



开发学习潜能
成就完美人生

XUESHANG

王道华 著

学商

学习心理
学习方略
学习能力

xuexi xinli

xuexi fanglüe

xuexi nengli



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

◎开发学习潜能
成就完美人生◎



XUESHANG

王道华 著

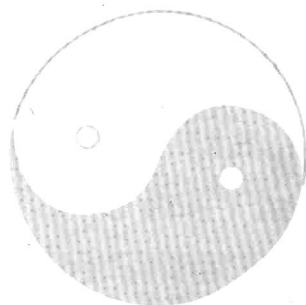
学商

学习心理
学习方略
学习能力

xuexi xinli

xuexi fanglüe

xuexi nengli



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

学商: 学习心理、学习方略、学习能力 / 王道华著. —广州: 暨南大学出版社, 2008. 2
ISBN 978 - 7 - 81079 - 939 - 3

I. 学… II. 王… III. 学习—研究 IV. B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 164983 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 暨南大学印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 23.25

字 数: 564 千

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次

印 数: 1—4000 册

定 价: 48.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

自序

《学商》即将付梓，笔者既有如释重负之感，又有向读者交代创作本书旨意之责。

写作本书其实是瓜熟蒂落、水到渠成的必然结果。笔者有感于现在的学生治学艰难等现状，曾发表《“学商”的提出及其教育意义》一文，提出了“学商”这一概念，并赋予了“学商”特定的内涵。之后，笔者长期从事“学商”潜能培训工作，积累了一些教学经验，获得了比较丰富的素材。随着时间的推移，如何有效地挖掘学习的潜力和智慧，如何帮助莘莘学子排除困扰等问题时时萦绕在笔者的脑海里。于是，在社会责任感的驱使下，治学理念的升华与创作的欲望不禁油然而生。因此，本书的写作纯属“有感而发”。

本书写了三个月，修改了一个半月。在这期间，笔者专门租了一间房子，除了吃饭、睡觉外，其余时间全身心地投入写作，虽然劳累却并不觉得辛苦。这三个月写出来的东西，既是笔者三十多年的学习总结，又是笔者十余年教学经验的提炼，更是近十年咨询工作中解疑释惑的归纳。这里得感谢笔者的恩师传授禅定功夫，使笔者能够忆起往日详细的经历和细微的感受；也得感谢咨询者，是他们的问题使笔者开了窍，从而“教学相长”。一年多的“学商”潜能培训，其实已经为笔者写作此书打好了“腹稿”。

所以，表面上看起来轻松、简单、容易的事情，实际上却付出了许多汗水。常言道“台上一分钟，台下十年功”，同样，“书上一分钟，书下十年功”啊！

本书究竟能给读者带来什么呢？

首先，能为学习者建立一个完整的潜能开发系统。学习者一旦内化了这一系统并身体力行，将发现这个系统不仅仅能给人提供一种策略、方法，更重要的是能增强一种内在的驱动力和外在的表现力。当然，最直接的效果是学习成绩得到迅速提高。那些学习能力原本平常的人，通过学习、运用本书介绍的方法，很快就会找到自信与快乐，并获得满意的成功。

其次，本书的思想、法则和方法，能够让人重新获得对自己心理、思维和行动的控制力，使自己真正成为学习的主人。因为人们都囿于传统，习惯于被外界的事物和固有的观念所控制，所以，获得对自己的掌控，对学习、对人生都将大有裨益。

再次，本书内容丰富，结构完整。在阐述时，笔者力求逻辑严密，层层递进，深入浅出。书中有理论有实践，有故事有启迪，有策略有方法，值得收藏和细细阅读，值得认真体会和亲自实践。

本书阐述的学习之道不仅适用于一般学生，也适用于各行各业的不同群体，它既可成为学生及其家长的学习指导书，也可为其他读者开启智慧之门。

“学商”的概念及其内涵，是由笔者以论文的形式第一次正式提出来的，之后又做了一些修改，在学术界尚未形成定论。本书意在抛砖引玉，希望更多的教育学专家、心理学专家提出宝贵意见。“学商”概念的提出与理念的升华，同其他新概念的提出一样

源于社会实践并需要接受社会实践的检验。笔者个体的实践及其概括毕竟存在许多局限，难以代替社会群体的实践，书中的不足之处自然不可避免。为了使“学商”臻于完善，成为社会能够接受的科学理念，笔者诚恳地希望读者指出书中的欠妥、错漏之处，以便本书修订再版时予以改正。

王道华
2008年元月

本书简介

“学商”的提出与运用，填补了国内外“学习商数”研究及其运用方面的空白。因此，本书是一本教育界革命性著作——本书倡导的思想是返本归原：不破坏，善引导，每个人都是想学、愿学、好学的，都是人才和天才！

