

能力学习52

高中生综合能力训练

学会学习

全程能力训练

新鲜生活题材

体味学习情趣

验证自测结果

王灿明 陈震主编



能力学习52

高中生综合能力训练

学会学习

④程能力训练

④鲜生活题材

④味学习情趣

④证自测结果

王灿明 陈震主编



上海遠東出版社

·能力学习 52·

学会学习 高中生综合能力训练

主 编/ 王灿明 陈 震

责任编辑/ 章 怡

装帧设计/ 戚亮轩

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海印刷十一厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2002 年 1 月第 1 版

印 次/ 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本/ 850 × 1168 1/32

字 数/ 350 千字

印 张/ 13.5

印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 373 - 0

G·136 定价: 18.00 元

GP/PC 90 1.8

出版缘起

学习,是枯燥乏味的苦差使吗?如果只是死记硬背书本知识,它很可能是。但如果结合生活实际和自然情趣进行,那就大不一样了,它能让你领略发现的惊喜,体验成功的愉悦。

学生的学习不一定非要搞得沉重不堪。能力学习是让学生兴趣盎然而又享受成功喜悦的有效途径。更何况,为了提高全社会创新意识和国家创新能力,我们迫切需要培养能够创造性地解决各类实际问题的能力型人才,这远比培养学富五车而五谷不分的书生来得重要。

于是,我们决定编辑出版这套**能力学习 52**,目的是为了让学生在课余时间不再过多地注重知识的重复记忆和练习,引导他们更多地关注自然,关注现实生活,培养和提高解决现实问题的能力。我们相信,这和今后考试改革的方向和要求也是一致的。

能力学习包含学习知识的能力(技巧、方法等)和从现实生活中发现问题、解决现实问题的能力。**能力学习 52**注重后者,希望在这方面给学生多一点启示。当然,对于需要参加中考和高考的学生来说,知识学习的方法和技巧也不能忽视,本书的每周一篇或一题,围绕各科要点和考点而设置。希望通过一年的训练,让学生在能力方面有切实的提高。**能力学习 52**在这方面提纲挈领、举一反三的点化作用也是相当明显的。

让学生在轻松的心境中趣味盎然地进行学习,令他们通过手脑结合的训练享受学习的乐趣,这是我们的追求。因此,**能力学习 52**从内容到形式上都作了新的探索。衷心希望广大学生、家长和老师们给予充分的关注和热烈的反馈。我们仍将努力,让**能力学习 52**成为学生真正喜爱的图书。

前言

本书是一种全新体例的互动型读物,以高中生为主要读者群,同时兼顾教师和广大家长。如果您只想用 1/5 甚至更少的时间来读这本书,最好能掌握相应的阅读技巧。以下为作者的建议:

1. 速读目录。以获得全书的内容概要。

2. 选择感兴趣的标题,翻到相应的正文。本书采用畅销书体例,各节虽有整体上的关联,但均是独立的,无须从第一节读到最后一节!

3. 把握各章要点。全书分九章 52 节,与大家探讨高中生的综合能力训练。每章的开始都用醒目的字体标示本章要点,省去高中生朋友提要钩玄的功夫。

4. 快速浏览“瞭望台”。作者为每节精心选择了一个故事,生动揭示了有关问题,或是说明了各节的主题。

5. 精读正文。“知识窗”列出的一般都是简单有效、切实可行的能力训练策略。各节要点可根据需要自行用水彩笔标出。

6. 选读。不少小节编排有“分析家”,这往往是对“瞭望台”的故事或正文的分析与探讨;“参考书架”则是对正文的补充与拓展。

7. 开动脑筋。“想一想”可促进你的复习与理解,请联系实际,亮出你的独特见解。

8. 动手测试。部分章节安排了“操作台”,为你提供跳出被动阅读、自己动手的机会。其内容大多是对你的各种智慧、能力水平的测试。如果感兴趣,不妨自测一下。这样,可能会使你更客观地认识自我,更有针对性地塑造自我形象。



