

丁晓山学习法

Everyone who works has
上篇·学习状态的调整
ensuring for himself and his
family an existence worthy
of human dignity, and
implemented, if

necessary, by other
means of by by social
protection. Everyone has
the right to form and to
join trade unions for the
protection of his interests.




为我自己 提八分

丁晓山

首都师范大学学习方法研究专家
中国学生学习方法的倡导人和推广者
畅销书《中国学生学习方法》的作者



 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社




【丁晓山学习法】

为我自己 提分

丁晓山 主编

张宜博 谢 达 编著

 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

【 志 尺 笔 山 翻 工 】

与 自 我 成 功

图书在版编目(CIP)数据

为我自己提分/张宜博,谢达编著. —北京:中国少年儿童出版社, 2008. 1

(丁晓山学习法丛书/丁晓山主编)

ISBN 978-7-5007-8805-8

I. 为... II. ①张... ②谢... III. 学习方法—青少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 193353 号

WEI WO ZI JI TI FEN

(丁晓山学习法丛书)

出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦
执行出版人: 赵恒峰

主 编: 丁晓山	编 著: 张宜博 谢 达
责任编辑: 白雪静	美术编辑: 沈苑苑
温建龙	责任印务: 杨顺利

社 址: 北京市东四十二条 21 号	邮政编码: 100708
总 编 室: 010-64035735	传 真: 010-64012262
发 行 部: 010-84037667	010-64032266-8269

http://www.ccppg.com.cn

E-mail: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京顾园印刷有限责任公司	经销: 新华书店
------------------	----------

开本: 787×1092 1/16	印张: 14.25
2008年1月第1版	2008年1月北京第1次印刷
字数: 290千字	印数: 8500册

ISBN 978-7-5007-8805-8/G·6432	定价: 24.00元
-------------------------------	------------

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。

写在前面

要想提高学习成绩,关键还是要提升学习能力。

学习能力,细分起来,又可分为调整自己的学习状态的能力,掌握相关的学习方法的能力,确定合适的学习目标的能力。这三者是环环相套,缺一不可的。学习状态不好,掌握的学习方法再多,确定的学习目标再好,也都无从谈起;学习方法不好,学习状态再好,学习目标再明,也都难以实现;学习目标不明,学习状态再佳,学习方法再好,也会随波逐流。

那么,由谁来调整你的学习状态,谁来培养你的学习方法,谁来确定你的学习目标呢?家长吗?老师吗?都不是,归根到底,还是得靠你自己。

那么,你又究竟得怎么做,才能提升自己的学习能力呢?你首先要做的,就是要弄清自己的现状:你的学习状态究竟如何?你掌握了正确的学习方法吗?你的学习目标合适吗(过高、过低都不好)?只有把自己的现状弄明白了,你才知道自己的优势在哪里,自己的劣势在哪里,从而会更明确自己该做什么,该往什么方向去做。而这,也正是我们编写此书的目的所在。

丁晓山

2007年6月

于首都师范大学

说 明

一、本书的目的。本书旨在通过一系列测试,帮助你找到自己的优势和不足,调整好学习状态,掌握好学习方法,确定好学习目标,从而全面提升自己的学习能力。

二、本书的编排。本书分为“学习状态的调整”、“学习方法的掌握”和“学习目标的确定”三篇,每篇下列相关测试,每一测试,下分“测前讲解”、“自测自查”、“测后分析”和“自改措施”等几个栏目。

三、本书的对象。本书适合广大中学生及一切希望提升自己的学习能力的读者使用,也可供家长、教师及一切关心孩子成长的读者参考。

CONTENTS



写在前面
说明

上篇 学习状态的调整

85	你处于亚健康状态吗	3
18	你的心理健康吗	6
48	你的情绪还好吗	9
88	你感到紧张吗	12
88	你有抑郁症吗	15
88	你有考试焦虑症吗	17
001	测一测你的学习态度	21
011	测一测你的学习压力	25
111	测一测你的学习自信心	28
111	测一测你的学习进取心	33
111	你对时间有感觉吗	35
151	你了解自己的生物钟吗	37
153	你适合在什么时间学习	40
151	你善于管理自己的时间吗	43
150	你喜欢什么样的学习环境	46
131	你的家庭有助于你学习吗	48
131	你坐得住吗	50
131	你能迅速融入班集体吗	52
141	你的生活充实吗	55
144	你的独立生活能力强吗	57
141	你喜欢什么样的奖励	59



