

谨以此书献给

渴望成才的学子  
望子成龙的家长  
点燃学生智慧之灯的老师

杨明珠  
编著

# 享受学习

——竞争时代多元智能学习法

湖北教育出版社

- 只要你掌握了自我认知智能、
- 提升语言智能、
- 开发创新智能的方法、
- 便找到了开启成功学习之门的金钥匙、
- 便能够充分挖掘自身的潜能、
- 发现自己独一无二的特质、
- 发挥自己的智能强项、
- 将昔日枯燥无味的学习、
- 变成巨大的精神享受。

G791  
Y239:1

一种有效的方法，不但能拯救一个人的命运，而且能改变千万人的人生之路。

# 享受学习

——竞争时代多元智能学习法

杨明珠 编著

湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

享受学习—竞争时代多元智能学习法/杨明珠编著.

—武汉:湖北教育出版社,2004

ISBN 7-5351-3860-8

I.享… II.杨… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042974 号

出版 发行:湖北教育出版社

网址:<http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号

邮编:430015 传真:027-83619605

邮购电话:027-83669149

经 销:新华书店

印 刷:华中理工大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

版 次:2004 年 7 月第 1 版

字 数:256 千字

(430074·武汉市洪山区珞瑜路 1037 号)

11.5 印张

2004 年 8 月第 2 次印刷

印 数:4 001-8 000

ISBN 7-5351-3860-8/G·3168

定价:25.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

# 掌握多元智能，塑造成功人生

进入 21 世纪，一个信息化、科技高新化、经济全球化的新时代已经到来。新的时代是信息时代，是知识经济时代，是知识创新、知识爆炸时代，是全新的学习时代。

在学习时代，世界发展如此之快：转眼间技术过时，知识落伍，组织变形，工作起落无常，3 年后的世界已经全然不同于 3 年之前的设想，生命的规划已经赶不上时代的变化。

在学习时代，科学技术的发展日新月异，特别是信息技术的发展，不仅带来了社会发展的根本性变革，而且带来了人们学习、工作、生活方式和思想观念的重大改变。昔日终身不变的单位人，已经没有了终身不变的职位；过去赖以维持生存的专业，已经不足以应付日新月异的信息技术；新科技打破了一纸文凭定终身的格局，让学习成为人生发展的方式。

在学习时代，生存的策略让我们回归到自己的圆心。学习的本质，在于关爱自己的生命，学会生存的本领，提高生活的质量，在激烈的竞争中立于不败之地！在这一时代，每一位渴望成才的学子都渴望学习成功！每一位望子成龙的家长都渴望子女成功！每一位点燃学生智慧之灯的老师都渴望学生成功！但是，什么才是真正意义上的成功？怎样才能获得成功？要回答这一问题，每一位学子必须认真思考：我的智能强项是什么？我拥有的核心竞争力是什么？什么是驱动我生命的动力？在竞争的大环境中，我打算站在什么位置？扮演什么角色？如何展开自己的学习之旅？在竞争日益加剧的年代，我如何摆脱盲目的追赶，找到发展自我潜力的磁场？终身学习虽然是打开未来之门的金钥匙，但是学什么？如何学？仅知道“钓鱼”的重要性并不等于就能够“钓到鱼”！

一个人要想在知识经济时代获取学习的成功，必须唤起和

# x i a n g s h o u x u e x i

发展多种智能。这好比一个木桶由多块木板构成一样,决定这个木桶盛水量多少的虽然是木桶上那块最短的木板,但一个人要想从平凡走向成功,必须发挥木桶上每一块木板的作用,并补齐自己最短的那块木板,在发展综合智能的基础上,发挥智能强项,打造核心竞争力。