9. 研究性学习。各节文末的“研究室”让大家带着问题深入思考,旨在应用知识,加强能力训练。孔子说:“学而不思则罔,思而不学则殆”,请把学习、思考和探索结合起来。

10. 返回目录,开始新的学习。本书适合各种类型的读者,你尽可根据需要自由选读。

本书由王灿明、陈震担任主编,薛海兵担任副主编,参编人员有陈震(第一、三、五章)、蒋菁(第二、八章)、王国华(第二章)、徐相国(第二章)、秦兴林(第四章)、王瑞清(第六章)、王灿明(第六、九章)、龚建新(第七章)、薛海兵(第八、九章)。全书由主编修改、统稿。南京师范大学吴也显教授、南通师范学院姚馨丙教授欣然出任本书顾问,姚馨丙教授还为本书撰写了热情洋溢的序言。杨曙明、吴联星、宋方等同志多次参加书稿讨论,南通师范学院、如东县教育局和南通市教育科学研究所有关领导给予了多方的关心、支持,本书在写作过程中,各位作者参阅了大量论著,并在不同程度上于行文中引述了这些劳动成果,在此,一并表示诚挚的谢意。

王灿明 陈 震

2001年10月



成功的钥匙已攥在你的手中(代序)

时下中学生的课外辅导读物五花八门,层出不穷,真有点“没完没了”;但有价值、有品位的好书似乎寥若晨星,屈指可数,免不了让人“一声叹息”;在林林总总的读物中,《学会学习——高中生综合能力训练》一书也许会以独特的风姿令你刮目相看,爱不释手,招惹你“不见不散”。

我以为,这本读物至少有以下三个特点:

一是“新”,观念新、体例新、写法新。在英国被誉为“记记之父”的当代著名思想家托尼·布赞于2000年完成了一部论述人类如何挖掘多元智能潜力的著作,提出锻炼10种智能的方法。本书编者吸取其精华,根据中国当代中学生的实际和素质教育的要求,以现代教育理念为先导,以语言、数学、空间、审美、个性、人际关系、创造等智能为框架,建构了这本全新体例的互动型读物。

二是“实”,内容实、训练实、收效实。本书主编王灿明君在高等师范院校从事《教育学》、《创造心理学》等教学的同时,致力于中学生学法指导研究。扎实的理论功底,丰富的教学实践,科学的研究方法,执着的人生追求,使灿明君编写的教育读物非常切合实际,实在、实用,不仅对广大高中生的学习具有可操作性价值,而且对一些教育科学研究工作者也不乏方法论的启迪意义。

三是“活”,知识活、能力活、方法活。本书以凸现智能训练为特色,由封闭到开放,由单一到综合,由现象到本质。在每项能力的训练中,辟有点击典型个案的“瞭望台”,提示训练策略的“知识窗”,拓宽思维视野的“参考书架”,点拨学习思路的“分析家”,导引实际动手的“操作台”,启迪深入思考的“研究室”,真是异彩纷呈,各显其能。阅读本书,你会惊喜地发现:原来,书可以如此活



地读,知识可以如此活地掌握,能力可以如此活地训练,高中学习可以如此活地进行。

高中阶段,是人之生命的花样年华,也是人生求学之旅的重要驿站。在学言学,愿这本书作为培养与训练人类智能的一把钥匙,帮助你开启通往成功之路的大门,去缔造人生的辉煌!

姚馨丙

2001年10月

(姚馨丙系南通师范学院教授,全国优秀教师)



目 录 MULU

成功的钥匙已攥在你的手中(代序)	1
------------------	---

一、把握时代变迁中的生存之道 1

1 在学言学	
——学习是一种主动的参与	4
2 头脑革命	
——重新认识和开发大脑	10
3 功夫在平时	
——超越考试	16
4 多梦的时节	
——呼吸校园文化	21
5 刘亦婷成才启示录	
——成为自己想成为的人	26
6 整体把握世界	
——从单一走向综合	31



二、走进多元文化的语言世界 37

- 7 擦亮思想的火花
——现代文阅读要讲究方法 40
- 8 叩击历史文化的门扉
——文言文阅读指津 50
- 9 亮出自己的“这一个”
——好作文垂青时刻准备着的人 57
- 10 出口成章
——汉语口语表达能力的自我训练 64
- 11 从“自在的人”变成“自为的人”
——超越式主动学习英语的策略 70
- 12 拳不离手,曲不离口
——英语口语训练 76
- 13 重要的是行动
——提高英语阅读与写作能力 82
- 14 过目不忘
——增强记忆的方法 87

三、探索迷人的数学奥秘 93

- 15 思想是行动的先导
——学一点数学思想 96
- 16 寻求“捷径”
——掌握学习数学的方法 103
- 17 联想·猜想·证明
——优化数学学习过程 112



四、感悟独特的空间智能 117

- 18 横看成岭侧成峰
——把握空间知觉 120
- 19 庄生晓梦迷蝴蝶
——拓展空间想象 130
- 20 另一个平行的世界
——探索空间奥秘 135
- 21 我们的第二家园
——开发空间资源 139

