



全国1590多所
重点中小学校训

学会学习

让每个学生登上成才快车

学会做人



学会学习 学会做人



寻国兵 编著



中央编译出版社

CCTP Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

学会学习 学会做人/寻国兵编著.—北京:中央编译出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80211-677-1

I.学… II.寻… III.①学习方法-青少年读物②青年
修养-青少年读物 IV.G791-49 D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072665 号

学会学习 学会做人

- 策划编辑 冯 章
责任编辑 冯 章 杜乃建
出版发行 中央编译出版社
地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)
电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑部)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
网 址 <http://www.cctpbook.com>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京金秋豪印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
字 数 200 千字
印 张 15
版 次 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 29.00 元
-

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

前

言

青少年学生的成才,一直是我们这个社会所关注的中心问题之一。确实,今天的家庭、学校、社会都在全力以赴地将精力投入在学生的成才教育上,但是,效果却始终没有与我们的理想相适应。也就是说,真正成才的孩子依然是少数,大部分都还是只在普通人的水平上。原因是什么?其实不说大家也都明白,那就是应试教育过分强调了智力上的培养,而忽略了做人方面的教育。确实,在提出素质教育已经好多年的今天,不论是学校也好,家长也好,依然把目光紧紧地盯在学生的考试分数上。这就促使青少年自己,也同样跟着把精力放在拼命学习知识上去,而把怎么做人、怎么做事和怎么生活放到了一边。

应当说,拼命地刻苦学习知识,这一点也没有错;但是,如果一点也不关心社会,一点也不关心他人,一点也不关心怎么与人相处,一点也不关心怎样做事,那么,学了知识又能干什么呢?

不会做人的学生,一定很难与同学、老师搞好关系,而一个人得不到别人的帮助与合作,是什么事情都做不好的。这种人将来走上社会,恐怕连立足都非常困难,还谈得上成功和发展吗?

社会的发展和需要告诉我们,对于一个中小學生来说,不但要把学习搞好,同时也要学会做人的道理。只有全面发展的人才,才是将来社会所需要的。任何一个真正的成功人士,都是既有知识,又有高度情商智慧的人。

有人曾把做人和学习知识做过这样的比喻：“知识是一把利剑，做人则是舞剑的技术”。你要想在战场上战胜对手，单有一把利剑是远远不够的，再好的剑在不会舞剑者的手中，都发挥不了什么作用。也就是说，你必须要有高超的舞剑技术，才能最终使自己立于不败之地。反过来，一个高超的舞剑能手，如果没有一把锋利的宝剑在手，他的本领同样也表现不出来，因为没有赖以战胜敌人的武器，结果同样也不免要失败。

有些学校(中学、小学)的校训直接含有“学会学习、学会做人”的字样，另一些则是包含了“学习、做人”的内容。

正是基于上述认识，我们在这本书的编写过程中，始终贯彻学习和做人并重的原则，书中既指导孩子把学习搞好，又引导孩子提高情商素质。但愿本书能够对每一位青少年的成长都有所帮助。



目 录

上篇 学会学习

一、培养良好的学习习惯

1. 良好的习惯是学习成功的保证 / 003
2. 好习惯需要从小抓起 / 004
3. 改正不良习惯,培养良好习惯 / 006
4. 养成按时完成作业的习惯 / 008
5. 培养独立思考的习惯 / 009
6. 养成提问的好习惯 / 011
7. 培养学习专注的习惯 / 013
8. 建立科学的用眼习惯 / 014

二、培养学习兴趣,提高学习效率

1. 兴趣能激发对知识的渴望 / 016
2. 把兴趣与志向结合起来 / 018
3. 学会激发自己的学习兴趣 / 019
4. 用暗示法培养自己的学习兴趣 / 021
5. 用学习迁移法拓展学习兴趣 / 022
6. 以形象转换改变对厌倦科目的兴趣 / 023

三、学会按计划指导学习

1. 合理的计划是高效学习的保证 / 025
2. 制定学习计划的基本要求 / 027

3. 落实学习计划要有必要的措施 / 029
4. 按不同学科制定学习计划 / 031
5. 周学习计划的制定 / 032
6. 制定好双休日的学习计划 / 033
7. 每日的学习计划是基础 / 035
8. 把握身体“生物钟”，注意计划的“周期率” / 036
9. 根据自身的特点确定学习计划 / 037
10. 执行计划，要原则性和灵活性相结合 / 038

四、科学地利用时间

1. 学习要有时间紧迫感 / 041
2. 怎样有效地利用时间 / 043
3. 像挤海绵里的水那样挤时间 / 044
4. 借鉴他人安排时间的经验 / 046
5. 把每一天都掌握在自己的手中 / 047
6. 课间 10 分钟，用来做运动 / 048
7. 把握大脑节律，科学安排时间 / 049
8. 利用生物钟合理安排学习 / 050
9. 劳逸结合，不打疲劳战 / 052
10. 坚决克服浪费时间的不良习惯 / 053