美国哈佛大学的霍华德·加德纳教授,多年来致力于人类认知能力的研究,提出了多元智能理论。他把传统观念中人类的智能分为:自我认知智能、语言智能、数理逻辑智能、视觉空间智能、音乐智能、身体动觉智能、人际关系智能、自然观察智能等8种。霍华德·加德纳认为:在人的一生中,也许智力的表现及其发展受制于一定的遗传因素,然而事实上,这种生理上的限制所能起的作用是极其有限的。只要充分接触有关某一智力领域的媒介或者材料,任何一个大脑不曾受损的人都能在该智力领域得到长足的发展……同样,没有人——无论其生理潜能如何——能够在不接触某种智力领域材料的条件下发展该种智力。

在多元智能理论指导下,通过认真观察,我们可以发现:每一个人身上既存在着多元智能,也具有独一无二的特质。每一种特质都可以通过训练增强与改变。每一个人通过自我分析与观察,都能够发现自己智能的强项与弱项,如果方法得当,都可以充分挖掘自身潜能,发挥智能强项,发展个人兴趣与特长,找到自信的支点,在适合自身发展的领域里取得成功。

古今中外众多成功者之所以能够成功,是他们能够认识到自己智能的强项与弱项,做到扬长避短:达尔文虽不能创立相对论,但他发挥了自己的智能强项——自然观察智能,创立了进化论学说;陈景润虽说不是一位好老师,但他发挥了自己的智能强项——数理逻辑智能,成为杰出的数学家;曹雪芹虽不能成为新中国的缔造者,但他发挥了自己的智能强项——语言智能,让所

有看过《红楼梦》的人，都能够认识封建社会，体会人生百味；梅兰芳虽不能够让人造卫星上天，但他发挥了自己的智能强项——身体动觉智能，让中国戏剧在国际舞台上站住了脚……

教师的志趣在于学生学习的成功！

在 30 多年的教学生涯中，我几乎教过从小学到大学各个学历层次的学生，让我感触最深的是：学生学习的成功与否，关系到每一个家庭的幸福，关系到每一位老师的成就感，关系到国家的强盛与社会的安定，更关系到学生本人的事业发展与人生价值。然而，在 20 世纪 80~90 年代，每一位学子虽渴望成功，却又不知道如何认识、爱惜、保护与发展个人的智能强项；家长虽望子成龙，但明知孩子是只活泼可爱的百灵鸟，却不得不狠下心来逼他成为腾飞的蛟龙；老师虽关爱学生，但面对独具天赋的弟子却又爱莫能助。这种忽略“以人为本”的教育，让不少本可以得到良好发展的学子，错过了发展的大好时机而终生碌碌无为。

如今，我国教育已经走上了“以人为本”的发展轨道，党和国家及政府教育部门正在更新观念、制定政策，为学子的成长与成功创造良好的大环境，是蛟龙你可以遨游大海，是骏马你可以奔驰草原，是雄鹰你可以翱翔蓝天。在这个时候，我写这本书，旨在说明一个问题：每一个学子都能够成功！关键是你自己要弄明白：你所认定的成功是什么？如何去获得成功？人的智能是多元的，发展智能的方法也是多维的。许多人为无法敲开成功的学习之门而苦恼，那是因为缺少一样东西——方法。《成功始于方法》一书的作者[美]乔治·韦尔曼说：“绝大多数人之所以不能成功，不是因为自己的目标出了问题，而是因为找不到最有效的方法。一种方法不但能拯救一个人的命运，而且能改变千万人的人生之路。”美国专业图书首席评论员费洛姆·兰克说：“如果方法上不明不白，那将永远走不出生存的荆棘路。”如

# x i a n g s h o u x u e x i

果你掌握了发掘自我认知智能、提升语言智能、开发创新智能的方法,你便拿到了开启智慧之门的金钥匙,你便能够充分挖掘自身潜能,激发学习兴趣,增强对学习定义的理解,获得快乐的学习经历,将“学海无涯‘苦’作舟”,变为“学海无涯‘乐’作舟”,将枯燥无味的学习,变成巨大的精神享受。当你在尽情享受学习带来的无尽快乐的同时,获得做人的自尊与自信,走上成功的人生之路。

