

高效的学习方法，实用的学习技巧

潘玉峰◎编著



学习力是

XUEXILISHI
LIANCHULAIDE

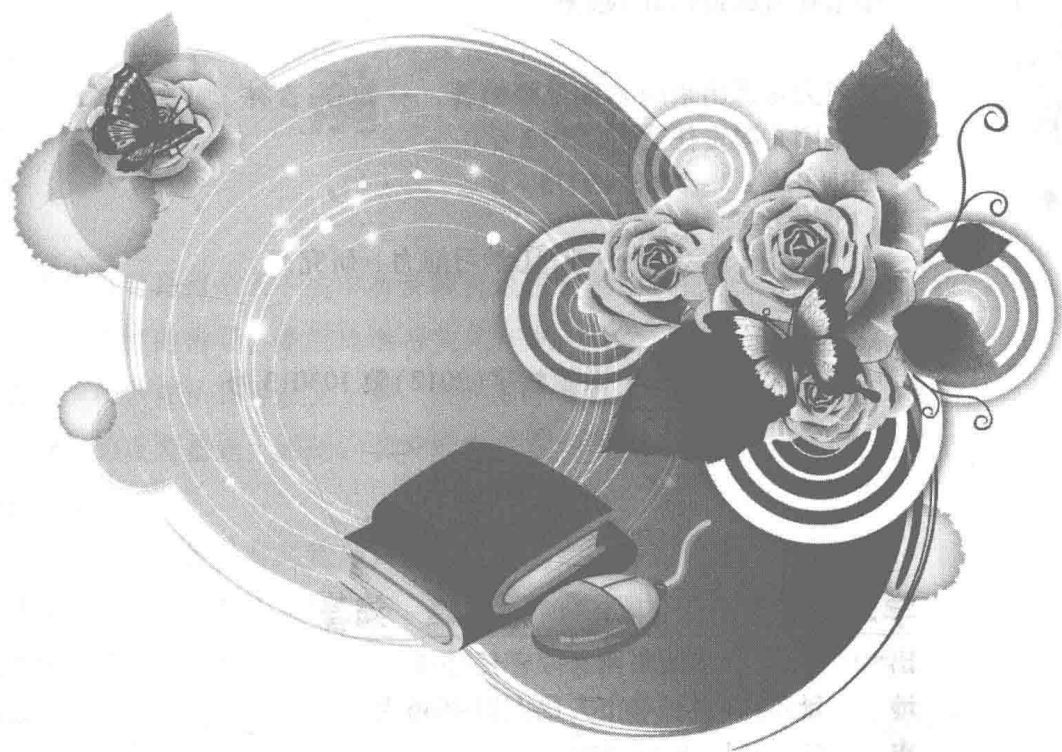
练出来的



吉林出版集团有限责任公司

高效的学习方法，实用的学习技巧

潘玉峰 编著



学习力是

XUEXILISHI
LIANCHULAIDE

练出来的



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

学习力是练出来的 / 潘玉峰编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 6
ISBN 978 - 7 - 5463 - 9475 - 6

I. ①学… II. ①潘… III. ①学习能力 - 研究
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 103013 号

学习力是练出来的 **潘玉峰 编著**

出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 吉林省长春市人民大街 4646 号
电 话: 0431 - 86037602
传 真: 0431 - 85678550
出 版 人: 吴 红
责任编辑: 陈松田 李 川
封面设计: 揽胜视觉
法律顾问: 赵亚臣
发 行: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司
电 话: 0431 - 86037637
制 版: 北京沁雨心文化发展有限公司
印 刷: 北京一鑫印务有限公司
开 本: 690mm × 960mm 1/16
印 张: 12
字 数: 205 千字
版 次: 2012 年 6 月第 1 版
印 次: 2012 年 6 月第 1 次
定 价: 23.80 元

ISBN 978 - 7 - 5463 - 9475 - 6



前 言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要的组成部分，每个人在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲，决定着个人社会化的水平和性质，是个体社会化的重要基地。因此，学校教育越来越受重视，在社会中起到举足轻重的作用。

