

# 快乐 HAPPY 学习宝典

伴我一生的学习秘诀

易松云 著

我是一朵蒲公英的种子  
哪怕轻微、弱小、无助  
哪怕要随风飘往陌生的远处  
我也能生根、发芽  
来年春天  
你寻我在自由的原野  
看我漫舞  
装点这绚丽的世界

快乐学习宝典：  
伴我一生的学习秘诀

易松云 著

学林出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快乐学习宝典：伴我一生的学习秘诀 / 易松云著.  
—上海：学林出版社，2016.8  
ISBN 978-7-5486-1083-0

I. ①快… II. ①易… III. ①中小學生—学习方法  
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 137271 号

## 快乐学习宝典：伴我一生的学习秘诀



作 者—— 易松云

责任编辑—— 吴耀根

封面设计—— 仲昭宇 夏日神明工作室

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司 **学林出版社**  
地 址：上海钦州南路 81 号 电话/传真：64515005  
网址：[www.xuelinpress.com](http://www.xuelinpress.com)

发 行—— 上海世纪出版股份有限公司发行中心  
地 址：上海福建中路 193 号 网址：[www.ewen.co](http://www.ewen.co)

排 版—— 南京展望文化发展有限公司

印 刷—— 上海展强印刷有限公司

开 本—— 890×1240 1/32

印 张—— 6.75

字 数—— 15.7 万

版 次—— 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号—— ISBN 978-7-5486-1083-0/G.416

定 价—— 25.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

## 学问的必由之路：熟能生巧

我常常给学生讲“达·芬奇画蛋”的故事。

少年时的达·芬奇拜大画家费罗基俄为师，这位大画家居然叫这位天才学生画鸡蛋。一连数日，画得达·芬奇都厌烦了。费罗基俄说：“不要小瞧画蛋，一千只蛋中没有两只是一模一样的。在不同光线下，从不同角度，哪怕是同一个蛋，画出来的效果也是不一样的。注意那些细微的差别，画蛋能训练你手眼协调的能力，让你得心应手地将看到的画在纸上。”一连数年，达·芬奇坚持着这项基本功训练，他对线条的运用达到了让人匪夷所思的极致境界。

在我小学的时候，虽然成绩数一数二，但我仍有忧虑：我不是城里的孩子，学校也和“重点”两字沾不上边，恐怕自己要比城里孩子差上“十万八千里”了。所以，我一直很努力，希望自己能成为“天才”。

欧阳修的《卖油翁》，初读起来让人恼火：卖油翁是多么迂腐

啊，倒油的技艺再高明，怎么能和“安邦定国”的射术相提并论呢？后来，随着年龄的增大，我才体会到欧阳修不是在比较本领的差别，而是在思考一切技艺的相通之处——熟能生巧。

当“熟能生巧”达到一种极致的境界，意味着什么？

我不知少年时的达·芬奇有着什么样的心思？直到我的思想成熟之后，我才渐渐地整理出了思路：一个人的技能，倘若达到了“熟能生巧”的境界，无论是在一个县城，还是在一座省城，乃至整个国家、一个时代，都可能是出类拔萃的。所以，出身穷苦人家的放牛娃王冕成了明清时代人们心目中“神仙”一般的风流人物；屠夫庖丁更成了华夏民族“技臻乎于艺”的一种象征。

笔者深知：“熟能生巧”考验的是一个人的心性。很多时候，我们未能做到“坚持”，在“两万五千里长征的途中”倒下了，不是你的基础差、条件差、脑子笨，而是你的心态动摇了。只有极致的娴熟，才能将你送到“巧”的境界，这没有什么可怀疑的……

### “熟能生巧”也是有方法的

孩提时，听人谈到“头悬梁”“锥刺股”这类典故，我的心里总能喷涌出一阵阵暖流，被这些发愤读书的人感染了。我至今仍在思索着这类情绪的来源，或许是当时受到这类教育太多了，以至于习惯性地、随波逐流地与很多人一起盲目地激动着。