自我认知智能,是你打开认识自己、了解自己、反省自我、理智地分析自己的智能结构,锻造成功素质之门的金钥匙。掌握了它,你就可以发现自己智能的强项与弱项,做到扬长避短;掌握了它,你便可以知道成功学习的因素在于:掌握知识、确立目标、坚定信念、培养兴趣、挖掘潜能,竭诚专一、坚持不懈、灵活方法。当你在培养成功素质的同时,运用目标管理、计划管理与时间管理的方法,便可以提高学习效率,踏上成功学习的捷径。

语言智能,是传承人类社会文化的重要工具,是打开通向未知世界门户的金钥匙。掌握了它,你便可以轻松自如地提高阅读水平、笔记能力,掌握记忆技巧,更好地认识未知世界。无论你喜爱语文、外语、数学、物理、化学,还是喜爱唱歌、跳舞、绘画、打球;无论你想将来成为科学家、政治家,还是想成为影星、球星或者歌星,你都可以站在巨人的肩膀上去摘取成功的果实!

创新智能,是一切智能的核心,是成功学习的根本保证。掌握了开发创新智能的方法,你便可以学会创新思维、掌握创造技法,得心应手地开展研究性学习,用自己的聪明才智,去参与改造自然、改造社会的活动,在为人类社会创造物质财富与精神财富的同时,获得快乐丰富的人生!

渴望成才的学子,当你翻开这本书,书中思想者亲切的启发与诱导,发明者执着的追求与实践,天才们新奇的灵光闪现,将

会引导你走上一条通向享受学习、发展多元智能的成功之路,只要你坚持看下去,你便可以“悟”出成功学习的真谛,拿到通向成功学习的金钥匙;当你浏览完了这本书,只要尝试着去做一做你所感兴趣的部分,你已经登上了成功学习的阶梯;当你主动去亲近书中的成功者,加入他们思想的轨道、情感的世界、奋斗的旅程,和他们进行心灵上的交流时,你已经分享到成功的果实;一旦你与书中那些开发多元智能的方法交上朋友,并着手去实践、去完善、去创造你新的方法时,成功者就已经成为了你自己!不管属于哪一种情况,你都可以从这本书里找到你所需要的东西。你可以花最少的时间、最少的精力,以最小的代价,换取最丰厚的回报。你可以在轻松、愉快的读书氛围中,受到智慧的启迪、方法的指导,确立人生的坐标,找回做人的自信,踏上成功的征途,体验到奋斗者的快乐。

望子成龙的家长,当您翻开这本书,您便会以新的观念、新的视角、新的情感,去观察、去认识、去了解自己的子女,发现他们身上独具的特质与智慧的闪光,您会以最大的热情去鼓励、去关爱、去支持、去激励,去督促子女发掘自身智能,开发多元智能,创造辉煌人生。

点燃学生智慧之灯的老师,当您翻开这本书,您便会发现书中有许多新的观点,是当前教育改革中的新提法;书中众多科学家、教育家、发明创造家的成功事例,是启发教育学生的好范例;书中开发多元智能的众多方法,是指导学生学会学习的好教材。当您拥有了这本书,便会减轻不少查阅资料的劳苦;当您拥有了这本书,便又多了一位切磋教书育人的挚友。

在此,诚挚感谢本书所涉及到的所有成功者、方法创立者和资料提供者,没有您们感人的事迹,没有您们智慧的方法、没有您们提供的详实资料,便没有这本书的出现!因为这本书是您



x i a n g  
s h o u  
x u e  
x i

们方法的结晶,智慧的总结。

在此,诚挚地感谢郭文安、苏兵民、李凯、王稼田、陈宗豪、龚晓飞、李随琪、秦志华、章存友、漆福刚、李玉鸽等老师、同学和朋友们,感谢您们所给予的热情支持与无私帮助!没有您们的鞭策与鼓励,便没有这本书的面世!