本书立足学校教育与管理，理论结合实践，是多位教育界专家、学者以及校长、一线教师们集思广益、辛勤笔耕的结晶。

现代科学技术的迅猛发展，要求我们培养的一代新人不仅要掌握丰富的知识，而且必须具备独立探索知识、运用知识的能力。现代教育应该使学生获得扎扎实实的知识，发挥教师的主导作用和学生的主观能动性。只有正确理解和处理好教与学的互动性关系，才能更好地完成教与学的任务。

本书具有以下几个特点：

一是注重实际，使读者所学知识便于在教学实践中应用；

二是针对性较强，主要面向师范生和一线中小学教师、班主任、校长以及其他教育工作者；

三是紧密结合教学实际，尤其与“新课改”联系密切；

四是实用性强，重点介绍学校教育教学实践与学校管理的基本方法；

五是互动性强，既有利于学生学，又有利于教师教；

六是注重时代性，介绍了国内外关于学校教学及其教育管理的最新研究成果。

本书以“高效的学习方法，实用的学习技巧”为立足点，把学习理论和实践有机地结合起来。运用良好的学习方法，是最有效的学习途径。学





习方法是指通过许许多多人的学习实践，总结出的快速掌握知识的方法。因其与学习、掌握知识的效率有关，受到大家的特别重视。学习方法并没有统一的规定，因个人条件不同，选取的方法也不同。学生在学习的过程中，根据实际情况选用适合自己的学习方法，定能起到事半功倍的效果。本书包括提高智力的方法以及各种学习方法和各科学习方法等内容，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

学习力是学习动力、学习毅力、学习能力和学习创新力的总和；是人们获取知识、分享知识、使用知识和创造知识的能力；是动态衡量一个组织和个人综合素质和竞争力强弱的真正尺度。学习动力来源于学习目标、兴趣、动机，目标越大、兴趣越浓、动机越强，动力就越大，这是学习的动力源。学习毅力来源于学习精神、心理素质、智力、意志和价值观等，认识有多深，毅力有多强，学习就会有多持久，这是学习力的核心。学习能力来源于学习方法，主要包括阅读力、记忆力、理解力、判断力、学习效率等，是学习是否具有成效的关键。学习创新力来源于系统思考，包括观察力、分析力、评价力、应用力，是学习的最高境界。本书教你如何快速提高学习力的技巧与方法。

希望本书能够调动学生参与教学的积极性，促进教师提高教学质量，在完善学校教学管理工作等方面发挥一定的积极作用。

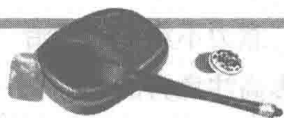
由于时间、经验的关系，本书在编写等方面，必定存在不足和错误之处，衷心希望广大读者、一线教师及教育界人士批评指正。

本书编委会

2012年6月



目 录



一、学生学习力的锻炼

提高学习力的意义	2
学习力的本质是竞争	7
高学历不等同学习力	9
培养学习力首先要自信	11
提高学习力的六大要素	12
学习力的实践方法	14

二、学生记忆力的锻炼

记忆的分类	16
影响记忆力的因素	19
提高记忆的原则	21
提高记忆力的方法	23
增强记忆力的步骤	25
提高记忆力的途径	27
锻炼记忆力的技巧	30
用生物钟提高记忆力	33
用颜色标签提高记忆力	35



三、学生注意力的锻炼

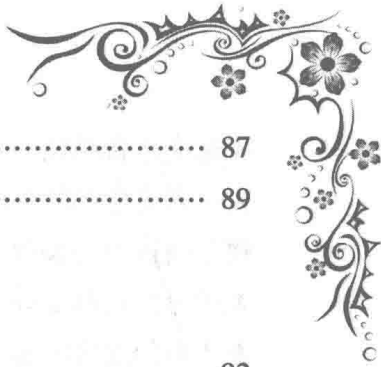
什么叫注意力	38
注意的品质和种类	39
注意力不集中的原因	40
注意力不集中的矫治	41
提高注意力的方法	43
集中注意力的训练	44
保持注意力的方法	49

四、学生观察力的锻炼

什么叫观察力	52
观察力的主要特点	53
观察的巨大作用	56
怎样提高观察力	58
培养观察力的方法	63
训练观察力的步骤	65
锻炼观察力的技巧	67

五、学生思维力的锻炼

思维训练的基本内涵	70
思维训练应遵循的原理	72
思维的调整方法	75
思维力的提高方法	78
思维训练的误区	80
思维力的训练方法	81
思维训练之模糊思考法	83
思维训练之立体思维法	85



