

王东华 编著

最有效的学习方法，
是通往成功的最佳途径

超薄学习

关于学习的93条建议

中国妇女出版社

超薄学习

——关于学习的93条建议

王东华 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超薄学习：关于学习的93条建议/王东华编著. —北京：中国妇女出版社，2002.12
ISBN 7-80131-720-3

I. 超... II. 王... III. 学习方法—青年读物
IV. G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第075469号

超 薄 学 习

—关于学习的93条建议

王东华 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

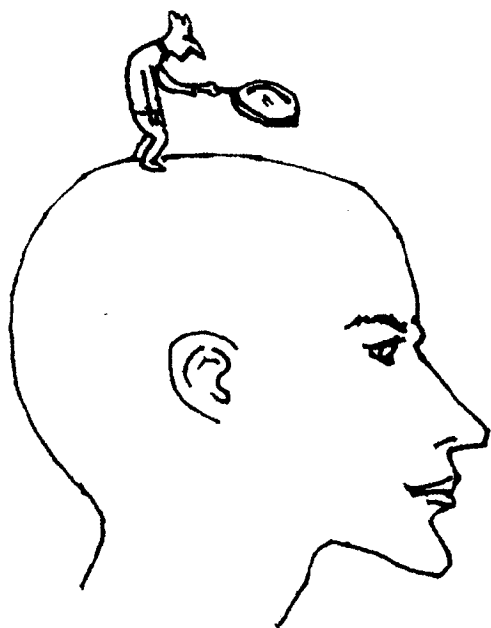
880×1230 1/32 8印张 175千字

2002年11月北京第一版 2002年11月第一次印刷

印数：1-5000册

ISBN 7-80131-720-3/D · 113

定价：24.80元



作者简介



王东华，男，1963年生，安徽省芜湖市人。华东交通大学母亲教育研究所所长，副教授。其研究当代大学生的教育专著《**新大学人**》（40万字），为'93深圳（中国）优秀文稿公开竞价首部成交著作。其致力人类文化启蒙的另一教育专著《**发现母亲**》（80万字），1999年一经推出，即在社会产生广泛影响。由于其在母亲教育研究及普及方面的突出成绩，2000年被全国妇联授予“助西爱心大使”称号，2001年入选《中国青年》“可能影响21世纪中国的100位青年人物”。

内容简介

世界在变，生活在变，人们的追求也在变。

如何让每个人都能以充分的力度把握这种变化，最大限度地发挥自己的潜能，在激烈的竞争中使学业有进、家业兴旺、事业有成，学习方法至关重要。本书**避开繁琐的理论说教**，从古今中外名人有效学习的生动实例出发，巧妙地介绍了提高学习效率的方法。我们只要在**学习的某些环节**上稍作一些改变，便会产生截然不同的效果。

本书文笔晓畅，资料详实，内容风趣，涉猎面广，分析问题由事入理，深入浅出。尤其适合大中学生等青年阅读。

绘 图 孟 煌

整体装帧



华东交通大学母亲教育研究所简介

华东交通大学是一所中央、地方两级共建，以地方管理为主的高等院校。学校现有土木建筑、电气信息工程以及经济管理、体育、外国语、人文社会等10个学院。为致力中国教育尤其是家庭教育的现代化，2000年4月成立母亲教育研究所，旨在通过对母亲——这一家庭教育最重要执行者的研究，提高全民族母亲的教育意识、素质和水平。

研究所地址(北京)

北京市海淀区莲花苑1号楼5门108室

邮编：100036

电话：(010) 63980359

网址：<http://www.mjplace.com>

母教文库·孟母系列

★全国妇联“世纪父母读书活动”发文推广

★南京市第六届读书节推荐百部新书目之一并
入选“我最喜爱的十部书”

★深圳市第二届读书月百种藏书与阅读推荐书目

本系列丛书是由华东交通大学母亲教育研究所组织全国家教专家精心编撰的一套个案丛书。丛书一经推出，即获社会各界好评，全国妇联特选该丛书第一本为其“世纪父母读书活动”的指定用书，发文在全国范围内广为推行。不少省市也在各种读书活动中向广大家长推荐，一些国有大中型企业、中小学和幼儿园甚至将本丛书作为其职工、家长学校的辅导材料……