在此,诚挚地感谢章宗裕编辑,没有您像雕琢玉器一样,一步一步地指导我去掉作品中的瑕疵,修改存在的问题,便没有作品今天的面貌。

最后,还要特别感谢武汉大学学生姚磊及其同学们所给予的计算机技术的指导和所作的大学生学习状况的调查与分析,没有你们的帮助,便不能提高本书的写作速度以及针对性与实用性!

本书作为竞争时代多元智能学习方法的介绍,涉及的领域众多,由于本人才疏学浅,难免存在许多错误,诚恳地希望广大读者批评指正。

杨明珠

2004年5月

# 目 录

## MULU

### 第 1

## 章 发掘自我认知智能

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>锻造成功品质</b>       | 3  |
| 一 知识——成功的塔基         | 4  |
| 二 目标——前进的方向         | 7  |
| 三 信念——力量的支点         | 12 |
| 四 兴趣——奋发的源泉         | 16 |
| 五 潜能——智慧的巨人         | 20 |
| 六 专注——聚焦的力量         | 23 |
| 七 坚持——胜利的终点         | 25 |
| 八 方法——点石成金的手指       | 26 |
| <b>规划人生蓝图</b>       | 30 |
| 一 确立人生目标——点亮前进的灯塔   | 33 |
| 二 制定发展计划——铺就成功的台阶   | 41 |
| <b>高效利用时间</b>       | 49 |
| 一 主次分配法——每天先做最重要的事  | 52 |
| 二 程序优化法——同一时间做几件事   | 57 |
| 三 黄金时间惜用法——寻找生命的节律  | 60 |
| 四 零星时间巧用法——涓涓细流汇江海  | 61 |
| 五 睡眠时间妙用法——让潜意识起来工作 | 64 |