思维训练之链式思维法	87
创造性思维的培养	89

六、学生想象力的锻炼

什么叫想象力	92
想象力的形式	93
想象的规律	97
想象力的好处	100
影响想象力的因素	103
培养想象力的重要性	104
怎样培养想象力	106
培养想象力应该注意的问题	108
运用想象力的技巧	111
想象力的训练方法	113

七、学生创造力的锻炼

什么叫创造力	116
创造力的构成	117
创造力的行为特征	119
创造力的培养	120
创造力的发掘	122
开发学生创造力的方法	124
提高创造力的技巧	127
培养创造力应注意的问题	136
阻碍创造力习惯的改变	138

八、学生表达力的锻炼

什么叫表达力	142
表达力的重要性	144





表达应具备的能力	145
表达需要注意的策略	147
缺乏表达力的表现	150
表达力的语商提升	154
表达力的能力提高	156
表达力的训练方法	158
表达力的训练技巧	161

九、学生实践力的锻炼

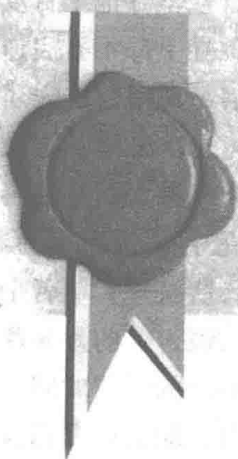
实践的表现形式	164
实践的基本发展	166
实践力等级指数及测试	167
实践力的重要作用	169
激发实践力的方法	171

十、学生空间力的锻炼

什么叫空间力	174
空间力的发展	175
空间感知能力的发展特点	177
空间感知力的培养	178
空间想象力的认识	180
空间力想象力的培养	182



一、学生学习力的锻炼



提高学习力的意义

学习力是什么？国外有学者释义为“一个人学习动力、学习毅力、学习能力的总和”。其实还应该增加“学习创新力”这一点，即表述为学习力是学习动力、学习毅力、学习能力和学习创新力的总和；是人们获取知识、分享知识、使用知识和创造知识的能力；是动态衡量一个组织和个人综合素质和竞争力强弱的真正尺度。学习动力来源于学习目标、兴趣、动机，目标越大、兴趣越浓、动机越强，动力就越大，这是学习的动力源。学习毅力来源于学习精神、心理素质、智力、意志和价值观等，认识有多深，毅力有多强，学习就会有多持久，这是学习力的核心。学习能力来源于学习方法，主要包括阅读力、记忆力、理解力、判断力、学习效率等，是学习是否有成效的关键。学习创新力来源于系统思考，包括观察力、分析力、评价力、应用力，是学习的最高境界。学习力的几大构成要素不是孤立存在的，而是相互叠加，互相促进，有机联系的整体，是人们自我学习、自我变革、自我超越、自我发展的螺旋式上升的过程。

那么，如何增强学习力呢？清末民初国学大师王国维先生在《人间词话》中讲道：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界。”他集合了宋代三位名家的词句，描述了学习的三种境界。第一种境界是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”（晏同叔）；第二种境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”（柳永）；第三种境界是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”（辛幼安）。对各级领导干部很有启迪，增强学习力，就应当循着这三种境界，做到真学、真信、真用，这样才能真正提高自己。要学习反映时代进步的现代经济、科技、法律、金融、历史、文学等方面的知识。这不是为了装点门面、附庸风雅，而是改善知识结构、扩大知识面的需要，是加强自身修养、充分履行岗位职责的需要。要学习的东西这么多，如何才能保证学有时间、学有所获呢？笔者亲身体会，关键是要挤业余时间，打业余时间的主意。有人说，人的差异往往在于对业余时间的利用上。一个人如果每天挤出1个小时的学习时间，一年就是365个小时，必然能学到很多东西。提高学习力，就是要发掘这种学习潜能，把这种潜能当做一种稀缺资源进行整合，从而提升一个人、一个