本系列丛书出版后，《北京晚报》等十余家报纸进行了长篇连载，《读者》等数十家杂志作了长篇选载，《光明日报》、《中国青年报》、《中国教育报》、《中国妇女报》、《北京青年报》、《齐鲁晚报》、《楚天都市报》、《南方都市报》、《燕赵都市报》等百余家媒体作了广泛报道。



目 录

前言

A 寻找最有效的学习个性4

- A-01 珍惜个性：人类个性的摩西宣言6
- A-02 寻找个性：人人都能成为天才8
- A-03 思惟个性：吴秋辉的冷幽默11
- A-04 知识个性：福尔摩斯学识简表的启示14
- A-05 方法个性：巴甫洛夫的忠告16
- A-06 作息个性：猫头鹰的歌声同样动人18
- A-07 能力个性：才能可发掘但无法创造20
- A-08 健康个性：自我实现者的个性画像22

B 选择最有效的奋斗目标26

- B-01 人生选择：目标让人坚强28
- B-02 终极选择：戈达德的志愿表30
- B-03 价值选择：贝尔纳现象的背后32
- B-04 需要选择：蔚为国用的李四光34
- B-05 志趣选择：阿蒙森和捕豹船长36
- B-06 问题选择：爪哇岛上的发现38
- B-07 当采选择：赵红州的当采理论40
- B-08 空点选择：熟悉的地方没有风景42
- B-09 时机选择：她本身就是郝思嘉44
- B-10 灵感选择：大陆漂移说的诞生47
- B-11 特殊选择：海伦·凯勒的奇迹50
- B-12 风险选择：大画家的电报发明53



C 施行最有效的环境开发.....56

- C-01 社会选择：孕育天才的九个条件.....58
- C-02 学校环境：五星上将的“子宫时代”.....61
- C-03 家庭环境：诺贝尔奖家族的秘密.....64
- C-04 友朋环境：乙醚麻醉发明者的悲喜剧.....66
- C-05 群体环境：三个皮匠与三个和尚.....68
- C-06 信息环境：银耳大王是怎样成功的.....70
- C-07 职业环境：马卡连柯与他的学校.....72
- C-08 地域环境：舒伯特与音乐之都.....74
- C-09 困逆环境：宇宙公民的壮举.....76
- C-10 动态环境：硅谷人的经验.....78

D 开发最有效的智力因素.....80

- D-01 记忆力：记忆是人类活动的基础.....82
- D-02 观察力：一个化学家开的玩笑.....84
- D-03 注意力：肯下死功夫的昆虫学家.....86
- D-04 分析力：倍比定律的由来.....88
- D-05 理解力：从翩翩公子到弘一法师.....90
- D-06 思维力：你还把她背在肩上啊.....92
- D-07 想象力：想象力概括着世界上的一切.....94
- D-08 鉴赏力：射得马的柏金.....98
- D-09 预见力：诺查丹玛斯之谜.....100
- D-10 洞察力：从梯子上摔下来的大发现.....102
- D-11 创造力：创造是人的最高本性.....105
- D-12 操作力：大科学家们的过人之处.....108



E 锻炼最有效的非智力品质.....110

- E-01 意志：意志同智力共创成功.....112
- E-02 好奇：解剖学家的善作剧.....114
- E-03 热爱：事业成功的前提.....116
- E-04 勤奋：钱德拉塞卡的回答.....118
- E-05 毅力：斯泰龙的成功传奇.....120
- E-06 信念：征服伊特拉斯坎国王.....123
- E-07 坚韧：一个国王和一只蜘蛛.....126
- E-08 顽强：大西洋阻挡不住人类的进步.....128
- E-09 拒诱：一切伟人的伟大之处.....130
- E-10 自制：在不幸面前的居里夫人.....132
- E-11 献身：在科学的入口处.....134