### 第 2

## 章 提升语言智能

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>阅读——开启认识世界的门户</b> | 69 |
| 一 精读                 | 73 |
| 1. 读思法——抓住本质，提炼真金    | 76 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 2. 质疑法——打开一切科学之门的金钥匙       | 83  |
| 3. 厚薄法——提纲挈领，化繁为简          | 86  |
| 4. 读破法——书读百遍，其意自见          | 89  |
| 二 博读                       | 92  |
| 1. 博览法——博采百家，为我所用          | 95  |
| 2. 选读法——选读有价值的书            | 99  |
| 三 速读                       | 104 |
| 1. 浏览法——观其大概，决定取舍          | 107 |
| 2. 略读法——抓住骨头，去掉皮毛          | 108 |
| 3. 组读法——一目十行谁都做得到          | 110 |
| 4. 跳读法——机动灵活地追寻目标          | 113 |
| <b>笔记——传承人类的智慧</b>         | 115 |
| 一 读书笔记                     | 118 |
| 1. 圈点批注法——圈点批注，加深理解        | 119 |
| 2. 摘要抄录法——提取精华，积累素材        | 123 |
| 3. 目录索引法——查阅的线索，检索的向导      | 126 |
| 二 听课笔记                     | 128 |
| 1. 课前预习笔记——知己知彼，百战不殆       | 130 |
| 2. 课堂听课笔记——听记结合，抓住重点       | 131 |
| 3. 课后整理笔记——提纲挈领，修改完善       | 136 |
| 三 研究笔记                     | 138 |
| 1. 观察实验笔记——科学发现的记载         | 142 |
| 2. 绘画图示笔记——创新的图画，思路的再现     | 146 |
| 3. 信息直载笔记——工具助记，方便快捷       | 150 |
| <b>记忆——丰富知识的宝库</b>         | 153 |
| 一 时间性记忆                    | 155 |
| 1. 及时记忆法——遵循遗忘的规律          | 155 |
| 2. 择时记忆法——用150/100的时间识记新知识 | 157 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 3.间时记忆法——让大脑休息一会儿   | 157 |
| 4.限时记忆法——限定大脑记住的时间  | 158 |
| 二 对象性记忆             | 159 |
| 1.联想记忆法——串起记忆的珍珠    | 159 |
| 2.背诵记忆法——理解记忆，掌握规律  | 163 |
| 3.重点记忆法——有重点才有突破    | 166 |
| 4.分类记忆法——把材料放进记忆的抽屉 | 168 |
| 三 感官性记忆             | 170 |
| 1.情景记忆法——伴随音乐，融入情节  | 171 |
| 2.喊诵记忆法——喊得疯狂，记得快   | 173 |
| 3.歌诀记忆法——高度浓缩，易唱易记  | 175 |
| 4.使用记忆法——操曲晓声，学以致用  | 177 |
| 5.协同记忆法——耳聪目敏，心领神会  | 179 |
| <b>学会创新思维</b>       | 187 |
| 一 发散思维——创新思维的核心     | 190 |
| 1.逆向思维法——颠倒思考的智慧    | 192 |
| 2.侧向思维法——另辟蹊径的发现    | 197 |
| 3.求异思维法——标新立异创新路    | 198 |
| 4.“两面神”思维法——洞悉事理有规律 | 202 |
| 5.多向思维法——头脑赛跑得冠军    | 203 |
| 二 形象思维——创新思维的源泉     | 207 |
| 1.想象思维法——创新思维的翅膀    | 209 |
| 2.联想思维法——由此及彼的收获    | 213 |
| 3.类比思维法——找到未知的捷径    | 218 |
| 三 灵感思维——众里寻他千百度     | 222 |
| 1.搁置问题法——疑无路时又一村    | 225 |
| 2.西托梦境法——执着求解现奇迹    | 227 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 四 直觉思维——心有灵犀一点通        | 229 |
| <b>掌握创造技法</b>          | 233 |
| 一 组合法——积木叠加式的创造        | 236 |
| 1. 主体添加法——穿上衣服的玩具娃娃    | 239 |
| 2. 自身重组法——新式电话机        | 240 |
| 3. 同物组合法——情侣表          | 240 |
| 4. 异类组合法——多媒体技术        | 241 |
| 5. 组合法——阿波罗登月飞船        | 244 |
| 二 设问法——问题引出的发明         | 245 |
| 1. 六问法——六问构成的新发明       | 246 |
| 2. 行停法——发散与集中思维中的发明    | 247 |
| 3. 七步法——发明的诀窍          | 247 |
| 4. 八步法——美国通用电气公司的发明方法  | 248 |
| 三 移植法——以他山之石攻玉         | 249 |
| 1. 原理移植法——耳机的改造        | 250 |
| 2. 方法移植法——物理方法在地质学中的应用 | 252 |
| 3. 功能移植法——外业测量助理器的发明   | 253 |
| 四 缺点列举法——刹车灯装置的改进      | 253 |
| 五 缺点逆用法——让地震造福人类       | 255 |
| 六 替代法——用电池替代发条         | 257 |
| 七 缩减法——把计算机装进口袋里       | 259 |
| 八 “头脑风暴”法——智力激励的方法     | 260 |
| <b>开展研究性学习</b>         | 266 |
| 一 选择研究课题               | 267 |
| 1. 空白填补法——开垦处女地        | 270 |
| 2. 边缘选题法——拓展交叉地带       | 273 |
| 3. 推翻旧说法——向权威挑战        | 274 |
| 4. 溯因法——寻找自然现象的合理解释    | 275 |
| 5. 前说补充法——站在巨人肩上摘桃子    | 276 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 6. 机遇选题法——踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫 | 278        |
| 7. 猜想选题法——猜想的证实           | 284        |
| 二 检索与积累资料                 | 286        |
| 1. 搜索引擎使用法——海底寻宝的向导       | 291        |
| 2. 数字图书馆利用法——成功的摇篮        | 296        |
| 3. 卡片积累法——“活”的知识档案        | 306        |
| 三 掌握研究方法                  | 309        |
| 1. 观察法——达尔文进化论的提出         | 310        |
| 2. 实验法——人体解剖学的建立          | 319        |
| 3. 调查法——《湖南农民运动考察报告》的诞生   | 327        |
| 4. 拜师法——步入艺术与科学殿堂的捷径      | 331        |
| 5. 合作法——智慧的大协作            | 336        |
| 6. 在线学习法——无所不能的学习方式       | 340        |
| <b>主要参考资料</b>             | <b>349</b> |

