

这样学习最有效

学习的策略



怎样不开夜车而又取得好成绩，怎样考上名牌大学而又不负青春花季人生十六七

怎样一个星期读一本书——精读教材，深刻理解，吃深吃透

怎样一个小时读一本书——略读课外读物以及报纸杂志，快速浏览，一目十行

怎样聚精会神地听老师讲课，全面领会，把知识彻底消化吸收，变成自己的东西

怎样悠悠哉哉地听广播、听电视，同时还不耽误做别的事情

怎样发挥左脑和右脑双重优势，挖掘全脑潜力

怎样用一个月时间记住3000个英语基本单词，并且在此基础上轻轻松松扩大

词汇量——更重要的是，终生不忘

怎样用一刻钟记住10个杂乱无章的东西——然后，愿意的话，还能忘掉它们

怎样运用语言和形象双重编码，对知识进行粗加工和组织，把知识刻印在大脑中

怎样解数理化题目，特别是得心应手地破解难题

怎样解问答题、选择题、判断题、填空题、配对题，解题稳准快

怎样进行发散思维和收敛思维，灵活、敏捷、创造性地解决问题

怎样激发学习兴趣，培养良好习惯，怎样战胜压力，克服困难

怎样快乐地学习，享受学习的无穷乐趣

红旗出版社

怎样学习最有效？学习的策略最有效

俞启定(北京师范大学教师培训中心主任,教授,博导) 《学习的策略》首先从构架上体现了学习的一般规律,特别适合在校学生的需要。该书从学习的每一个环节、每一个步骤具体介绍相应的策略和方法,作以实例分析和正反两方面的对比;注重总体联系和宏观概括,指导性和操作性都很强;标题醒目、文笔精炼、通俗易懂,体现了编写者真诚为青少年提高学习能力服务的态度。

刘燕(北京八十中学副校长) 《学习的策略》对教师的教学和学生的学习有现实的指导意义。掌握学习规律,必将收到事半功倍的效果。

王建平(首都师范大学教育系主任、副教授) 《学习的策略》反映了当前教育界所关心的“素质教育”思想,也适应了广大教师、家长、学生的多种需求,符合培养、提高中学生的学习能力和创新能力的要求。

戚铁军(中央教育科学研究所研究员) 《学习的策略》更接近于学生的学习,老师读了以后也可以指导教学。学习的策略是终身学习的关键,好的学习策略可以终身受用。

马俊杰(中国人民大学副校长,教授) 《学习的策略》这本书出版的意义就在于为教育者和受教育者、为全社会提供了学习方面的指导,其角度和高度都是很好的。

邢筱萍(中国科大附中副校长) 《学习的策略》非常实际,是实实在在的东西。如果我们的老师、家长、学生全都来研究学习策略,我们的学生就能从苦学中解脱出来。

刘珊(北京私立华诚学校校长) 《学习的策略》的出版适应了当前教学实践的需求,填补了这方面的不足,带来了更多先进的教育理念,提供了许多行之有效的学习方法和策略,是一本值得学习研究的普及读物。

张梅玲(中国科学院心理研究所研究员) 我感到《学习的策略》这本书的时代性较强。我是搞儿童心理学的,要让小孩聪明一点,关键是让他学会怎么学习,也就是掌握学习策略。

时俊卿(北京市崇文区教科所副所长) 我曾在学校搞学习策略的研究。我们做过循环实验,参加实验的小学都取得了非常显著的成果,实验班的成绩要比其它班高出17分。实验和研究,使我们认识到:学习的策略,是我们的学校和老师所面临的一个实实在在的、有价值的问题。

程方平(中央教育科学研究所研究员) 《学习的策略》吸收了世界很多先进的思想,提纲挈领地整理成图表,并且运用朴素的语言,向学生、家长、教师提供切实可行的非常有效的方法,为教育界提供了一本很好的参考书。

吴志慧(北京师范大学副教授) 《学习的策略》的内容很具体很实际,对学习很有意义。而且,这本书科学性很强,是以科学研究成果为依据的。

高金英(宏志班班主任) 我们考入重点中学的学生的智商没有一个是差的,但为什么同在一个教室里,同学们的学习成绩不一样呢?关键还是学习策略的问题。我看过这本书后,觉得这本书可以说是对同学们以前学习方法的一种革命。