F 采取最有效的阅读战略.....136

- F-01 定向：从希特勒闹的笑话谈起.....138
- F-02 择优：阿西莫夫的读书箴言.....140
- F-03 精读：赵普半部《论语》治天下.....142
- F-04 重复：狄慈根的读书法宝.....144
- F-05 快读：从点式阅读到面式阅读.....146
- F-06 SQ3R：风靡欧美的读书法.....148
- F-07 外语：聘请一位外国顾问.....150
- F-08 辞书：不记在手册中能找到的东西.....154
- F-09 笔记：不动笔墨不看书.....156



G 展开最有效的时间运筹.....158

- G-01 把握现在：即日行动起来.....160
- G-02 优化事序：效率专家的忠告.....164
- G-03 最佳安排：利用最显效率的时间.....166
- G-04 全力开发：中松义郎的三倍人生.....168
- G-05 统计反馈：柳比歇夫神话.....170
- G-06 形成习惯：好的习惯是最大的财富.....172
- G-07 持续效应：不受干扰的时间最重要.....174
- G-08 学说不字：像戒烟者那样说“不”.....176
- G-09 效率至上：不必十全十美.....178
- G-10 工具时效：叶永烈的高产战术.....180
- G-11 积极休息：不会休息就不会工作.....182

H 进行最有效的群体合作.....184

- H-01 共生效应：雁阵的启示.....186
- H-02 整体效应：哥本哈根学派的贡献.....189
- H-03 互感效应：从疯子集会到布尔巴基学派.....192
- H-04 互激效应：他们为什么不结婚.....194
- H-05 互存效应：马克思的第二个我.....196
- H-06 杂交效应：控制论是怎样诞生的.....198
- H-07 指数效应：碰撞产生出的智力超限.....200
- H-08 互补效应：巴丁两获诺贝尔奖的秘密.....202
- H-09 锻打效应：数学散步和物种辩论.....205
- H-10 活化效应：没有一种万能的思路.....208
- H-11 接力效应：第谷的星表和开普勒定律.....210
- H-12 保护效应：从心理自由到心理安全.....212



| 拜请最合适的名师指导.....214

- I-01 指引方向：杨振宁和索菲的选择.....216
- I-02 及时指点：人才链效应的本质.....220
- I-03 提供舞台：法拉第的幸运.....222
- I-04 寻找知音：只有英雄才识英雄.....224
- I-05 支援意识：博兰霓的从师说.....226
- I-06 尽早培养：奥本海默的导师群.....230
- I-07 成就标准：栏越高，跳得越高.....232
- I-08 架设人梯：在巨人的肩膀上.....234

跋：学习比教育更伟大更人性

前言

那是在1991年底，拙著《新大学人》刚送交出版社不久，趁着休整的间隙，我接受了这本书的写作。由于主题同过去的教育研究完全不同，比较轻松活泼生动有趣，也符合我的知识结构和兴趣特点，加之书稿又催得急，因此立即投入创作的激情当中。当时条件简陋，我只好白天上课，晚上写作至深夜，一个人在图书馆或办公室里搜索资料整理思路，大约整整干了半年，才终于有了现在这个模样……

同我的其他几本书不一样，这本书的写作自始至终都处于一种比较愉快的过程中。现在想来可能有以下几个原因。一来是一种随笔体、札记体，笔调很轻松；二来刚写完40万字的大部头，脑子里积累了不少好看的相关资料；三来当时的脑力和体力都处于一个人生的高峰期……因此尽管写得很艰苦，但却很有兴味。我把那些曾给我留下深刻印象的写下来，把那些认为是最值得学习和借鉴的写下来，还把那些我正在思考的心得写下来，如对其时“诺查丹玛斯热”的批判等，因此这本书



可以说是我当时的一本思想札记,有感而发而充满了激情,虽是编著的一本小册子,但却承载了我的所思所想。

正如胡适所说的“功不唐捐”,本书面市后反响不错。记得刚出版不久,《湖北日报》的同志就拿着这本书辗转找到我其时所在的单位,希望我能在报上开一个专栏。对于一个还不到30岁的青年作者来说,这不能不说是一种信任和荣誉。可是我当时实在抽不出时间来写,甚至连改写都做不到,最后编辑只好自己操刀替我改写,并以“怎样提高学习效率”的专栏在该报连载了很长一段时间……每每想到这里,我心里都对这位编辑充满了一种深深的敬意与歉疚。

一晃十年过去了,在这十年里,不断有人对我提起这本书,说轻松活泼,寓庄于谐,特别适合青少年们阅读等等,我当然也知道这里面有着某种不实的成份,但我的确时常把这本书放在手边当作一本资料手册来用,因为这些美好的故事毕竟都是曾让我记忆深刻并深深感动过的。遗憾的是这本书早就不印了,书店里也早就找不到踪影了,因此能够再版一直是我盼望着的事情!