# 第1章

## 发掘自我认知智能

所谓自我认知智能，就是自我认识、自我反省、自我调适、自我发展的智慧与能力。

美国哈佛大学霍华德·加德纳教授认为，自我认知智能是对自己内部心理的理解与调控。

美国心理学家威廉·詹姆士说：“我常觉得，要了解一个人的个性，最好的办法就是找出这个人自认为当持有那样的态度或观点时，自己最有作为、最有精神的那种心态或道德观。在此刻，内心中会有一个声音说：‘这是真正的我’。”

发掘自我认知智能，就是要找到自己“最有作为、最有精神的那种心态或道德观”。因为，这才是人的内部动因的关键和力量的核心，是自我发展的基础。

自我与社会，是人生历程中重要的两个定点，人的一生就是基于这两个定点持续互动的历程。认识自我，就是知道自己需要什么，什么是自己生存、安全、幸福、快乐的保障。通过对自己内心世界的认知、情感变化的了解、生存发展的理解，调控与指导自己的行为，以适应社会，顺利发展。具体地说，就是通过了解自己的特质、性格、爱好、特长、志向、欲望、需求、动机、能力以及影响这些的背后因素等等，做到自我觉察，自我监督、自我评价、自我反省、自我调适、自我创造、自我抉择、自我超越和自我实现，以承担起对社会的责任。

金无足赤，人无完人。每一个人都有自己智能的强项与弱项，关键在于如何认识它，做到扬长避短。有的人一次次犯同一种错误，而毫无觉察；面临众多的危机，而熟视无睹；终身一事无成，不知道反省。这种连自我都不了解、不认识的人，去谈理

想、谈抱负、谈奉献只不过是一句不负责任的空话。

一个缺乏自我认知智能的人,优点也会变成缺点;一个具有自我认知智能的人,欠缺也会变为优势。比如:一个具有较强辩论能力的人,不是将优势用于人际沟通,而是处处锋芒毕露,得理不饶人,让自己成为孤家寡人;一个性格内向不善言辞的人,他知道这是自己的欠缺,处处扬长避短以诚待人,人们同样回报他以真诚。

21世纪,是一个激烈竞争的时代,工作节奏加快,生存压力加剧,对人的心理素质、生理素质以及社会文化素质要求很高,需要不断地自我认识、自我反省、自我学习、自我调适、自我设计,才能更好地适应社会,发展自我。

如果我们具有自我认知智能,就知道如何了解自己的思想、情感、欲望、需求、兴趣、爱好、特长和价值观等,正确地规划自己生存与发展的轨迹;知道在什么时候、以什么方式,做好自己应该做的事;知道如何了解自己智能的强项与弱项、自身的优点与缺点,发挥自己的核心优势,避开劣势,扬长避短。

如果我们具有自我认知智能,便会主动地挖掘内在潜能,理智地分析自我智能结构,有目的地锻造成功品质,慎重地规划人生蓝图,科学地整合有利资源,争取最大限度地实现自我人生价值。

如果我们具有自我认知智能,头脑中便会装有一个积极可行的行为模式,每做一件事,便会时时停下来,批判性地审视自己的行为,发扬成绩,纠正错误,力争做到最棒。便会重视自我感受,关注社会需求,调适自我行为,适应社会发展,做到自省、自律、自尊、自强、自信、自立。

发掘自我认知智能,需要锻造成功品质、规划人生蓝图、高效利用时间。因为知识、目标、信念、兴趣、潜能、专注、坚持、方法是成功必备的品质,是成功的前提条件,人生规划是成功的蓝