“头悬梁”“锥刺股”真的很靠谱吗？我的亲身经历告诉我并非如此。上高中时，我听说有些勤奋的高中生在别人睡觉时，打着手电在被窝里学习。我还真的试了，换来的是“身心俱疲”。因为每日操劳过甚，以至于我很难集中精神去思考一些复杂、精细的难题。不求甚解带来的是一座座“空中楼阁”，以至于我要花数倍的

时间去弥补一些重要知识的缺陷。高中生仍是未成年人，往往会太过轻易地相信别人的经验，并茫然、偏执地沉迷于字句，不懂得在更高的层面，从多种观念、实践的碰撞中，寻获更客观、更恰当的做法。

事实上，“头悬梁”“锥刺股”“打手电”都不过是变着法子“挤时间”。而且，这类“挤时间”的做法是忤逆人的天性的，透支着人的精力、身体。时间多出来了，就一定能够有效利用吗？把学习内容多过目几遍，就一定带来成绩的提升吗？显然不是。不遵循人的生理规律，不遵循学习规律，我们就一定会遭受到规律的惩罚。

本书追寻的是什么？

当然不会背离“熟能生巧”这一根本性的学习原则。笔者相信：在人类可以将庞大的学科体系直接烙印在大脑中之前，我们的学习过程都无法规避“熟能生巧”这一过程。科幻小说中的印刷记忆，看似令人神往，但它面临的技术难题恐怕不是我们这个时代能承担得起的；更何况，印刷出来的记忆千篇一律，不重视个性，不重视成长的过程，真的会是人类的福音吗？在技术成熟之后，这恐怕也是值得商榷的问题。

本书谈的是什么？无他，是对“熟能生巧”中“熟”这一过程中方法的探索。“四大核心学习法”、各科的科目学习法都根植于“熟能生巧”这一根本性的学习原则。

·精读法：这是一种不苟同于你想象中的学习方法。单以“精读文章法”来说，它不强调对文章做细腻、深度的“肢解”，因为它相信这一“肢解”过程具有“必然可发生性”。它重视的是读文章的“遍数”，体现了对“熟”的极致追求。

·避免忘了再学：这是对“艾宾浩斯遗忘曲线”的一种否定。

人非机械，怎么可能严格地执行过于精细的温习计划？它具有非凡的“容错能力”，能让你对知识的“熟练程度”做到心中有数。

• 记熟不记生：它首先给出的是一种判断，哪些知识有用，哪些知识对自己没有帮助？其次，它对或熟悉，或生疏知识的搭配学习有着聪明的处置策略，让你能更低压力地提升它们。

• 理科文科化：这是对高难度理科学习的一种处置策略。任何一门学科，基础部分都是主体，提高部分只占少数。用文科的方式来学习“大头”，能让你更低压力地熟悉这些基础知识，也能让你有更多的时间对提高部分做重点攻关。

• 科目学习法：它具体地结合了各类学科的实际情况，有针对性地调用了“四大核心学习法”，给出许多极佳的建议，让你事半功倍，减少许多无意义的摸索。

### 对学习误区的规避

有一个问题：孔子“少也贱，故多能鄙事。”可是，当樊迟求教种庄稼的学问时，孔子却拒绝了。为什么？是孔子不会吗？恐怕不是。樊迟是孔子七十二贤弟子之一，他应该不会向别人求教别人不会的东西。孔子当时的回答是“吾不如老农。”看来，专业的问题，还得请教专业的人士。但随即孔子又发表了一番言论，说“（只要能）……，焉用稼？”

孔子是什么意思？子夏的一句话能解释得通：“虽小道，必有可观者焉。致远恐泥，是以君子不为也。”