本来这本书共写了十一章,有两章即“创造技法”和“思维方法”在最后成书时因为篇幅关系被删除了,后来《湖北日报》的同志来时,我因为不能改写,就将这两章很随意地送出了,心想反正放在身边也没什么用处,不如让朋友去废物利用,再说如果真的需要,我就再写一次好了……

可在这两章消失得越来越彻底的时候,心中的遗憾便越来越沉重,因为那种一气呵成的语境不是以后可以追摹的,这就是为什么历史上《续××》《后××》不



能有多少文名的一个重要原因。想到历史上不少作家对文稿丢失，尤其是对文稿轻易废弃后的追悔，更觉得应提醒我们的写作者要保护好文稿，这可以说是对读者们的第94条建议吧。

这本书初版时名为《怎样学最有效》，为“青年生活风采丛书”中的一本，由于目前类似的书名较多，才改为现在这样的名字。这次再版只对一些明显的错误进行了订正，因为我期待着能在不久的将来补上这两章，而这一点在最近搬家时因为翻到当时这两章的提纲而让我更有了了结心愿的可能与信心。

近些年来，我主要致力于母亲教育的研究和推广，由于搞的还是教育，因此碰到关于孩子学习方面的咨询很多。尽管家长们咨询较多的是应试教育的一些内容，但我觉得人生指导更加重要，这本书如果对这些家长在引导孩子的人生成长时会起些作用，当再好不过了。





A—1.....8

寻找最有效的学习个性

世界上没有完全相同的两片叶子，也就更不会有较叶子复杂千万倍的两个相同的人，所以每个人的学习个性不能、也不可能完全一样。人的聪明才智有大小，学问有高低，各有所偏，各有所长。长于彼者或短于此，巧于此者或拙于彼。每个人只有扬长避短，才能真正发挥自己的优势。这就要寻找自己的学习个性。每个人都是天才，每个人都能成为天才，而只有寻找到自己的个性特点，让自己的天赋在良好的环境中受孕，才能真正地让自己实现天才的梦想！你的个性是你的最大财富，珍惜你的个性，寻找你的个性，这就是本章所要告诉和鼓励你的。



A-01

珍惜个性：人类个性的摩西宣言

我们最大的悲剧不是恐怖地震，不是连年的战争，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。

1984年第23届奥运会上，田径明星埃德加·摩西代表全体运动员在开幕式上宣誓。当亿万电视观众看到这个貌不惊人的运动员举起手臂时，不禁想起了他曾四次打破世界400米栏记录，在102场国内外比赛中保持不败记录的传奇般运动经历。

但是，这些并不是摩西最终获得如此殊荣的真正原因，奥运组委会之所以选择摩西，是因为他将自己的特性发挥到了极致：他没有教练，他的优异成绩是靠自我训练的独特方式取得的！奥运的宗旨是促进人类的和平与进步，而摩西正是在促进人类进步上作出了自己的一份杰出贡献。

摩西为什么敢于采取如此大胆的自我训练方式呢？

这种勇气是科学地植根于对自己的信任基础上的。摩西是物理学家，对力学和电学均有造诣，他自己设计了电子训练仪，锻炼时接通电路后，可以随时监测心脏跳动的频率，为选择适当的训练强度和发挥身体机能的潜力提供可靠的科学依据。他的计算机技术非常熟练，能用它分析跨栏的最佳运动曲线，有时还利用计算机图像设计改进方案。而这一切都为摩西自我训练获取卓越的成功提供了不可缺少的条件。

除此之外，更重要的是他拥有比常人高出一筹的自我控制、自