中篇 学习方法的掌握

CONTENTS

8
9
12
15
17
21
25
28
33
36
37
40
43
46
48
50
52
55
57
59

学习方法趣味测试(一)	65
学习方法趣味测试(二)	67
学习方法趣味测试(三)	69
学习方法趣味测试(四)	71
学习方法趣味测试(五)	73
你目前掌握的学习方法是什么水平	75
你是否正在努力学会学习	78
你的学习动力强吗	81
你的学习习惯好吗	84
你的学习有计划性吗	86
你的学习计划是否得当	88
你的听课方法是否得当	91
你的复习方法是否得当	93
你的应试方法是否得当	96
你会自学吗	98
找到适合你个性的学习方法	100
测一测你的记忆力	109
测一测你的注意力	114
测一测你的数学能力	116
测一测你的语言能力	119
测一测你的表达能力	121
测一测你的观察能力	123
测一测你的分析能力	126
测一测你的音乐天分	129
测一测你的想象能力	132
测一测你的空间想象能力	135
测一测你的逻辑推理能力	138
测一测你的阅读能力	141
测一测你的潜在才能	144
你具有什么样的思维方式	146
你的头脑灵活吗	149
测一测你的智商	151
测一测你的情商	159



测一测你的“考商”	161
测一测你的“逆商”	163

下篇 学习目标的确定

测一测你的学习目的	169
测一测你的学习动机	172
你适合学文还是学理	175
什么是你理想的志愿	179
什么是你理想的专业	192
气质与职业测试	195
个性趣味测试之一:从睡姿看个性	198
个性趣味测试之二:从看电视看个性	199
个性趣味测试之三:从听音乐看个性	200
个性趣味测试之四:从读闲书看个性	201
你适合当领导吗	202
你适合当老板吗	204
你适合做律师、艺术家和工程师吗	207
你适合做推销员吗	212
国外大公司的人才测试	215
后 记	220

All are equal before the law and are entitled, without any discrimination, to equal protection of the law. All are entitled to equal protection against any discrimination in violation of the Declaration and against any interference with such discrimination. Everyone has the right to an effective remedy by the competent national tribunals for acts violating the fundamental rights proclaimed by the Constitution or by law. No one shall be subjected to arbitrary arrest, detention or exile.

Everyone is entitled in full equality to a fair and public hearing by an independent and impartial tribunal, in the determination of his rights and obligations and of any criminal charge against him. Everyone charged with a penal offence has the right to be presumed innocent until proved guilty according to law in a public trial at which he has had all the guarantees necessary for his defence.

No one shall be held guilty of any penal offence on account of any act or omission which did not constitute a penal offence, under national or international law, at the time when it was committed. No one shall be treated more severely than the one that was applicable at the time the penal offence was committed.

上篇·学习状态的调整

Everyone has the right to take part in the government of his country, directly or through freely chosen representatives. Everyone has the right of equal access to public service in his country.

The will of the people shall be the basis of the authority of government; this will shall be expressed in periodic and genuine elections which shall be by universal and equal suffrage and shall be held by secret vote or by equivalent free voting procedures.

Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.

Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment.

Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal work.

Everyone has the right to take part in the government of his country, directly or through freely chosen representatives. Everyone has the right of equal access to public service in his country.

The will of the people shall be the basis of the authority of government; this will shall be expressed in periodic and genuine elections which shall be by universal and equal suffrage and shall be held by secret vote or by equivalent free voting procedures.

Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.

Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment. Everyone, without any

discrimination, has the right to equal pay for equal work. Everyone who works has the right to just and favourable remuneration ensuring for himself and his family an existence worthy of society, has the right to human dignity and supplemented, if necessary, by other means of social protection. Everyone has the right to form and to join trade unions for the protection of his interests. Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization,

through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.

Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment. Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal work.

Everyone who works has the right to just and favourable remuneration ensuring for himself and his family an existence worthy of human dignity and supplemented, if necessary, by other means of social protection. Everyone has the right to form and to join trade unions for the protection of his interests.

Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.

Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment. Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal work.

Everyone who works has the right to just and favourable remuneration ensuring for himself and his family an existence worthy of human dignity and supplemented, if necessary, by other means of social protection. Everyone has the right to form and to join trade unions for the protection

of his interests.

Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural rights indispensable for his dignity and the free development of his personality.

Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and favourable conditions of work and to protection against unemployment. Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal work.

上篇·学习状态的调整



你处于亚健康状态吗

测前讲解

随着学习压力的不断加大,很多同学每天像上满了弦的机器一样在打拼,而他们的身体大多出现了亚健康状态。这主要表现为长期持续的疲劳、失眠、多梦、四肢无力;经常性感冒,无名低热;精神难以集中,记忆力减退,总是烦躁不安、易怒,情绪低落,犹豫不决等。亚健康症状不是病,它是身体“有故障”后发出的警告,应引起重视。据2006年10月12日《北京晚报》报道,中国保健科技学会调查了天津市人口亚健康状况,结果初三学生70%以上,高三学生90%以上均有亚健康状况。天津是如此,别的地方恐怕也是大同小异。



自测自查

自测 对照下面这些症状,测一测你是不是处于亚健康状态。依据自己情况判断有无下面症状。

- 1.早上起床时,发现枕头上常有掉落发丝。 ()
A.是 B.否
- 2.情绪经常有些抑郁,会对着窗外发呆。 ()
A.是 B.否
- 3.昨天的事情,今天怎么也记不起来了,而且近来这种情况时有发生。 ()
A.是 B.否
- 4.害怕走进教室,觉得学习令人厌倦。 ()
A.是 B.否
- 5.不想面对周围认识的人,有自闭趋势。 ()
A.是 B.否
- 6.学习效率下降,老师已经开始对你不满。 ()
A.是 B.否
- 7.学习一小时后,就觉得身体倦怠,胸闷气短。 ()
A.是 B.否
- 8.学习情绪始终无法提高,无名的火气很大,但又没有精力发作。 ()
A.是 B.否
- 9.每餐食量很少,饭菜再香也觉得味同嚼蜡。 ()
A.是 B.否



- 10.盼望早早离开教室,为的是能够回家躺到床上休息片刻。 ()
A.是 B.否
- 11.对城市的污染、噪音非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休息身心。 ()
A.是 B.否
- 12.不再像以前一样热衷于同学的聚会,有种强打精神勉强应酬的感觉。 ()
A.是 B.否
- 13.晚上经常睡不着,即使睡着了,睡眠质量也很糟糕,多梦,易醒。 ()
A.是 B.否
- 14.体重有明显下降的趋势,早上起来会发现眼眶深陷,下巴突出。 ()
A.是 B.否
- 15.感觉免疫力在下降,容易感冒。 ()
A.是 B.否

自查 1、4、5、6、8、9、10、11、15 题,答 A 每题得 5 分,答 B 不得分;2 题,答 A 得 3 分,答 B 不得分;7、13、14 题,答 A 得 10 分,答 B 不得分;3、12 题,答 A 得 2 分,答 B 不得分。

将各题得分相加,总分 40 分以下还好;41 分到 70 分,已接近亚健康;71 分以上,已属较严重的亚健康状态。



测后分析

亚健康与健康的区别好讲,但与不健康的区别在哪儿呢?这主要看有无真正的、已经确诊的疾病。如有病,那就是不健康了;假如也查不出什么病,只是莫名其妙地不适,那就是亚健康。

下面我们不妨再做一个小测试,看一看你的身心是否疲惫: ()

在一座植物茂密的公园里,眼前有一个人影,你的直觉告诉你这个人正要做什么呢?