子夏的话又是什么意思呢？按现代人的说法：人的精力是有限的。我们应当将主要精力投入在重要的事务上。

“学习误区”是什么？很可能，连“小道”都称不上，而是一条条

偏执的迷途。所谓“歧路可以亡羊”，这些“歧路”往往也是又远又深的。一旦陷入其中，作为未成年的学生，我们常常难以“自觉”。不仅不能“自觉”，常常还执迷不悟，认为自己的做法无可厚非，极富创造性。

笔者也经历过学生时代，曾陷入很多学习误区的“泥潭”之中，常常一陷就是数月、数年。我很清楚：对上进心强的学生来说，学习误区才是最荒废时间的，是它们让我们的学习“事倍功半”，“走了很多弯路”。

“学习误区”的问题，常常不显著，是很隐性的一类问题。老师、家长们也难以察觉。难以察觉，不意味着不存在。高压的学习状态、喋喋不休的催促，常常又会导致学生陷入各类泥潭中。

本书对“学习误区”做了很多探讨，几乎每一章都有，希望能给陷入迷途的学生们带来帮助。

.....

综述：这是一本充满“思辨精神”，又通过很多学生的实践“打磨”过的学习方法书。本书极为尊重学生在学习中的各类心态，极为重视对“学习误区”的规避。书中提及的一切方法，都体现了对人性的尊重。

用好本书，相信能对你的学习有帮助。谢谢！

易松云

2016年6月



# 目录

CONTENTS

<b>第1章 核心方法一 精读法</b> .....	1
一、精读文章法 .....	1
二、理解“精读法” .....	1
三、“精读文章法”释疑 .....	2
四、“精读文章法”最能帮助到谁? .....	4
五、方法特点 .....	5
六、方法延伸：“精读法”适用于各科学学习 .....	7
七、精读法图解 .....	7
八、“肢解式精读法”与“吃书式精读法”的区别 .....	7
九、案例：用“精读法”学《论语》 .....	11
十、案例：用“精读法”学文章 .....	12
十一、案例：用“精读法”积累各类零碎的知识 .....	14
<b>第2章 核心方法二 避免忘了再学</b> .....	16
• 我背书太慢，怎么办？	

## 2 ◀ 快乐学习宝典：伴我一生的学习秘诀

- 孩子很聪明，但成绩倒数，为什么？
- 聪明的孩子有必要担心遗忘吗？
- 我渴望成为天才！

一、“有形频度管理” .....	16
二、“无形频度管理” .....	16
三、方法针对性及显著性 .....	17
四、“忘了再学”的发生机制 .....	17
五、实例分析 .....	21
六、教学误区：“题海战术”错在哪？ .....	25
七、教育漫谈 .....	28

### 第3章 核心方法三 “记熟不记生” .....

- 英语单词的“综合记忆法”
- 印象快照法
- “生熟交错式”学习法
- 用于高难度的理科学习
- 高难度学习的时间安排策略
- 高难度知识的学习策略
- 碎片时间的利用

一、记熟不记生 .....	31
二、记熟次记生 .....	34
三、记熟后记生 .....	38
四、“记熟”与“记生”的时间效用 .....	40

### 第4章 科目学习法一 语文学习 .....

一、写在前面：为什么“语文”很重要？ .....	42
二、学习方法图解 .....	43

三、学习方法详解 .....	43
四、误区点拨 .....	50
<b>第5章 科目学习法二 写作训练 .....</b>	<b>59</b>
• “学有止处”与“学无止境”的问题	
• “语文读不读书一个样，考试考不到。”	
• “我虽然语文成绩不好，但英语成绩在班上为数一数二的。”	
• “课题探究”是练习写作的重要方法	
• “有内容可写”是写作训练的首要培养目标	
• 如何感悟图片、故事中的生活经历	
一、写作训练的五个层次 .....	59
二、第一个层次，“阅读的积累” .....	59
三、第二个层次，“学识与智慧的积累” .....	61
四、第三个层次，“文字感觉的磨练” .....	63
五、第四个层次，“文章材料的组织与文章结构的架构能力” .....	67
六、第五个层次，“情景还原的能力与文章合理性的评价” .....	67
七、误区点拨：有没有必要参加“速成作文班”？ .....	69
八、释疑：文章该追求真实性吗？ .....	70
<b>第6章 科目学习法三 英语学习 .....</b>	<b>72</b>
一、学习方法图解 .....	72
二、学习方法详解 .....	72
三、“精读法”的一种变式：极速温习法 .....	79
四、其他 .....	82