五、学会科学的记忆方法

1. 记忆是学习知识的必要前提 / 055
2. 记忆力的培养有助于知识积累 / 057
3. 认识记忆的四种类型 / 058
4. 用奇特记忆方法提高记忆兴趣 / 059
5. 把握特征记忆法 / 061
6. 充分理解记忆法 / 062
7. 知识浓缩记忆法 / 064
8. 利用形象记忆法 / 066
9. 及时清仓记忆法 / 067



六、学会预习,提高自学能力

1. 预习使学习更主动更轻松 / 069
2. 预习可以提高听课效率 / 070
3. 主动预习促进学习积极性 / 071
4. 预习可以提高自学能力 / 073
5. 和谐地抓好三个预习 / 074
6. 提高预习效率的三个关键 / 076
7. 课前预习的四种不同方法 / 077
8. 阶段预习和学期预习的不同方法 / 079
9. 最常用的预习方法:读、划、写、记 / 081
10. 循序渐进的“五步骤预习法” / 083
11. 三遍过滤预习课文效果好 / 084
12. 预习要注意的几个方面 / 086

七、提高听课效率的方法

1. 课堂是获取知识的主渠道 / 088
2. 做好课前的四个准备工作 / 090
3. 高效听课要讲究策略 / 092
4. 珍惜课堂的每分钟 / 095
5. 让自己的思维与老师的节奏合拍 / 097
6. 听课要做到“五到” / 099
7. 听课需学会多参与 / 101
8. 适应老师的授课风格 / 102
9. 养成课后回忆和总结的习惯 / 105

八、学会高效的作业、练习方法

1. 通过作业、练习把知识化为能力 / 107
2. 作业、练习中不可忽略的七个方面 / 109
3. 做好作业的几种良好习惯 / 111
4. 学会总结解题经验 / 113



5. 认真审题是做好作业的关键 / 115
6. 做作业既要讲质量,也要讲速度 / 117
7. 不要迷失于“题海战术” / 119
8. 培养自己一题多解的能力 / 120
9. 怎样做好作业的矫正 / 121

九、温故知新,学会高效复习

1. 高效复习的基本要点 / 124
2. 高效复习要做到“四化” / 125
3. 灵活把握复习中的因“科”制宜原则 / 126
4. 高效复习的五个技巧 / 128
5. “顺逆交错”和“趁热打铁”复习法 / 129
6. 周末总结复习不可少 / 131
7. 怎样进行考前强化复习 / 132
8. 把握系统复习四大步 / 135
9. 由面到点掌握“三段复习法” / 138
10. 复习安排八要点 / 140

下篇 学会做人

一、个性修养是做人的关键

1. 做人德为先 / 145
2. 努力培养健全的个性 / 146
3. 重视青少年性格形成的环境 / 148
4. 积极塑造自身的魅力 / 149
5. 以外表修饰促进内心完善 / 150
6. 让好的道德习惯成为做人的标尺 / 151
7. 培养明辨是非的能力 / 153



二、学会与人交往和沟通

1. 怎样培养交际能力 / 154
2. 掌握基本的交往技巧 / 155
3. 学会与同学合作 / 156
4. 学会和老师沟通 / 158
5. 与人沟通训练课 / 159
6. 培养自己合群意识 / 160
7. 严以律己, 宽以待人 / 162
8. 日常交往应保持的风度 / 163
9. 男生女生交往的尺度 / 164

三、自信是人生前进的动力

1. 成长需要自信 / 166
2. 任何时候都不要自我贬低 / 167
3. 通过尊重他人, 获得自尊自信 / 169
4. 自卑是自信的最大敌人 / 170
5. 让自卑从心灵上走开 / 171
6. 让语言成为自信的一把钥匙 / 174

四、学会战胜失败和挫折

1. 成长的路上总有坎坷 / 176
2. 博迪成功的背后 / 177
3. 华罗庚的艰辛成才路 / 179
4. 蜜罐里长不出天才来 / 184
5. 向爱迪生学习 / 186
6. 荣耀之花需辛勤的汗水浇 / 187
7. 高燃打工考进清华园 / 189
8. 锤炼心理承受能力 / 195
9. 调整好心态才能经受挫折的考验 / 196

五、学会宽容和尊重他人

1. 宽容是一种人生智慧 / 199
2. 不要抓住别人的过错不放 / 200
3. 不因他人的错误惩罚自己 / 202
4. 疑心是破坏友谊的毒素 / 203
5. 大度才能团结人 / 205
6. 反对自己的人也可成为朋友 / 206
7. 爱心是人缘的粘合剂 / 207