王健(宏志班学生) 《学习的策略》就像微雕一样,它将学习的策略剖析得非常细致,它不像其它图书一样讲理论,而像一本说明书,给我们讲具体的操作方法,能够为我们所用。

魏效娟(宏志班学生) 我听课总有一种惰性,大脑不愿意思考,老师说什么是就是什么。看似全懂了,实际上有很多问题没搞清楚。《学习的策略》中提到的超前思考、比较听课的听讲方法,以及听课时科学分配注意力的方法,让我为之一振。我相信,根据书中的“听讲的策略”,我一定能提高自己的听讲效率,改进听讲的效果。

袁文(宏志班学生) 我对书中“记忆的策略”情有独钟,我觉得记忆是件很麻烦的事,看了“有意义材料的识记策略”之后,受益匪浅。

新华通讯社 红旗出版社最近出版了学习策略课题组编写的《学习的策略》一书。该书具有五个鲜明的特点:科学性、实用性、普适性、系统性、可读性,是提高学习能力的理想教材,是献给我国广大学生、教师、家长,以及“终身学习,不亦悦乎”的人们的一份礼物。

光明日报 《学习的策略》以教育学、心理学、脑科学、事理学为准绳,系统、详实地介绍了各个学科的学习策略。这本书旨在告诉不同年龄的学习者,如何学得更好、更快,更高兴,争取学习的主动地位。

中国青年报 《学习的策略》是一本优秀的科普读物,讲述了一般学习中涉及的主要学习策略,每一篇章的内容都以教育学、心理学,尤其是当代认知心理学和学习心理学为基础,以实验、调查、统计为依据,保证了该书中学习策略的普遍适用性。

经济日报 该书旨在帮助广大学生、教师、家长把握素质教育的先机,培养学生的创新精神和创造能力,从而提高学习效率。

新华通讯社 《学习的策略》一书是提高学习能力的理想教材,是献给我国广大学生、教师、家长,以及“终身学习,不亦悦乎?”的人们的一份礼物。

人民日报 《学习的策略》这本书中所附的大量图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性,是中学生不可多得的一本好的参考书。

光明日报 《学习的策略》这本书旨在告诉不同年龄的学习者,如何学得更好、更快、更高兴,争取学习的主动地位。

经济日报 《学习的策略》可以培养学生的创新精神和创造能力,从而提高学习效率。

科技日报 《学习的策略》内容翔实,结构清晰,语言流畅。

中国青年报 《学习的策略》是一本优秀的科普读物,它讲述了一般学习中涉及的主要学习策略,保证了该书中学习策略的普遍适用性。

工人日报 《学习的策略》可以提高学生的学习效果和学习效率,培养学生的创新精神和创造能力。

中国妇女报 《学习的策略》不但在很大程度上决定了学习效果以及作为其表现形式的考试成绩,而且还构成了素质和能力的基础。

法制日报 《学习的策略》讲述了一般学习中必然会涉及的六类学习策略,即阅读的策略、听讲的策略、记忆的策略、解题的策略、考试的策略和学习的宏观策略。

中央人民广播电台 《学习的策略》旨在提高学习兴趣,强调学习的趣味性和可操作性。

中国教育报 出席《学习的策略》研讨会的专家学者认为,下个世纪终身学习或终身教育的观念将逐渐被人们所接受,学习的策略则是终身学习的关键。

新闻出版报 《学习的策略》一书包括阅读、听讲、记忆、解题、考试等几个方面的策略,旨在使学生提高学习效率,培养学生创新精神。

北京晨报 《学习的策略》能使我们学得更好;理解深刻,记忆牢固。在学习中体会到无穷的乐趣。

北京晚报 目前,讲学习的书大为流行。但这类书或者口号喊得太多,或者经验罗列得太多,而《学习的策略》是个例外。学习者自然会明白,只有科学的才是实用的。

京郊日报 该书的读者对象主要是学生,尤其是中学生。所以在每一篇中都重点讲述了学生时代的主体学习形式的策略,同时,该书也适用于一般人的终身学习。

精品购物指南 《学习的革命》引发了关于学习的更高层次要求的潮流,《学习的策略》则从基础做起,从实际出发,为追求高层次学习指出了一条脚踏实地的道路。

文汇报 正因为当代教育学、心理学发现了学习策略的重要性,所以欧美国家十分重视学习策略的推广,一方面把学习策略贯穿于学科知识的教学之中,另一方面又专门设置学习策略课程,双管齐下。而该书是我国教育界在这方面的—项成功尝试。