**第7章 科目学习法四 理科学习** ..... 83

- “理科文科化”的实质
- 课后练习,为什么宜慢不宜快?
- 温习是理科学习的重头戏
- 疑问:会做的题目,为什么要反复练习?
- 数理化为什么不能“超前预习”?
- 怎么帮助“没开窍”的孩子?

一、学习方法图解	83
二、核心方法四:“理科文科化”	83
三、理科学习的基本过程	87
四、预习的目的、理科学习的使命	89
五、再谈“题海战术”的几大弊端	91
六、误区点拨	94
七、理科成绩差,怎么补?	100

**第8章 时间与计划管理** ..... 104

- 会休息,才能更好地工作
- “碎片时间”的管理
- 怎么避免浪费时间
- 用“目标性计划”取代“作息式、流程性计划”
- 用“软着陆”的思想巧妙地安排计划
- 订立计划的几个重要思想

一、减少“管理工具”	104
二、时间安排	111
三、计划安排	115

**第9章 学习心态的维护** ..... 118

- 给自己立个“座右铭”

- 记随笔
- 孩子的压力主要来自哪些方面?
- 男孩被欺负,打架的问题
- 运动、体育竞技宣泄法
- 劳动宣泄法
- 培养孩子强大的内心
- 女孩被男孩欺负的问题
- 被坏学生欺负、学坏的问题
- 被老师歧视的问题
- 一些隐秘的问题

一、理想引导法 .....	118
二、心绪疏导法 .....	120
三、用“沟通疏导法”直接排解压力 .....	125
四、用学习舒缓学习压力 .....	143
五、借鉴:“神秀禅师”拂拭心镜台的做法 .....	144

## 第 10 章 父母该怎么监管孩子? .....

一、监管的大方向 .....	147
二、用“目标引导法”监督孩子的学习 .....	148
三、本书提倡的“三分钟监管法” .....	152
四、为什么给孩子布置的任务要“具体”? .....	154
六、监管的误区 .....	157
七、误区:学习好,一切都好! .....	157

## 附录一 怎么看待国学热? .....

一、为什么要学先秦国学? .....	158
二、值得忧虑的“国学热” .....	161

三、顺从主义的教育方式 .....	167
<b>附录二 人生的理想与后求学时代 .....</b>	<b>180</b>
一、生命的理想是什么? .....	180
二、理想的“两条腿” .....	181
三、对理想的追求过程 .....	183
四、后求学时代 .....	192
<b>后记 .....</b>	<b>194</b>

## 第 1 章

# 核心方法一 精读法

### 一、精读文章法

**精读文章：**每周读且只能读一篇名家名篇，一天 2—3 遍，养成习惯，至少坚持个数年。建议选用短小精悍的文章，每次阅读强烈建议不能超过 10 分钟。这种精读文章的方法，称为“吃书式精读法”。

**极速精读文章：**将文章中的字词短句按顺序摘抄下来。每读一次，相当于回顾了一遍文章。这是精读文章的补充方案，特点是可以做到耗时极短，可能只需 1—2 分钟。当然，这个时间可长可短，如果放长点，可以通过词语回顾文章，发挥想象，规避读“油”、读“腻”的现象。在特别熟练后，打乱词序也是可以的。