六、学会以诚待人

1. 诚信是做人的根本 / 209
2. 谎言是做人的大忌 / 210
3. 失去信誉等于失去人缘 / 211
4. 做人常需反躬自省 / 212
5. 得意忘形遭人嫌 / 214
6. 凡事多从对方着想 / 216
7. 不要对同学产生嫉妒 / 217
8. 同学间莫做两面人 / 218

七、礼貌是做人的通行证

1. 谁都不欢迎没有礼貌的人 / 220
2. 懂礼貌才是有教养 / 221
3. 学会日常待客做客礼仪 / 222
4. 礼仪需要一点一滴培养提高 / 224
5. 处理好礼仪中的三个关系 / 224
6. 关注服饰上的文明修养 / 226
7. 让言谈礼仪成为人际沟通的桥梁 / 227



上篇

学会学习

时代的发展给每个青少年提出了高标准的素质要求——学会学习，学会做事，学会生活，学会生存。这包括品德、智能、身体、心理多方面的素质，学会学习是最重要的素质之一。中小学生会不会学习，方法正确与否，直接影响着他们获得知识的质和量。因此，在学习知识过程中，不应被动地依赖老师，而应主动地积极地去掌握学习方法，使自己能够独立地解决学习中的问题。

“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”这句话是联合国教科文组织出版的《学会生存》一书中讲的。什么是“学会学习”？顾名思义，学会学习就是在获得必要的基础知识与基本技能的同时，掌握有效的学习方法和策略，具有自我调控学习过程的能力。学生必须学会学习，做学习的主人，这不仅仅是个人成才的需要，也是适应社会发展的需要。



一、培养良好的学习习惯

习惯是指在环境或他人的影响下,经长期反复,而形成的较为稳定的行为特征,学习习惯是指学生为达到好的学习效果而形成的一种学习上的自动倾向性。著名教育家叶圣陶先生说:“什么是教育,简单一句话,就是要培养良好的习惯。”英国思想家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根,一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

习惯一旦养成,就会成为支配青少年一生进步的重要力量。

1. 良好的习惯是学习成功的保证

国内外许多教育家都十分强调培养青少年良好习惯的重要性。杰出的思想家培根说:“习惯是人生的主宰,人们应当努力求得好习惯”。我国著名教育家叶圣陶先生说过:“教育就是习惯的培养”。可以说,习惯贯穿于人生活的方方面面。一个青少年如果生活、卫生习惯好,就有益于身体健康成长;文明礼貌习惯好,他的品德就会优良;学习习惯好,则能取得好的学业成绩。总之,习惯对人的生活、学习以至事业上的成就都至关重要。

某重点中学初二年级有一名叫李刚的同学,老师、同学都说他头脑很聪明,可就是学习成绩忽高忽低。努力一阵子,成绩就很突出;成绩一高,他便又贪玩;成绩下来了,重新又努力。总这样,反反复复的。现在将升初三了,快考高中了,还这样忽冷忽热,很让他的家长担忧。

很明显,李刚同学成绩不稳定,主要原因是没有良好的学习习惯。

有关专家认为,对90%的学生来说,学习好坏,智力因素只占20%,非智力因素则要占80%。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格这些



非智力因素中,习惯又占有重要位置。确实,许多老师都有同感。

有人曾经调查过智力超群的科技大学少年班的学生,调查采访中,这些学生在总结自己成绩优异的原因时,都谈到自己有良好的学习习惯。

事实就是如此,例如一位勤奋惯了的学生,不用别人说,他也会自觉学习。如果外人强迫他停止学习,去上网玩游戏,他反而会觉得不习惯,甚至厌烦别人的打扰。

但是,一位懒惰惯了的学生恰恰相反,别人不说他总是懒得动,家长老师逼得没办法了,才学一点;外力一停,立即又不动了。

习惯是一种动力,是一种能量。它看不见,摸不着,但它能使事情变得省力,变得容易。

好习惯使人不由自主去学习,去工作,去助人;

坏习惯使人不知不觉地去拖拉,去懒惰,去干扰人。

很多学习差的学生便属于这种情况。冷一阵子,热一阵子,无一定计划,无一定规律地生活、学习,习惯了。

由此可见,好习惯是青少年学好知识的最有效的保障。是每个学生学习成功的最有力的保证。

2. 好习惯需要从小抓起

人的早期可塑性很大,特别是青少年时期,是习惯养成的关键时期。这一时期只要引导得当,养成良好学习习惯是很容易的;不过,如果这个时期放任自流,也极容易养成不良习惯。而一旦养成了不良习惯,再想改掉就比较困难了。那么在孩子幼年时期应该怎样培养他们良好习惯呢?