教育与学习，人们过去一直在方式、方法上下工夫，现在，应当进行一场从方式、方法上升到心理、思想的革命。

教育与学习，存在的问题永远比现有的方法多，教学方式的简单变化也永远赶不上问题产生的速度。良好的学习心理与正确的学习理念是学习不可或缺的内在基础——良好的学习心理是学习动力的源泉，而学习理念则是学习心理的有力支撑，是指导学习产生辩证智慧的动力。一旦理念的火花点燃，内在的心理能量将源源不断地被激发出来，学习动力也就永不消失。

因此，无论对学习期的少年儿童、青年朋友，还是其他喜欢学习的人，“学商”的内涵及其应用方法，早掌握早受益，理解越深受益越多。

本书具有以下特点：内容上，理论分析与实践指导相结合，论证过程严密，内容真实可靠；学术研究与方法策略相结合，系统地探讨了“学商”的基本原理及其实施方略，具有很强的借鉴作用；知识讲解与实例印证相结合，融知识性与趣味性于一体，可读性强。结构上，本书采用简单直观的“三三”结构——全书内容分成三大编，每编分成三章。这样，既可保证内容完整，又可使读者清晰地了解全书脉络，读起来轻松愉快。思想上，本书提出的一些思想观点可能与一般常规性的说法有些不同，但对教育指导和心理调节具有较好的矫正作用。例如，本书提出每个人原本是爱学习的，不爱学习是由于教育方法或认知错误导致的；自信原本是有的，提升自信不需要进行练习，只需要把自信找出来或者消除制约自信的因素就行了；毅力也是原本就有的，不需要“磨炼”，只要有了强烈的兴趣和愿望，毅力自然就表现出来了。

本书既适用于学生、家长和教师作为教与学的心理辅导教材，用来改善学习方法和提升学习能力，又适用于从事教育研究、心理研究的专家学者作为参考用书，还适用于企业、事业单位领导和员工作为学习的教材。

此外，本书中引用的故事大多是从网上收集来的，无法一一注明出处，若有侵权问题，请著作者或版权所有者见书后来信说明，笔者将在第二版中注明出处或换掉，并及时寄奉薄酬。

致 谢

谨以此书，真诚地感谢：

感谢生我养我的父母，他们不仅给了我生命，而且他们的善良影响了我的一生，他们朴实的话语时常激励着我勇往直前。

感谢所有教育、培训过我的老师，是他们的谆谆教诲使我明白了做人的真谛。

感谢孔子、老子、庄子、列子、释迦牟尼、慧能等智者。因为通过学习儒、释、道等传统文化，从而使我改善了心态，提高了境界，开启了智慧。

感谢天下的芸芸众生，我的衣食住行乃至一切所需，都是众生为我提供的。

感谢我的祖国，我有幸生于华夏，成为炎黄子孙的后代。五千年文化的熏陶，使我自信、勇敢、顽强，使我勤劳、进取、向上。

也要感谢我的妻子为本书提出了许多合理化的建议。在我撰写此书时，正是她撰写博士毕业论文准备答辩之际，在百忙之中，她还抽出休息时间阅读文稿，指出错误。

也要感谢我最初参加“心理咨询与治疗”培训的指导老师——心理学和教育学专家汤笑教授。

最后，我还要感谢读者朋友，欢迎你们为本书提出合理化建议，如果本书能够对你们的学习、生活有所启发和帮助，那将是我最大的收获与快乐！

王道华

2008年元月

目 录

自 序	1
-----	---

第一编 学习心理

第一章 愿望、理想、目标	3
第一节 愿 望	3
一、愿望的作用	4
二、如何设定自己的愿望	13
三、如何提升渴望实现愿望的强烈程度	27
第二节 理 想	44
一、理想的内涵	45
二、树立理想的意义	46
三、树立理想的方法	51
第三节 目 标	58
一、目标的作用	59
二、设定目标的要素	64
三、目标清晰度的层次	65
第二章 兴趣、热忱、行动	69
第一节 兴 趣	69
一、兴趣的作用	70
二、学习兴趣的享受与级别	75
三、提升兴趣的法宝	77
第二节 热 忱	80
一、热忱的作用	81
二、热忱的级别	88
三、提升热忱度的法宝	89
第三节 行 动	89
一、行动的作用	91
二、行动力的层次	96
三、提升行动力的法宝	100