上海文化报 除科学性之外,这本书的另一大好处是,极具系统性。这本书的每一篇,都用几个图、几个表将相应的策略系统地总结在一起,看起来一目了然。明白具体策略的精髓之后,完全可以根据这些图表来指导自己的学习。

贵州日报 当代科学研究的最新成果也表明,影响学习效果三个因素中,智商和努力程度固然重要,但学习策略尤为重要。而近日由红旗出版社出版的《学习的策略》,便是一本教你学会怎样学习怎样求知的普及读本。

成都晚报 最为难得的是,在保证科学性的同时,该书没有陷入“纯理论”的局限,它讲述的每一个策略都有着很强的可读性和可操作性。

大众日报 《学习的策略》这本书中所附的大量图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性。

中学生科学报 《学习的策略》是献给全国中学生以及教师家长的一份礼物:就是那只生金蛋的鸡。

文汇报 《学习的策略》是我国教育界在这方面的一项成功尝试。

北京青年周刊 《学习的策略》所要阐述的是如何提高孩子的学习能力,让孩子学得更好、更快的同时感到快乐,而不是烦恼。在提倡素质教育的今天,学生们不妨去读一读。

广州青年报 《学习的策略》不单从怎样记忆知识方面阐述成功的学习方法,还从怎样阅读、听课、解题、考试以及怎样处理学习的宏观问题上介绍了许多突破传统理论的学习方法。

金华日报 《学习的策略》一书充分考虑了读者的文化层次,不仅内容翔实,科学严谨,而且结构简明清晰,文字生动活泼,图表一目了然,非常易于掌握,其中的图表还可以单独参考使用,随时指导自己的学习。

浙江日报 《学习的策略》这本书所讲述的学习策略都是非常实用的方法。

常州日报 《学习的策略》这本书内容翔实,编写细致认真,文字通俗流畅,是学生,尤其是中学生不可多得的一本好的参考书。

新疆日报 《学习的策略》该书具有严格的科学性,高度的操作性,鲜明的系统性。

广西日报 在《学习的策略》这本书中,你不必做劳神的工作。也就是说,你只须接受,不必筛选。

浙江学生报 《学习的策略》书中的具体技术普遍适用于学习任何知识。

长江日报 有关专家认为《学习的策略》具有科学性、实用性、普适性、系统性和可读性。

钱塘周末 《学习的策略》将阅读、听讲、记忆、解题和考试,这五个具体学习活动和宏观的学习活动有机地结合成一个系统。

北京晚报 《学习的策略》能使学习者自然明白,只有科学的才是实用的。

精品购物指南 《学习的策略》从基础做起,从实际出发,为追求高层次学习指出了一条脚踏实地的道路。

购物导报 《学习的策略》一书内容翔实,结构清晰,语言流畅,编写细致认真,是一本不可多得的学习自助读物。

天津日报 《学习的策略》是一本很好的学习自助读物。

安徽日报 讲学习策略,最怕简单的罗列和堆砌。但当前可以见到的相关书籍只有《学习的策略》避开了这个缺点。

贵州日报 《学习的策略》是一本教你学会怎样学习、怎样求知的普及读本。

齐鲁晚报 《学习的策略》共分:阅读的策略,听讲的策略,记忆的策略,解题的策略等六部分,实用性、操作性较强。

兰州日报 《学习的策略》绝口不谈学习经验,书中所有的学习策略都是以学习心理学和当代认知心理学的研究成果为基础,并且都已在国外得到了比较普遍的推广。

深圳商报 《学习的策略》虽然主要是针对学生的学习,但同样也适用于所有人的终身学习。

读者导报 《学习的策略》对于怎样阅读、怎样听课、怎样记忆、怎样解题、怎样笔试和面试等等,和每个学生甚至是成年人也面临的诸多老问题作了独具见解的全新解答,以帮助读者学得更好、更快、更高兴。

春城晚报 《学习的策略》是以中学生为主要对象的,从它的大量例题和例子上可以看得出来,值得向中学生特别推荐。

大河报 《学习的革命》走了,《学习的策略》来了!