(1) 制定家庭规范

每个家长都应当根据孩子的年龄特点,适时为孩子制定生活和学习上的规范。中央电视台的《生活空间》栏目中曾报道过一名五岁儿童生活很有条理,自己的玩具柜、小书架、抽屉等都是自己主动整理,小小的年纪已初步养成了爱整洁、爱劳动和有条理的良好习惯。



从报道中得知,自孩子两岁开始母亲就对他立下规矩,要求他玩完玩具必须收回原处,若不收,妈妈就将玩具没收。正是由于这位母亲注意立规矩并严格要求,孩子才逐渐养成了自己的东西自己整理和爱整洁、有条理的好习惯。

(2)用科学的方法加以引导

培养孩子良好习惯要依据孩子的年龄特点,采用相应的方法。对于年龄较小的孩子应使用他们喜闻乐见的方法来引导培养良好习惯的形成。比如培养两三岁的孩子玩完玩具收回原处的习惯:在开始训练时,家长可以用游戏的口吻对孩子说:“玩具要回家了,你帮它找找家在哪儿,把它送回家去吧!”这就比干巴巴地向孩子提要求效果好得多。当孩子把玩具收放好以后,家长要及时给予肯定和表扬,孩子受到称赞后,下次定会再重复这种良好行为。

(3)坚持不懈,严格要求

习惯是在不断重复中逐渐养成的一种比较稳定的行为倾向。因此,培养孩子良好习惯绝不是一朝一夕的事。家长不能想起来就要求一下,想不起来又听之任之;要始终如一、持之以恒、日复一日地进行训练,使孩子养成良好习惯。不过,现在对大多数家长说来,他们最难做到的是对孩子的严格要求;许多父母都不知道怎样将爱与严结合起来。这主要是由于在对子女的教育上,大多数人都容易情感失控。不少人也知道应该如何要求孩子,但做起来又往往以感情代替理智,这在家庭教育上是常见的情况。例如,说好了不能随便吃零食,但只要孩子一闹情绪,家长就心软,常常迁就、退让,直至“败下阵来”,以妥协告终,继而发展到有求必应,致使孩子养成了随便吃零食的坏习惯。当然,也有不少家长在培养孩子良好习惯方面取得了成效,这是由于他们能理智地爱孩子,把爱与严结合起来,始终如一,坚持不懈地要求和耐心训练的结果。

(4)教育措施、要求内容一致

培养孩子良好习惯特别需要家长在教育上要求一致。首先是家庭内部(父母、祖辈及家中的其他人)对孩子的要求要一致。如培养孩子不随便吃零食的习惯,如果父母严格要求而爷爷奶奶放纵,那是不可能培养起好习惯的。其次是家庭与学校教育的一致。不少孩子在学



校里能自己打饭、自己洗衣，一到家中则判若两人。如果孩子在家和在学校表现不一，就说明还没有养成好习惯，也反映出家长在这方面未能很好配合学校的教育。

(5)榜样的作用

要孩子有良好习惯，家长要以身示范。因为孩子都是爱模仿的，首先是模仿父母亲和家人。要孩子讲文明礼貌，家长就不能说脏话；要孩子自己的事情要做的有条有理，家长更要做到生活上有条有理，东西不能乱扔乱放，如果家长没有良好习惯是不可能培养出孩子良好习惯的。

3. 改正不良习惯，培养良好习惯

培养孩子良好的学习生活的习惯，不能靠说教和讲大道理。重要的是要从孩子的行为入手，引导孩子把决心、把口号落实到行动上。培养孩子良好的习惯要是从以下几点入手，效果就会好一些。

(1)引导孩子少说空话，多做实事

许多孩子都有言行不一的坏毛病，所以，家长应当尽早纠正他们的这个不良习惯。要让孩子把空想、说空话的时间用在做实事上。有位教育专家曾说过：一次行动抵得上一打纲领，一次行动的价值要超过一百句口号，一千次决心。

由此可见，纠正言行不一是培养良好习惯的重要一环。

(2)循序渐进

开动大脑机器也像开车一样，起动时，车速一定要慢。第一次行动要慢，动量要小。如培养孩子写日记的习惯，第一次切莫要求高，只写几句话就行。培养孩子学英语的习惯，第一次只记一两个单词即可。培养孩子长跑的习惯，第一次跑200米就不错。凡事不要一开始就急于求成，如果想一口吃成个胖子，就会使孩子觉得难而又难，从而失去了做事的兴趣。

但是如果循序渐进，首次慢点儿，尊重大脑的始动原则。等运转起来了，慢慢地像汽车一样开了几十米，这时就可逐渐加速了。日记长到