第三章 自信、信念、毅力	108
第一节 自信	108
一、自信的内涵	109
二、自信的作用	112
三、提高自信的法宝	117
第二节 信念	119
一、信念的内涵	119
二、信念的作用	122
三、提升信念的法宝	125
第三节 毅力	129
一、毅力的内涵	130
二、毅力的作用	135
三、提升毅力的法宝	139

第二编 学习方略

第四章 学习成功黄金法则——七步黄金学习策略	147
第一节 建立梦想	148
第二节 树立理想	150
第三节 明确目标	152
一、目标的内涵	152
二、制定目标的要点	155
三、目标的管理	162
第四节 制订计划	165
一、制订学习的意义	165
二、制订学习的方法	167
三、计划的管理	168
第五节 采取行动	169
一、行动的意义	169
二、行动的方法	170
三、行动的管理	170
第六节 总结经验	171
一、总结经验的内涵	171
二、总结经验的意义	172
三、总结经验的方法	172
第七节 继续行动直至成功	173
一、继续行动直至成功的内涵	173
二、继续行动直至成功的意义	174
三、继续行动直至成功的方法	175

第五章 学习成功黄金方法——六环黄金学习法	177
第一节 提前预习	178
一、预习的分类	179
二、课前预习的意义	179
三、课前预习的方法	180
第二节 听课笔记	182
一、认真听课的意义	182
二、认真听课的方法	183
三、记笔记的技巧	185
第三节 完成作业	187
一、完成作业的流程	187
二、审题技巧	188
三、解题技巧	189
第四节 整理笔记	192
一、课堂笔记的整理	192
二、难点、重点、错误点的记录与整理	193
三、每周、每月定期对各种笔记进行整理	193
第五节 列出提纲	193
一、列提纲的意义	193
二、列提纲的要求	194
三、列提纲的方法	194
第六节 复习内容	196
一、复习方式	197
二、复习时间	197
三、复习方法	198
第六章 学习成功黄金管理——两大黄金管理策略	201
第一节 时间管理	201
一、时间管理的作用	204
二、时间管理的秘诀	207
第二节 习惯管理	212
一、习惯的分类、特点与作用	214
二、如何改变不良习惯，建立好习惯	224
三、形成习惯的绝妙方法	226

第三编 学习能力

第七章 记忆能力	231
第一节 记忆的作用	232
第二节 记忆的分类	233

一、记忆的常规分类	233
二、记忆的特殊分类	235
三、记忆的运用分类	236
第三节 如何提高记忆力	238
一、记忆心理	239
二、记忆能力训练	242
三、记忆方法学习	246
第八章 想象力	254
第一节 想象力的作用	255
一、提高想象力有助于记忆知识	256
二、想象力有助于理解知识	257
三、想象力有助于开拓思路	257
第二节 想象力的分类	258
一、无意想象	259
二、随意想象	260
三、有意想象	260
第三节 提高想象力的法宝	262
一、想象力的特征	262
二、提高想象力的方法	263
第九章 思维能力	269
第一节 提高思维能力的重要意义	271
第二节 思维能力强弱的判定	274
第三节 思维类型及其能力提升	275
一、思维的基本类型	275
二、思维的高级类型	285
三、特殊思维	324
附 录	336
附录一 人生职业规划	336
一、人生职业规划的阶段	336
二、人生职业规划第一阶段指导	341
附录二 心理测试量表	344
一、人格测验	344
二、兴趣测验	348
三、人际关系测验	352
附录三 学商测试量表一	359
附录四 学商测试量表二	361

第一编 学习心理

第一章 愿望、理想、目标

本章要点

- 愿望：愿望是成功的种子，是理想的基础，是目标的方向
- 理想：理想是实现愿望最好的工具，是目标的“链线”
- 目标：目标是走向愿望路途中的一个个驿站

要成功，先要有愿望，因为愿望是成功的种子。愿望也是理想的基础、目标的方向。理想是人生前进路上的一盏导航灯。理想是为愿望服务的。没有理想，人生就迷失了方向，如同在黑夜行走，会迷茫彷徨。

目标是目的地。没有目标，就没有成功。明确的目标是成功的起点。理想是串联一个个目标的“链线”，目标为理想而服务，所有的目标实现了，理想也就实现了。理想是实现愿望的重要工具，理想实现了，愿望才有可能实现。

如果说想拥有美丽的珍珠项链是一个愿望，那么串联珍珠的“链线”就是理想，那一颗颗的珍珠就是目标。

愿望、理想与目标的关系，还可以用下面的一个事例来说明：

“我想放松身心，正好‘五一’放假，我准备这段时间到峨眉山去旅游，达到放松身心的目的。”