新疆都市报 《学习的策略》全书结构非常简炼、清晰,是指导学习者掌握学习方法,提高学习能力的最好教材。

银川晚报 《学习的策略》一书既可作为一本优秀的读物,又对终身学习者帮助很大。

长沙晚报 《学习的策略》一书内容翔实,结构清晰,语言流畅,编写细致认真,是一本不可多得的学习自助读物。

福州晚报 《学习的策略》这本书中所附的大量的图表不仅突出了学习策略的系统性,也增加了该书的可读性。

学习的策略就是那只生金蛋的鸡。

——佚名

学会求知。

——联合国教科文组织

今天教育的内容百分之八十以上都应该是方法……方法比事实更重要。

——联合国教科文组织总干事纳依曼

未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。

——联合国教科文组织

想要学习却不知道学习策略的人叫做文盲。

——《第三次浪潮》作者阿尔温·托夫勒

学得更好,更快,更高兴

——因为更策略

我们大家都想学得更好,更快,更高兴。

那么,怎样才能实现这个愿望呢?

回答是:必须学得策略。

有一首歌谣说:

智商功夫到,
努力程度高,
学习策略妙,
效果自然好。

当代科学研究的最新成果表明:

学习效果 = 50% 学习策略 + 40% 努力程度 + 10% 智商。

由此可见,在影响学习效果的三个因素中,智商和努力程度固然重要,但学习策略尤其重要。

所以,要想学得更好,更快,更高兴,就必须学得策略,即必须运用优良的学习策略。

优良的学习策略使我们学得更好:理解深刻,记忆牢固,应用出神入化,创造海阔天空。

优良的学习策略使我们学得更快：事半功倍，省时高效，用最少的时间学到最多最有价值的知识。

优良的学习策略使我们学得更高兴：在学习中体会到无穷的乐趣，感到学习本身就是一种享受——学习本来就不应该是苦役。

总之，优良的学习策略使我们学得更好，更快，更高兴，因而越学越会学，越学越爱学，越学越想学，就会达到“活读书，读活书，读书活”的光明境界，而不会陷入“死读书，读死书，读书死”的悲惨境地。

学习策略不但在很大程度上决定了学习效果以及作为其表现形式的考试成绩，而且，学习策略还构成了素质和能力的基础。

有人形象地说：“学习的策略就是那只生金蛋的鸡。”

联合国教科文组织谆谆教诲：“学会求知。”

联合国教科文组织总干事纳依曼特别阐述道：“今天教育的内容百分之八十以上都应该是方法……方法比事实更重要。”

联合国教科文组织的埃加·富尔早就一针见血地指出：“未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。”

《第三次浪潮》的作者阿尔温·托夫勒也反复强调：“想要学习却不知道学习策略的人叫做文盲。”

人的生存和发展是适应，是滚动优化，所以也是学习。
掌握了优良的学习策略，就具备了最主要最根本的素质和

能力,就可以产生素质和能力的其它要素,就可以立于不败之地,就可以在激烈的竞争中出类拔萃。

正因为当代教育学、心理学发现了学习策略的极端重要性,所以欧美发达国家十分重视学习策略的推广,一方面把学习策略贯穿于学科知识的教学之中,另一方面又专门设置学习策略课程,双管齐下,图收大功。我国教育界有识之士也日益关注学习策略,采取各种措施传授学习策略。

在这种背景下,学习策略课题组特意编写了普及读本《学习的策略——怎样学得更好,更快,更高兴》。

《学习的策略》具有如下五个特点:科学性,实用性,普适性,系统性,可读性。

该书的内容是科学的,是以教育学、心理学(特别是认知心理学和学习心理学)、脑科学、事理学为准绳的,是以实验数据、调查资料 and 统计分析结果为依据的,都经过实践的检验。书中的任何具体技术,都绝非随口道来的什么“学习十八招”。那些所谓“学习十八招”,看起来很煽情,实际上却没有科学道理。

该书是科学的,同时也是实用的。书中的技术都是切实可行、拿来就用的操作方法,是立竿见影、行之有效的规范方法。抽象的观念和空洞的口号,只会让普通读者如堕五里雾中,不知所云,也不不知所措。