- A.要进入公园中 B.正从公园走出 C.一直站着等人
D.迷路了,正忙着找路 E.不知道

选择 A:你现在的心理、生理都是很安定的状态,若遇到困难的事,在这个时期都能安然地处理。

选择 B:你现在的状况有点疲惫,需要休息一下或换个环境。

选择 C:你现在的该加油的时候了,要忍耐地工作,必能克服众多困难,所以你可以放心的去做吧。

选择 D:你现在的心理状态有点急躁,有乱发脾气的倾向,需要小心谨慎,以避免不必要的错事。

选择 E:你现在是不是对自己的健康状况有点担心呢?事实上并没有什么事,



没必要过分的担心。



自改措施

[措施一]

去医院体检,排除有任何实质性疾病的可能性。

[措施二]

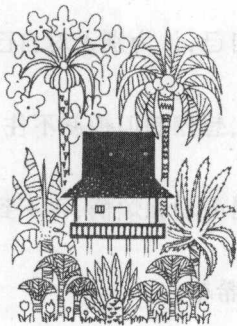
加强体育锻炼。这贵在坚持,并要符合本人身体情况,一开始运动量不宜太大。

[措施三]

减轻压力。如果确是亚健康,一定要采取果断措施减轻压力。

[措施四]

调整心态。如已发现自己心态浮躁,就一定要采取果断措施,不宜拖而不决。





你的心理健康吗

测前讲解

近年来,人们逐渐认识到心理健康的重要性。健康,是包含了生理健康与心理健康两个方面的。与你的身体健康一样,在讨论学习方法之前,一定要保证心理健康。心理不健康,就算学习方法再超人,也是于事无补的。



自测自查

自测 下面共计 24 道题,每题后面有 1、2、3、4、5 共 5 个分值供你选择,分别对应无、轻度、中度、偏重、严重。如你认为自己无此症状,则选 1,认为自己有严重症状,则选 5,其他以此类推。

1. 为保证正确,做题总是做得很慢,做作业必须反复检查。

1 2 3 4 5

2. 必须反复洗手或反复数数。

1 2 3 4 5

3. 总在想将不久到来的高考,明知担心没有用,但还是害怕考不好。

1 2 3 4 5

4. 总感到有人在背后谈论自己,认为别人对自己的表现评价不恰当。

1 2 3 4 5

5. 常发脾气、大叫或摔东西,想控制但控制不住。

1 2 3 4 5

6. 时常与人争论、抬杠、容易激动和烦恼,得不到别人的理解和同情。

1 2 3 4 5

7. 感到苦闷,感到考试没有希望。

1 2 3 4 5

8. 经常责怪自己。

1 2 3 4 5

9. 学习功课常常无精打采,提不起劲来。

1 2 3 4 5

10. 感到坐立不安,心神不定,容易紧张。

1 2 3 4 5

11. 无缘无故地突然对考试感到害怕。

1 2 3 4 5



- 12.感到烦躁,心里总觉得考试时自己会出事。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 13.上课时,总担心老师会提问自己。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 14.一听说要模拟大考,心里就感到紧张、厌倦。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 15.感到学习负担很重,讨厌大量做作业,讨厌频繁考试。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 16.对现在的学习生活感到不适应。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 17.不适应老师的教学方法和复习方式。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 18.不喜欢班里竞争激烈的氛围,家里的环境对自己的学习干扰也大。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 19.心情时好时坏。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 20.备考复习劲头时高时低,做作业的热情忽高忽低。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 21.对同学忽冷忽热,对老师时而亲近,时而疏远。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 22.同学考试成绩比自己高时,会感到难过、嫉妒。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 23.感觉老师对自己不公平,对比自己强的同学不服气。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□
- 24.认为同学考试成绩虽然比自己高,但能力并不比自己强。
1□ 2□ 3□ 4□ 5□