如果说上述的“放松身心”是一个愿望，那么“旅游”就相当于理想，是实现愿望的一个方法，而到峨眉山去旅游的一个个步骤就是一个个目标，其中有具体的人物、时间、地点、事件、目的。目标为理想服务，理想为愿望服务。

第一节 愿 望

愿望，就是希望将来能达到某种目的或者希望自己将来成为什么样的人的想法，它可以是短暂的，也可以是长久的。永恒的愿望就是我们从小到大所追求的梦想。愿望是成功的基石，成功的种子。树立人生的愿望就是通常所说的立下志向。

愿望也是理想的基础，目标的方向。没有愿望，就没有理想；没有理想，就没有长远的目标。

人生是先有愿望，才能根据自己的实际情况，进一步确定自己的人生理想，继而确定当前的奋斗目标。愿望是朦胧抽象的，理想是清晰形象的，而目标则是生动具体的。

不同的愿望决定了不同的人生。因此，建立明确的、稳固的和长远的愿望具有非常重大的现实意义。回顾历史，我们便会发现许多伟大人物，包括达·芬奇、林肯、甘地、马丁路德·金、爱因斯坦、爱迪生等，他们之所以有那么多惊人的成就，正是因为他们对自己的未来有很高的期望，给自己确立了一个很大的愿望。

名言警句

詹·哈尼克：一切活动家都是梦想家。

托·富勒：伟大的抱负造就伟大的人。

佚名：青春梦想，是未来的真实投影。

科顿：心头没有愿望，等于地上没有空气。

桑德柏：除非先有梦，否则一切皆不成。

朱熹：大丈夫不可无气概，立志不坚，终不济事。

歌德：伟大的需要使人崇高，卑微的需要使人沉沦。

巴尔扎克：没有伟大的愿望，就没有伟大的天才。

戴高乐：伟人之所以伟大，是因为他们立志要成为伟人。

罗素：人类的一切活动都有两个来源：冲动与愿望。

爱·扬格：人的强烈愿望一旦产生，就会很快转变成信念。

阿·安·普罗克特：梦想一旦被付诸行动，就会变得神圣。

杰弗逊：我不缅怀过去的历史，而是致力于未来的梦想。

詹姆斯·迪恩：人类因梦想而永生；失去梦想，生与死无异。

丁尼生：梦想只要能持久，就能成为现实。我们不就是生活在梦想中的吗？

巴里摩尔：只要一个人还有梦，他就没有老；直到后悔取代了梦想，一个人才算老。

孙正义：最初所拥有的只是梦想和毫无根据的自信而已，但是所有的一切都在这里开始。

苏轼：天下未有不有其志而无其事者，亦未有不有其志而有其事者。事因志立，立志则事成。古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

一、愿望的作用

(一) 愿望是成功的种子

一切成功首先是思想上、心理上的成功。所有的成功一定是心理上先成功了，内心已经描绘出来了，然后去行动，而后才有客观的、现实意义上的成功。所以说，愿望是成功的种子，一切成功都始于一个愿望。没有美好的愿望，就没有美好的未来。

建立了美好的愿望，就是在心灵的土壤中埋下了成功的种子——一棵大树始于一粒种子，一个成功始于一个愿望。

一个人成就的大小，首先取决于他的愿望大小，然后取决于他的心态和行动。

英雄不论出身，只看愿望的大与小。请看看我们身边那些成功的人士，他们其实并没有多少是有良好背景的，大部分人都出身于平民家庭。如果谁认为自己出身于平民家

庭就永远是平民，那他今生将真的一事无成；如果谁认为自己总是学不好知识，那么冠军将永远与他无缘，他将永远是个差生。所有成功的人，都是认为自己“应该”和“一定”可以成功的人，因此都有一个很大的愿望。据统计，在中国成功的中上层人士中，有小城市或农村背景的人的比例在不断扩大。如金融界风云人物马蔚华、杨贤足，商界风云人物王志东、求伯君、刘永行、刘永好等都来自小城市或乡村。考察一下在北京大学任教的57名院士，来自小城市或乡村的竟有40名！

故事分享

★世界上最大的榕树

在香港最热闹的地方之一——湾仔，有一棵全世界最贵的榕树，言其贵，在于它粗、老、有历史意义，还在于对它的保护措施。它的树干有一米半粗，树冠直径足有二十多米，独木成林，非常壮观。它是香港百年沧桑的活见证。为了保护它，建设者就地造了一个直径18米、深10米的大花盆，光这一项就花了2380万港币。

