学习方法。很多智力水平高的学生,学习十分刻苦,但是升学考试未获成功,其主要原因是他们没有掌握有效的学习方法,在学习中只注重了“学会”,忽视了“会学”。

古今中外的学者,经过长期实践,一致肯定了“会学”在“学会”中的重要作用。英国人曾经调查过几十位诺贝尔奖获得者,其中包括伟大的物理学家爱因斯坦。他们中间的大多数人认为,获取知识的能力,即掌握科学方法,比掌握具体知识更重要。在学习期间,最重要的是“会学”,学习导师的思维方法,看其怎样活动,怎样思考问题、解决问题和怎样对待事物。爱因斯坦的公式是: $A = X + Y + Z$ 。

A 代表成功,X 代表艰苦劳动,Y 代表正确方法,Z 代表少说废话(节约时间)。这个公式告诉我们一个真理:取得学习成功的奥秘,是在目的明确的前提下,一要勤奋,二要选择科学方法,三要科学运用时间。

有些重要的学习技巧,比如怎样提高思维能力,怎样提高记忆能力,怎样提高解题能力,怎样制订复习计划时间表等,都必须学会并付诸实践。然而学生在这方面却很少得到系统的训练。多数学生或是跟着老师学,或是独自反复摸索,在尝试错误中学。既或最有天赋的学生,也很难在无人帮助的情况下掌握最有效的学习方法。学生中大多数人的学习方法之所以没有较大的改变,或者是因为他们未曾认识到做这样的改变是可能的,或者是因为他们没有兴趣去改变。

我们沈阳文学艺术院的基本任务是组织专业作家创作和培养文学艺术创作人才,多年来举办文艺创作函授。学员中的主要成分是高中毕业生,其中有相当多的高考落榜生。他们在来信中诉说高考落榜的痛苦,在彷徨中寻求文学创作的成才之路。由此引发了我们的责任感,想帮助他们拓宽成才之路,使更多的青年争取得到升学深造的机会,从提高文化素质上解决问题。于是,我们创办了沈阳智力开发中心。从1992年开始,举办“升学考试最佳复习法”函授班。

函授教学一开始就受到社会的广泛重视,得到了广大考生、家长和教师的热情支持。考生在运用这一方法过程中,也提出了许多问题,例如:“在校生在执行四轮复习计划时,与学校的时间安排发生矛盾怎么办?”“如何制订适合自己情况的复习计划?”“如何运用四轮复习法进行各科复习?”“如何提高思维能力?”“平时学习如何运用四轮学习方略?”等等。

针对这些问题,我们组织专家重新编写了函授教材,形成了一套“四轮学习方略”,对学习全过程所选择的最佳方法进行了多方面的论述。同时,组织有丰富教学实践经验的现任教师,编写了《如何运用四轮复习法》各科复习教材,为考生进行知识点的梳理归纳,掌握重点,突破难点,进行解题训练和强化记忆提供了极大的方便。实践证明,“四轮学习方略”是真正的“升学考试最佳复习法”,简明实用,容易被学生掌握。不仅升学考试前直接操作“四轮复习法”大有裨益,平时学习应用此法也能大幅度提高学习效率。有位高一的学生,用此法学习一个多月就从班里第三十名上升到第三名。有位初二的学生,两个多月内,从倒数第一名变成顺数第十二名,他由此提高了信心,要争取拿第一名。

“四轮学习方略”是一种循序渐进的科学的学习方法。它是按照人类的活动结构和普遍记忆规律制定的。任何事物的发展规律

都呈螺旋式上升趋势,循序渐进,由量变到质变。人们的记忆能力的提高也是这样。学习就是反复。科学研究证明,人们要记住所学过的知识,必须在学会之后遗忘之前以及及时复习的方法与遗忘做不懈的斗争。人们要记住一个无意义的材料,需要反复十三次以上,而要记住一个有意义的材料,则要反复七次以上。教科书都是有意义的材料。平时每学一课,经过预习、听课、复习、作业等四轮学习,再加上平时考试复习,一般都达到七次以上。平时不论进行了多少次,我们统一作为三遍计算,再加上升学考试前的四轮复习,这在时间上就有了可靠的记忆保证。平时做作业或四轮复习进入第三轮解题训练时,每解一题,都要严格执行审题、检索(构思)、解答、检验四步解题法,而且每题必须以多种方法解答,从而选择最佳方法。

“四轮学习方略”是根据古今中外各种学习方法总结出来的一套科学的学习方法。它不仅能使你成为一个有成效的学生,而且成为一个有成效的人,帮助你在处理日常生活中的其他事务上,切合实际,具有条理。在平日的活动安排,饮食起居,钱财的使用,身体锻炼,以及个人生活的其他一些细节上做出计划和安排,也要像你按时上课那样,准时开始,按期完成。为了提高效率,你可以通过全面增进身体的健康增加大脑的活力;通过使用有效的方法安排和分配工作及学习时间,提高目的性和改进方法;通过激发兴趣和动机,来减少妨碍学习的因素;通过解决性格冲突,来消除焦虑和激动情绪。在这些措施中,你可以很容易地实施“会学”这种有效的学习技巧。如果你要凭自己的努力有效地进行学习,那么你就必须对自己所学的学科保持一种长久的兴趣,并学会合理地使用自己的时间,保证注意力始终指向亟待解决的最重要的问题,完全靠你自己利用学校的时间和业余时间来安排自己的复习时间。总的说来,做多少事情,什么时候去做,估计天数等问题,都由你个

人来决定。因此,你的学习活动就必须一直都与那些相当长远的目标相联系。为此你必须对你所做的事情感兴趣,并能够对很多学习活动自行做出安排。研究表明,在复习开始时碰到的主要困难是:不知道如何制订复习时间表,不习惯于新的学习方法。因此,应该尽可能地掌握有助于有效学习的那些技巧。如果你根据“四轮学习方略”制订出一套有效的学习方法,就能够在学习中取得事半功倍的效果。

这些学习方法之所以必须掌握,不仅仅是为了你眼前的学习,也在于这种学习习惯将会伴随你的全部生活。那些在学业上成绩优秀的人,往往在以后的职业工作中也同样干得出色。毫无疑问,这些共同的能力和个性特点,构成了学习和工作的基础。而有效的学习方法和工作方法,对于在这两个方面都获得成功,也是会有所助益的。

我们的函授,本来是针对平时学习有困难的学生和落榜生开办的,但教学中发现所有学生都从中得到益处,凡是运用此法的人,都大幅度提高了学习效率和成绩。

我们的函授教学,主要是提供学习方法、教材,供学员自己阅读学习,伴之以书信、电话、当面咨询问答等形式。这也是我们多年来积累的一种最佳教学法。采取上大课的形式来教学生怎样学习,看来效果很差。这是因为,学生的情况各有不同。只有学生先读教材,在制订时间表和执行过程中遇到问题提问,用咨询和答疑的方法才最有针对性,一问一答,迅速解决问题。对一些带有普遍性的问题,用书面形式回答,函授教材具有某些优于面授的长处。学员不受条件限制,随时可以得到教材,而且从书信、电话中可以得到指导。我们的函授特别受到了偏僻、边远地区农村学生的欢迎。例如,甘肃省秦安县五窑乡山场村的李玉玲来信说:“你们的函授,对我们偏远农村的学生来说,是雪中送炭。当在杂志上看到