组织乃至一个民族的学习力。

纵观历史，一个崇尚学习的民族才能在历史的天空发出夺目的光彩。中国几千年的文明史，流传着许多刻苦学习的动人传说和生动事例，如孟母三迁、凿壁偷光、铁杵磨针、头悬梁锥刺股等等；留下了一大批宝贵的文化遗产，如“四书”、“五经”、《史记》、《资治通鉴》、《永乐大典》等经典著作，造纸、印刷、火药、指南针等四大发明，《天工开物》、《本草纲目》、《齐民要术》等科学巨著，《红楼梦》、《三国演义》、《西游记》、《水浒传》等文学名著；涌现了屈原、陶渊明、李白、杜甫、白居易、苏东坡、陆游等一批文化名人，还有革故鼎新的王安石、先忧后乐的范仲淹、刚正不阿的包拯、不畏权势的海瑞、舍生取义的史可法、虎门销烟的林则徐……如果没有重文尚学的传统，中华民族五千年的文明史就不会如此绚丽多姿、辉煌厚重，就不会在历史的天空发出璀璨夺目的光彩！

一个崇尚学习的人才会有所作为，在人生的舞台上占得自己的位置。凡是有所作为的先哲伟人、巨匠大家，几乎无一不是博览群书、学富五车、通晓古今、才识渊博的。马克思为了写作《资本论》，曾钻研了1500多种书，引用了296个署名作者的376本著作中的材料和观点，还引用了45种报刊和56种会议报告及政府、团体刊物的资料。美国前总统尼克松在《领导者》一书中，分析了包括毛泽东、周恩来在内的许多杰出政治家之所以成功的原因，认为其中最重要的一条，就是他们都酷爱学习、善于观察、勤于思考。更为有趣的是：历史上的一些名人，人们几乎忘记了他们的业绩，却记住了他们博大精深的学问和脍炙人口的名篇、名言！楚国三闾大夫屈原因为坚持改革遭到排挤，被流放汨罗江，自沉汨罗江，以明其忠贞爱国的情怀。后人不仅敬仰其爱国情怀，而且还喜观阅读他的创世之作《离骚》。我们提到范仲淹，作为北宋著名的政治家、改革家，他为百姓谋福利可能被我们忽略了，但却记住了他的《岳阳楼记》和“先忧后乐”的名句；我们提到苏轼，他在朝廷先后受到改革派和守旧派的排挤、几度流放、客死他乡的事可能不被人知，但我们都能记住他在黄州赤壁的千古绝唱“大江东去，浪滔尽，千古风流人物……”。现实生活中大凡政绩突出的人、进步很快的人、我们为之佩服的人、有思想品位的人，都是酷爱学习、勤于思考的人！

学习十分重要，可是，现实生活中，我们的干部队伍中，学习的氛围



怎么样呢？说得客气一点，学习的氛围不浓。有人认为没时间学习。鲁迅先生说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”；高尔基说过：“世界上最长而又最短、最快而又最慢、最平凡而又最珍贵，最容易忽视而又最令人后悔的就是时间”。

有人算过一笔账：每周 7 天，168 个小时，工作 40 个小时，休息 56 个小时，吃饭、交际、娱乐、家务劳动、锻炼身体 35 个小时，这样每周净剩 37 个小时，全年剩余时间为 1924 个小时，这些时间如果能有效利用 50%，全年就有 962 个小时，如果这 962 个小时能用来读书，按每小时 20 页的平均阅读速度计算可读书 19240 页，即全年可阅读 96 本平均 200 页的书籍，那么人的一生利用这一时间阅读的书籍摞起来可达十几层楼高。

所以，对于我们每一个人来说，学习不是有没有时间的问题，而是重视不重视、利用不利用的问题。时间最无情，它一去就不复返，时间最公平，时间面前人人平等，它既不会因为你是领导干部就多停留一分，也不会因为你是平民百姓就少赐予一秒！要力戒浮躁之气，少一些应酬，合理规划时间，善于节约时间，有效利用时间，把有限的时间用在读书学习上。有的人觉得不需要学习，认为现在不学习也还过得去，凭经验办事工作还应付得了。其实成功的经验也需要不断地创新，否则会成为以后失败的理由。学习的甜头现在也许还感觉不到，但职位越高，就会越感到学习的重要；人生阅历越丰富，就会越感到学习的重要；越学习就会越感到学习的重要。