该书还是普适的。书中的具体技术普遍适用于任何人学习任何知识。不管是中学生、中专生,还是大学生、成人

大学生、成人中专生,抑或是终身学习者;不管是学习语文、数学、英语,还是学习物理、化学、生物、历史、地理,抑或是学习经济学、政治学、法学、社会学、心理学、管理学等等,学习的基本方法是相同的、通用的。

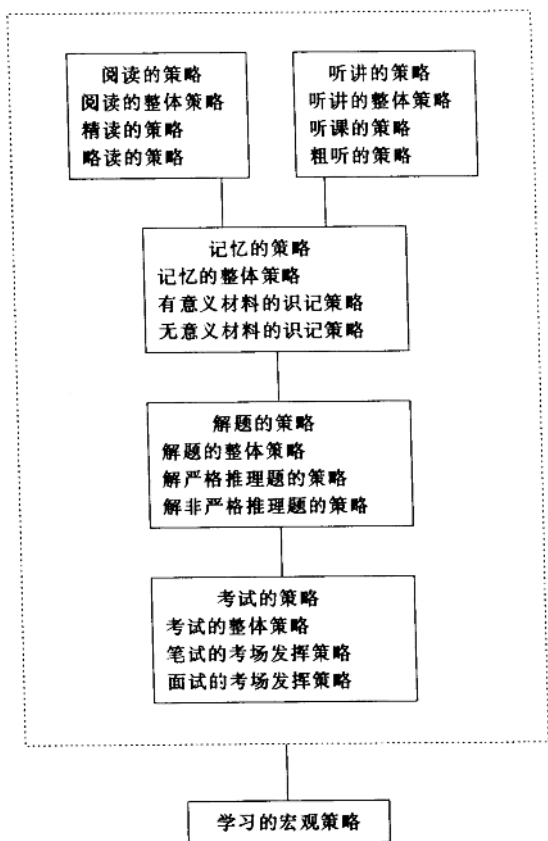
该书还是系统的。许多人有自己的一些学习方法,但往往狭隘、残缺、零碎、散乱。该书涉及学习活动的各个层次、各个方面,包容学习策略的基本知识,按照学习策略的内在逻辑安排全书的结构,鲜明地突出学习策略的系统性,以帮助读者建立自己的学习策略系统。

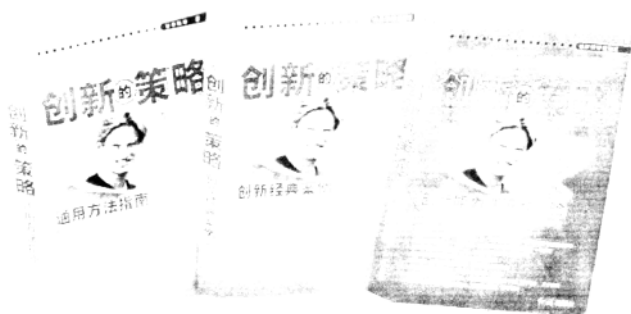
可读性强也是该书的一个特点,表达深入浅出、简明扼要,文字通俗易懂,图表一目了然,决不晦涩,决不故意艰深。只要具有中学文化水平,就可以轻松愉快地读这本书了。

《学习的策略》是献给我国所有学生、教师、家长,以及“终身学习,不亦悦乎”的人们的一份礼物——它就是那只生金蛋的鸡。

《学习的策略》使我们大家学得更好,更快,更高兴。

全书结构

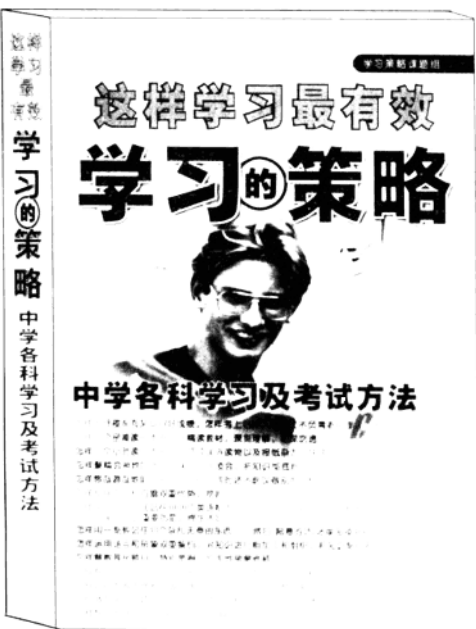




《创新的策略：通用方法指南》完整系统地介绍创新策略的方方面面。首先，剖析问题和创新的含义，提出一个创新策略模式；接着，阐述创新过程的策略，阐述创新心理操作的策略，包括发散加工、收敛加工的策略，阐述创新非认知调控的策略；然后，说明创新的障碍及其克服；最后，说明头脑风暴法和综摄法这两种集思广益群体创新的方法。该书介绍的学习策略都是切实可行、拿来就用的操作方法，是立竿见影、行之有效的规范方法。