自查 这24道题也可反应8种症状,各症状所包括的题目如下,如得分在3分以上(此症状是所含题目总分除以3),表明有一定心理健康问题。

①强迫症状:包括1、2、3题。这几题反映你做作业必须反复检查,老在想一些不必要的事情,总害怕考试成绩不好等。

②偏执、敌对、人际关系紧张与敏感:包括4、5、6题。这几题反映你常怀疑有人背后议论你,别人对你的评价不适合,你控制不住自己的脾气,有摔东西的行为等等。

③抑郁:包括7、8、9题。这几题反映你感到生活单调,感到自己没有希望,责备自己,学习无精打采等问题。

④焦虑:包括10、11、12题。这几题反映你感到紧张,心神不定,害怕,心里烦躁,面对高考心里不踏实等问题。

⑤学习压力:包括13、14、15题。这几题反映你感到学习负担重,讨厌做大量



作业,害怕和讨厌考试等问题。

⑥适应不良:包括 16、17、18 题。这几题反映你对高三的学习生活及老师的教学方法不适应等问题。

⑦情绪不平衡:包括 19、20、21 题。这几题反映你情绪不稳定,有学习情绪波动等问题。

⑧心理不平衡:包括 22、23、24 题。这几题反映你感到同学比自己成绩好而难过和不服气等问题。

计算方法为:将 24 个项目的分数之和除以 24,得出的分数便是你的总平均分。使用总平均分评定自我的心理健康状况:

2~2.99 分,表示存在轻度的心理健康问题。

3~3.99 分,表示存在中等程度的心理健康问题。

4~4.99 分,表示存在较严重的心理健康问题。

5 分,表示存在非常严重的心理健康问题。



测后分析

下面不妨让我们再做一个趣味测试,可将结果与上面的测试对照,看二者结论是否一致。

假设你正在美术馆中欣赏展览,忽然有幅画吸引了你的目光,你觉得这应该是一幅怎样的画? ()

A.风景画 B.人物画 C.静物画 D.裸体画 E.抽象画

选择 A:说明你正承受着人际关系的压力,想从纷扰中寻求解脱!

选择 B:说明你觉得自己的朋友太少,想找一个能够倾诉心事的知己!

选择 C:说明你在生活中和学习、工作上都非常忙碌,使你觉得压力很大!

选择 D:说明你觉得生活过于枯燥无味,想要追求一些新鲜、刺激的事物!

选择 E:说明你很排斥社会的规范和礼教,想要按照自己的想法做事!



自改措施

[措施一]

如你已感觉有较严重的心理问题,一定要去看专业的心理医生,寻求解决办法。

[措施二]

如果你仅是有轻度的心理问题,也一定要引起警惕,防患于未然。比如已有轻度抑郁症状,一定要通过上网、看书等方式,了解抑郁症的治疗方法,进行自我诊疗。

[措施三]

对于轻度的心理问题,最好的方法就是休息和放松,以缓解心中的种种压力。许多心理问题就会不治而愈。



你的情绪还好吗

测前讲解

所谓情绪健康,通常指具有积极、乐观、愉快的情绪基调,适时、适度、稳定的情绪反应,良好的认识、控制和调节情绪的能力,健全的理智感、道德感、美感等社会性高级情感。经常听到有同学说:“情绪不好,学不下去。”可见情绪不对,对学习状态的影响也是很大的。



自测自查

自测 请根据你的实际情况与真实想法做出选择:

- 1.看到自己新近拍摄的照片,有不称心的感觉。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 2.会想到许多年后会有什么使自己极为不安的事。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 3.有被身边的人起过绰号或挖苦过。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 4.在睡觉或出门前,要回过来再检查一遍门窗或煤气是否关好。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 5.对与自己关系最密切的人并不满意。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 6.夜深人静时,感觉会有什么害怕的事。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 7.因做噩梦而惊醒。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 8.有连着一段日子反复和做似乎同一个梦的情况。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 9.有某一种食物吃了就想呕吐。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 10.除了外部的现实世界,觉得心里还有另外一个不为人知的世界。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 11.心里觉得自己是现在的父母从孤儿院领养的。 ()
A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不
- 12.觉得没有一个人真正爱自己、尊重自己或需要自己。 ()