在知识经济时代，知识呈爆炸性增长。仅 20 世纪 60~70 年代 10 年的时间，人类的发明创造就超过了过去 2000 年的总和。以生物学为例，20 世纪来，生物学的知识量，超过了 20 世纪初生物学知识量的 100 倍，据专家预测，人类 2020 年拥有的知识 90% 以上还没有创造出来。知识转化为现实生产力的过程大大缩短。从电能的发现到第一座发电站的建立时间间隔为 282 年。在美国，电话普及用了 75 年，电视机普及用了 30 年，而计算机的普及只用了 10 年，特别是激光技术，从发现到利用只有一年时间。知识更新的速度大大加快。据专家预测，18 世纪知识更新周期为 85~90 年，19 世纪到 20 世纪初缩短为 30 年，近 50 年又缩短为 10 年，进入 20 世纪 90 年代，知识更新的周期只有几年了。

在知识经济时代，最能证明个人价值的就是个人的学习能力。即使是一个知识渊博的人，如果停止学习，也会变成了一个知识贫乏的人、一个



孤陋寡闻的人，甚至是一个无识无用的人。现代社会的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。如果不注意学习，就会有越来越多的人被推到无知的边缘。有的人意识到了学习的重要性，也不是挤不出时间，但就是不愿学习，认为学与不学一个样，甚至学的还不如不学的，热爱学习被认为迂腐，跟不上时代，有的人不爱学习甚至不学无术却照样赚钱了，升官了。确实，学习不一定能赚到钱，但它可以使你正确看待钱；学习不一定能使你升官，但它可以使你以平和的心态看待做官；学习不一定能使你人生成功，但可以让你正确看待成功。一句话，读了书，自己好。

学习十分重要，现实生活中没时间学、不需要学、不愿意学的现象必须改变。据专家分析，农业经济时代只需 7~14 岁接受教育，就足以应付往后 40 年工作生活之所需；工业经济时代，求学时间延长到 5~22 岁。在信息技术高度发展的知识经济时代，人类必须把 12 年制的学校义务教育延长到 80 年制的终身学习。

知识无止境，学习也就无止境。一个人不可能掌握所有的知识，一张文凭不能管用一辈子，一项技能不可能终身受用。不学习会被淘汰，少学习就会落后；只有好好学习，才能天天向上。要视学习为能力。一个勤于学习、善于学习的人，他的记忆能力、判断能力和决策能力明显要比其他人强，工作也会更得心应手。

我们有些人只看到其他人处理问题时的游刃有余和驾轻就熟，却看不到他们对问题的悉心思索和对实际情况的深刻把握；只看到有的人讲话时信手拈来、口若悬河，却看不到他们在背后的刻苦学习和长期积累！要视学习为乐趣，多读些说理透彻的哲理书使人豁达明智；多学些科学实用知识使人充实多能；多看些色彩斑斓的文艺书是在享受生活、品味人生；多阅读名人传记如同穿越时空隧道、走进大师的心灵深处、与名家大师面对面交流。

要视学习为需要。古人云：三餐可以无肉，一日不可缺书；一日不读书，胸臆无佳想；一日不读书，耳目失清爽。一个人要把“需要学习”看得跟“需要吃饭、睡觉”一样重要，把学习当成工作、生活的一部分，当成生命的组成元素。其次要拓展学习的内容。学点哲学，掌握科学的世界观和方法论，学会全面而不是片面地、发展而不是静止地、联系而不是孤立地思考问题、分析问题，提高解决实际问题的能力。学习做好本职工作所需要的专业知识，学习市场经济知识、金融知识、计算机知识和领导科



学知识、管理科学知识，提高依法行政和科学管理水平，不断拓展意识的深度和广度。

同时，还要学习其他文化知识，如历史、文学、地理等，提高自己的文化品位。学习要讲求方法：要与实践相结合，既苦读有字之书，又学习无字之书，虚心向实践学习、向他人学习，提高辩证思维能力和驾驭全局的能力；要勤于思考，谋在心悟，做到每次学习，每有所得；要学以致用，用所学的知识来指导自己如何做人、办事、为官，让学到的东西进入自己的骨髓，溶入到自己的血液。学以致用，言行一致，才叫读好了书。学的说的是一套，做的又是另一套，那绝对不能算读好了书，这样读书就怀有功利思想，只能叫作秀！