五、拥抱风光旖旎的世界 145

- 22 春江潮水连海平 海上明月共潮生
——体验自然美 148
- 23 非常之观 常在于险远
——领悟社会美 154
- 24 嘈嘈切切错杂弹 大珠小珠落玉盘
——感受艺术美 158
- 25 鸟美在羽毛,人美在心灵
——塑造心灵美 165

六、塑造迷人的个性..... 171

- 26 比别人更爱自己
——悦纳自我 174
- 27 迈好人生的第一步
——自我定位 184



28	神奇和智慧	
	——关注你的情商	195
29	魅力助你走向辉煌	
	——迷人的个性	206
30	改变从现在开始	
	——潜能开发	219
31	等待第二个春天	
	——学会内部归因	229

七、拥有和谐的人际关系 233

32	共同拥有这美好的世界	
	——人际关系与自我发展	236
33	莫愁前路无知己	
	——学会与人交往	250
34	突破误区天地宽	
	——交往障碍的自我矫治	258

八、唤醒沉睡的创造潜能 267

35	人人是创造之人	
	——创新学习的新理念	270
36	开发创新的原动力	
	——创新精神的自我养成	279
37	大脑的神奇功能	
	——创新学习的生理基础	286
38	把握创新学习的核心	
	——创新思维能力训练之一	293
39	让你的思维燃烧起来	



——创新思维能力训练之二	300
40 打碎创新思维的枷锁	
——创新思维能力训练之三	308
41 永不言败	
——超越心理障碍	315

九、全力打造高考辉煌 325

42 凡事预则立	
——制定全面的复习计划	328
43 要猎枪,不要面包	
——讲究科学的复习方法	335
44 万丈高楼平地起	
——掌握扎实的基础知识	344
45 我已经准备好了	
——把应试状态调控到最佳水平	351
46 别紧张,该来的总会来!	
——防治“高考焦虑症”	360
47 营养是智慧的粮食	
——考试期间的营养补充	368
48 不会休息,就不会考试	
——确保考试期间的睡眠	376
49 工欲善其事,必先利其器	
——高考的答题技巧	385
50 “失忆”并不可怕	
——走出怯场的阴影	393
51 东隅已逝,桑榆未晚	
——摆脱单科失利	399
52 不是大拼盘	
——说说综合科目考试	407



把握时代变迁中 的生存之道



世界上最不同寻常的朱开显的疆域是我们两身之间的
空间。

——比尔·奥伯莱恩

终身教育和学习化社会要求我们把握时代变迁中的生存之道。

为学之道就是自己的生存之道，研究学习就是研究自己的生存之道。

“饮食”、“运动”、“冥想”是开发我们大脑的三大法宝。

学习在于积累，考试全靠平时。

从生命的整体意义来考量人生旅途的高中驿站，学会用校园文化的雨露来润泽自己。

《哈佛女孩刘亦婷》成为畅销书反映了我们和我们的父母对成才的一种渴望。其实，成才的钥匙就攥在你的手中。

把自己的学习系在缀满纸笔的一棵智能树上，这和我们这个世界看作一个单纯星球是同样不可靠的。哈佛大学的霍华德·加德纳提出的多元智能理论认为每个人与生俱来都在某种程度上拥有七种以上智力的潜能（即语言智能、数学逻辑智能、音乐智能、身体运动智能、空间智能、人际关系智能和自我认识智能），关键在于我们的开发与培育。

在学言学

——学习是一种主动的参与

学习是劳动,并且应当永远是劳动,是充满了思想的劳动,使求学的兴趣本身依赖于严肃的思想,而不是依赖于不合乎实际的任何表面文章。

——乌申斯基

孔子说过:“不在其位,不谋其政。”反之,则是“在其位,谋其政”。对一名高中生来说,其“位”即“学”,其“政”亦为“学”。因此,探讨高中生的学习,不仅是其“政”的需要(即学习本身的需要),更是其“位”的需要(即高中生生存、生活的需要)。这对于处在时代变迁之中的高中生来说,意义十分重大。一位保送进复旦大学的高中毕业生在离开学校时,写下了《中学,一块圣土》的文章。他在文章中这样写道:

对于初中升入高中和高中升入大学这两个转折期,我有这样一种感受,即前者是告别愚昧,而后者是迈向文明,这种感受是如此强烈,甚至连我自己也久久不能平静。

你可以在初中保持一种天真幼稚、好闯好问的状态,尽可以在学习上凭着一股不十分清晰的热情投入几乎全