**精读组合：**读一篇文章用时 5 分钟，但读一篇短的古诗文可能不到 1 分钟，两者组合在一起阅读，能避免单独记忆古诗文的烦恼。这类以长带短、以熟带生、不同科目相搭配的做法，即精读组合法。

### 二、理解“精读法”

1. 一切知识学习的过程，无非是“熟能生巧”。感兴趣的读者，可以读一读欧阳修的《卖油翁》。

2. 有哪些做法能让我们对知识的掌握更娴熟，却又能“规避遗忘”、“不忤逆人性”、“过程最简化”、“变成一种生活习惯或本能”？这些做法即是“精读法”的追求。

3. 上面的“精读文章法”是“精读法”在学文章时的一些做法。事实上，“精读法”适用于各类知识的学习，包括高难度理科的学习。这些内容，我们将在相关章节谈及。

4. “软着陆”思想的运用。“软着陆”的故事请参见第8章。本书的学习方法有很多都采用“软着陆”的思想设计。学好语文难吗？在绝大多数学生来说，难！越到高年级，语文成绩的分化也越明显。但是，早晚各读5分钟的语文文章，难吗？不难。因为这个学习过程是可以融入生活习惯的，所以，它大大降低了学习的难度。将复杂的事情转化成简单的习惯，这就是“软着陆”思想的一个运用。

5. “低压思想”的运用。精读法不仅适用于语文、英语的文章学习。如果说本书的“四大核心学习方法”之一的“精读法”只有开头的几句话，那作者也不好意思将它列为“四大核心学习法”之首了。“精读法”只是个名词，也不尽然都是“读”，有时也要简单地写写画画。用“读”这个字，透露的是“低压力思想”。“读”总比“背”、“啃难题”容易吧！其他科目、学习过程如果能用上“低压”的方法，不是很好吗？所以，“读”字背后代表的是“低压”的学习思想，这一点在后面几章“精读法”的具体应用中会有进一步的体现！

### 三、“精读文章法”释疑

1. 为什么一周只能读一篇，不能读两篇吗？“精读法”用在语言学习上，它的目的是让语言融入一个人的潜意识中。不分心、专注，往往更能创造奇迹。



2. 一天三遍做不到怎么办？那就一天两遍，再不济，一天一遍也可以。在实际操作中，我常常让学生两三个月读五六篇。孩子们的时间是充裕的，小学5—6年，中学6—7年，在这么长的时间段，积累几十上百篇对自己深有影响的名篇是有意义的。

3. 怎么读？我建议将几种读书方式结合起来。有时候是朗读，一定响度的声音对潜意识中的记忆是有帮助的；有时候是默读，更多的是用脑，让自己意会文章；有时候是速读，用眼睛扫视，训练自己快速地把握信息的能力；还有时候是写读，一边读，一边将重要的字词写一写，体会、玩味一番；还可以读词，将文中的字词按顺序记在“随笔本”上，回顾字词的同时，也相当于回顾了整篇文章；再然后，还可以背诵。背诵，特别是初次背诵，能让学生发现自己在语言组织上的一些不足。这些读书方法可以交叉使用，相得益彰。

4. 读书方式的补充：“无目的”和“有目的”读书相结合。

对精读文章，很多人在阅读时，常常会关注文章中的很多细节，并在潜意识中要求自己达到什么什么程度。这种带有较多目的的读书方式虽然有助于我们对文章的深入理解，但同时因为要求高，每次阅读耗用的时间也较多，付出的脑力也较多，还可能因为某几篇文章的阅读干扰到其他科目的学习。所以，我建议限制每天“目的性阅读”的数量。

我称不带有较多目的的读书方式为“低压读书法”。在阅读时，不要指望通过这一次的阅读记住什么、理解什么、背诵什么，请你将一切原有的目的都忘掉，只要沉浸在读书中就可以了。虽说这么读的效果可能略差，但好在我们的“精读法”是强调阅读遍数的，是可以“立正记事（‘立’‘正’都是五笔，用以计数，详见第2章）”的。只要遍数上去了，你同样能将文章掌握娴熟，达成阅读目