学习力的本质是竞争

学习力是本质的竞争力。当今世界是一个充满竞争的时代，在 20 世纪 60 年代，被《财富》杂志列为世界 500 强，的大公司，堪称全球竞争力最强的企业。然而，1970 年的 500 强到 80 年代有三分之一销声匿迹，到 20 世纪末更是所剩无几了。这一方面反映了风起云涌的新科技革命和新经济的产生迅速切换或淘汰传统产业的大趋势，但同时也反映出这些大企业不善于与时俱进，跟不上时代的节拍而被时代抛弃的必然。实践证明，企业凡通过自我超越、心智模式、团体学习等提高学习的修炼，都能在原有基础上重焕活力，再铸辉煌。

美国的微软、日本的松下是这样，我国山东的莱钢、青岛的海尔也是这样。

他们成功的奥秘在于：①能以最快速度、最短时间学到新知识，获得新信息；②组织的员工尤其是领导层能不断提高学习能力；③加强“组织学习”，形成具有特色的组织文化，集思广益，获得最大成效；④以最快速度、最短时间把学习到的新知识、新信息用于企业变革与创新，最大限度地适应市场和客户的需求。

当前，世界格局深刻变动，经济全球化深入发展，科技进步日新月异，知识信息更新之快前所未有，社会实践发展之深前所未有，对学习的要求之高前所未有。面对时代大潮，谁能学得早、学得好，谁就能抓住先机，占据主动。学习型社会是美国学者罗伯特·哈钦斯于 1968 年首次提出的。20 世纪 70 年代，联合国教科文组织提出：人类要向着学习化社会前进。世界上许多国家、许多政党纷纷提出和实施建设学习型组织、学习型社会的重要战略。力争通过学习增强适应环境变化能力、提升发展竞争能力。在大力推进学习型社会建设的进程中，必须克服存在的五个问题。

1. 学习动力不足

学习涉及人们的价值追求、习惯养成、精神感悟和实践运用，需要长期的积累和沉淀，需要有一种如饥似渴的动力。动力来自于忧患意识、机遇意识。要把学习作为一种政治责任，一种精神追求，一种生活态度。将学习行为持续性和长久性，个人要终身学习，企业要不断学习与变革，城



市要始终保持竞争的动力和创新的活力。

2. 学习内容单一

当今时代是一个变革、调整、创新的时代，新创造、新发展层出不穷，知识总量呈几何级数增长。据专家考证，18世纪以前，知识更新速度为80~90年翻一番；19世纪60年代，知识更新速度为50年翻一番；20世纪90年代以来，知识更新加速到3~5年翻一番。因而，需要学习、熟悉和掌握的东西很多，必须不断拓展学习领域，加快知识更新，优化知识结构。

3. 学习方法陈旧

随着社会生活环境和社会组织结构的深刻变化，人们获取知识的途径日益多样，对学习的自主性、即时性、便利性的要求显著增强。以往组织学习的一些传统方式，已经难以适应新情况，解决新问题。必须积极探索现代科学方法来推进学习，大力倡导互动式、研究式、共享式学习。在交流、交锋、交融中营造生动活泼的学习氛围。

4. 学习摆样作秀

在市场经济不断发展的条件下，人们的心态比较浮躁，静不下心来，自觉不自觉地存在轻视学习的倾向。有的人认为学习不学习无所谓，只要把领导交办的事情做好就行了。更有的人把学习作为一种门面，摆功架，常作秀。有的口头上也反复强调学习重要，实际上却不注重学习。如有的人家里堆满书籍，但没有认真读过一本。

5. 学习脱离实际

人的正确思想是从哪里来的？只能从社会实践中来。要坚持把向书本学习、向实践学习、向他人学习统一起来。学习的目的在于运用，学习的成效在于解决实际问题。今天我们所面临的重大现实问题是多方面的，从最大、最根本上讲，就是要抓住可以大有作为的重要战略机遇期，科学把握发展规律，主动适应环境变化，有效化解各种矛盾，更加奋发推进各项工作落实，真正达到民富国强。