这么一棵大树，它最初却只是一粒种子，在适宜的温度和一定的水分、空气、阳光下，才慢慢长成参天大树的。

简单开示：

老子的《道德经》中写道：“昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生；侯王得一以为天下正。”意思是说：过去得到道之“一”要素的，天得到这个“一”就清明，地得到这个“一”就宁静，神得到这个“一”就灵验，河谷得到这个“一”就充盈，万物得到这个“一”就衍生，侯王得到这个“一”而天下安定。我们日常生活中见到的各种现象，无不遵从这个原则——一棵树，一根苗，一个生命都是从一粒种子而来的。人生的成功，学习的成功，不也需要一粒种子吗？

★贝尔发明电话

1847年，亚历山大·格雷厄姆·贝尔生于英国苏格兰。他的祖父和父亲毕生都从事聋哑人的教育事业，由于家庭的影响，他从小就对声学 and 语言学有浓厚的兴趣。开始，他的兴趣是在研究电报上。有一次，当他在做电报实验时，偶然发现了一块铁片在磁铁前振动会发出微弱声音的现象，而且他还发现这种声音能通过导线传向远方。这给贝尔以很大的启发。他想，如果对着铁片讲话，不是可以把这个声音传向远方吗？这就是贝尔关于电话的最初构想。

经过艰苦的努力，贝尔终于发明了电话。

成功的当天晚上，他在写给母亲的信中说：“朋友们各自待在家里，不用出门也能互相交谈的日子就要到来了！”

1877年，也就是贝尔发明电话后的第二年，在波士顿设的第一条电话线路开通了，电话沟通了查尔斯·威廉斯先生的各工厂和他在萨默维尔的私人住宅。也就在这一年，有人第一次用电话给《波士顿环球报》发送了新闻消息，从此开始了公众使用电话的时代。

贝尔设想将电话线埋入地下，或悬架在空中，用它连接住宅、乡村、工厂……这样，任何地方都能直接通电话。今天，贝尔的设想早已成为现实。

简单开示：

划时代的革命性创造，最初只是一个愿望；可是没有这个愿望，所有的创造都无从进行。所以不怕做不到，就怕想不到；不怕不成功，就怕不敢想。

★莱特兄弟造飞机

一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子，以替别人放羊为生。

有一天，他们赶着羊来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲：“大雁要往哪里飞？”牧羊人说：“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我也能像大雁那样飞起来就好了。”小儿子也说：“要是能做一只会飞的大雁该多好啊。”牧羊人沉默了一会儿，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”

两个儿子试了试，都没能飞起来，他们用怀疑的眼光看着父亲，牧羊人说：“让我飞给你们看。”于是他张开双臂，但也没能飞起来。可是，牧羊人肯定地说：“我因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，将来就一定能飞起来，去想去的地方。”

两个儿子牢牢地记住了父亲的话，并一直努力着，等到他们长大，哥哥36岁，弟弟32岁时，他们果然飞起来了，因为他们发明了飞机。这两个人就是美国的莱特兄弟。

简单开示：

只要有愿望，就有动力，就有希望——梦想会推动一个人顽强地奋斗、拼搏，不懈地努力，而这最后的结果就是梦想成真。

★“杂交水稻之父”——袁隆平

中国农民说，吃饭靠“两平”，一靠邓小平，二靠袁隆平。

西方世界称杂交水稻是“东方魔稻”。袁隆平的成果不仅在很大程度上解决了中国人的吃饭问题，而且也被认为是解决21世纪世界性饥饿问题的法宝。国际上甚至把杂交水稻当做中国继四大发明之后的第五大发明，并誉之为“第二次绿色革命”。

袁隆平，生于1930年9月7日，中国工程院院士，现任国家杂交水稻工作技术中心暨湖南杂交水稻研究中心主任、湖南省政协副主席。他是中国研究杂交水稻的创始人，世界上成功利用水稻杂交优势的第一人。他于1964年开始从事杂交水稻研究，用九年时间实现了三系配套，并选育了第一个在生产上大面积应用的强优高产杂交水稻组合——南优2号。为此，他于1981年荣获我国第一个国家特等发明奖，被国际上誉为“杂交水稻之父”。

袁隆平先后获得了联合国知识产权组织“杰出发明家”金质奖、联合国教科文组织“科学奖”、英国让克基金会“让克奖”、美国费因斯特基金会“拯救世界饥饿奖”、联合国粮农组织“粮食安全保障奖”、日本“日经亚洲大奖”、世界作物杂种优势利用“先驱科学家奖”、日本“越光国际水稻奖”等八项国际奖。

2001年2月19日，袁隆平被授予2000年度中国国家最高科学技术奖。这位杂交水稻专家的研究成果，使中国率先在世界上实现“超级稻”的目标，对解决中国乃至全