《创新的策略：创新经典案例》通过介绍方方面面的代表性案例，恰如其分地展示出创新的策略。不论哪一个人选案例，不论或粗或细地品味，你都可以把握到创新人的善于创新，敢于创新，乐于创新的创新精神。全面了解书中的案例后，你定可切身认识到创新的各个因素，如创新能力、创新素质、创新精神、创新意识、创新激情、创新个性。其中的每一个案例，定可激发出你强烈的创新欲望。

《创新的策略：创新能力训练和测验》分两篇。第一篇“创新能力训练”，共4个单元，提供近300道练习题，内容丰富，形式多变，涵盖面广，趣味性强；第二篇“创新能力测验”，提供多种科学而权威的测验题型和题目。结合使用书中的练习题和测验题，可以提高智力和创造力，提高收敛思维力和发散思维力，提高创新能力。



《学习的策略:中学各科学习及考试方法》旨在探讨中学各科学习的规律,建立系统的学习方法,帮助广大的中学生从沉重的学习负担中解脱出来,轻松愉快而高效地完成中学学业。本书的编写力求站在“学会学习”的高度,以学习方法为中心,紧密结合各科主要内容,具体说明中学各科的学习及考试方法,包括语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理 9 门学科,涉及这些学科的特点和学习目的、基础知识的学习方法、基本技能的学习方法、考试题型及解题方法。

目 录

1 导 言

第一篇 阅读的策略

5 第一章 阅读及其重要性

5 第一节 什么是阅读

一、阅读的概念

二、精读与略读

7 第二节 阅读的重要性

一、间接交流信息的方式

二、高效交流信息的方式

三、获取知识的基本方式

9 第二章 阅读的整体策略

9 第一节 阅读整体策略概要

一、阅读整体策略的模式

二、阅读整体策略的具体技术

11 第二节 阅读整体策略详析

一、制定阅读计划

二、构建阅读结构

三、循序渐进

	四、打好基础
	五、选择业余读物
	六、调动阅读情绪
	七、做好读书笔记
	八、利用工具书
22	第三节 不良阅读习惯及其克服
	一、读出声音
	二、逐字阅读
	三、移动手指
	四、转动颈部
	五、纠缠生字
	六、不当返读
	七、忽略标题
	八、病态读书姿势
	九、不讲读书卫生
26	第三章 精读的策略
26	第一节 精读策略概要
	一、精读策略的流程
	二、精读策略的具体技术
28	第二节 精读策略详析
	一、浏览全书
	1. 查看封面信息
	(1) 书名
	(2) 作者
	(3) 出版单位

	2. 查阅内容提要 and 目录
	3. 查阅序言 and 后记
	二、扫读一章
	三、逐节详读
	1. 提问
	2. 细读
	(1) 圈点划线
	(2) 边注眉批
	3. 思考
	4. 复述
	四、小结一章
	五、总结全书
	1. 由薄到厚
	2. 由厚到薄
39	第三节 应用举例
	例一：精读《图解当代科技》
	例二：精读《广告》
	例三：精读《蝙蝠》片段
46	第四章 略读的策略
46	第一节 略读策略概要
	一、略读策略的流程
	二、略读策略的具体技术
48	第二节 略读策略详析
	一、浏览
	二、扫读正文

	1. 快速阅读
	2. 敏捷思考
	3. 推断和预测
	三、细读重点
	四、概括全文
52	第三节 应用举例
	例一：略读《发展心理学》
	例二：略读《书中之书——圣经》
	例三：词组训练
	例四：短文训练

第二篇 听讲的策略

63	第五章 听讲及其意义
63	第一节 什么是听讲
	一、听讲的概念
	1. 听讲的目的
	2. 听讲的过程
	二、聆听与粗听
65	第二节 听讲的意义
	一、促进文明进步
	二、协调人际关系
	三、提高工作效率