



现代 学习方法 概论

◎ 陈能文 著

XIANDAI
XUEXIFANGFA
GAILUN



pen at
& Never
like this
me

北方文艺出版社



现代 学习方法 概论

◎ 陈能文 著

XIANDAI
XUEXIFANGFA
GAILUN

Pen a
like this
Nere me

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代学习方法概论 / 陈能文编著. — 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2005. 6
ISBN 7-5317-1841-3

I. 现… II. 陈… 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(2005)第068056号

现代学习方法概论

作 者 / 陈能文

责任编辑 / 宋玉成 王佳欢

封面设计 / 卿禄平

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区105号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 洞口金源教育印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 6

字 数 / 108千字

版 次 / 2005年6月第1次

印 次 / 2005年6月第1次印刷

印 数 / 1-3000

定 价 / 19.80元

书 号 / ISBN 7-5317-1841-3/G · 16

助你成功学习，祝你学习成功

(代序)

21 世纪是一个以不断创新知识为主要基础的新时代——知识经济时代。在这个时代里，创新已成为时代进步的灵魂，决定着一个国家和民族的综合实力与竞争力。一个民族能否自立于世界之林，能否站立于世界科学技术的最高点，关键在这个民族的创新能力。

中华民族曾经在世界历史上创造过灿烂的文明，显示了优秀的智慧和创新才能。但到了近代，中华民族的创新能力受到严重制约而逊色于世界的发展水平。其原因虽然众多，但有一点是可以肯定的，即我们的教育体制中严重缺乏创新人才的培养机制，那种以传承式、吸收式、容器式为主要特征，不重视个性、不重视能力、不重视发展的传统学习理念与学习模式已成为压抑民族创新精神和创新能力的核心因素。

我们知道，创新不可能空穴来风，更不可能凭空臆造。它是建立在知识传播、转化和应用的基础上，也就是说它必须牢牢植根于学习这个基础上。无论是知识创新、技术创新，还是管理创新、制度创新，都离不开学习对它的支撑。要全面提高全民族的创新能力和创新水平，首先要从学习创新入手。

知识经济时代，泛滥的信息，爆炸的知识，日新月异的科学技术，给“学习”这一概念注入了比“教育”更深刻、更广泛的内涵和更高的要求。一个学习者要成为知识经济大潮中成功的弄潮儿，一个民族要实现全面振兴和持续永久兴旺，就必须扬弃那种封闭的、

不求发展的、缺乏个性的学习理念。全面倡导并全力养成以培养创新精神、创新思维、创新能力、创新品质为主要目标，以全社会的终身学习、学会学习、主动学习为主要特征的学习理念与模式，也即要努力实现全民族的成功学习。只有当我们实现了这种终身的、全民族的成功学习，才能持续不断地造就一批又一批的高素质人才，才能使我国顺利进入知识经济时代，才能实现中华民族的伟大复兴。

知识经济时代呼唤中华民族的成功学习，知识经济时代期待中华民族每一个成员的学习成功。正基于此，作者尝试编撰了这本专门介绍学习策略和学习技法的书，其目的就在于试图为广大学习者在知识经济条件下建造自己可控性、操作性、主体性俱佳的成功学习平台，为学会学习提供一些有益的帮助。

爱因斯坦说过：“最有用的知识是关于方法的知识。”无须置疑，没有科学方法的参与，任何行动都将是低效的，甚至是失败的。学习同样如此，不善于掌握学习方法和利用学习方法指导学习的人是很难取得学习成功的。成功学习这一理念的一个深刻含义就是：我们的学习活动，必须有科学方法论的指导，必须有科学方法的始终参与，这才是成功学习。

同样，我们也十分清楚，任何一种学习策略与技法都不是你可以简单地从书架上取下来就可以使用的物品，也没有一种学习策略和技法可以放之四海而皆准。“学习有法，但无定法”，“只有适合自己的方法才是最好的方法。”任何现成的策略或技法都会因人、因事、因地而异。因此，对本书介绍的种种学习策略与技法，绝不可生吞活剥，依样画葫芦照搬到自己的学习中去，因为生搬硬套很难有好的效果。当然，这绝不是说前人、学者和广大学习者自己总结的众多学习策略和技法就没有用处了。这些策略与技法是人类学习宝库中的宝贵财富，只要善加利用、善加综合、善加创新，就一定能发现、提炼出最适合自己的知识特点、能力特点、个性特点的学习

策略与方法。当你找到了适合自己的学习策略与方法后，你的学习便插上了成功飞翔的翅膀。请注意：学会学习的核心是学会寻找、发现、选择、掌握并使用最适合自己知识特点、能力特点、个性特点的学习方法。这也是成功学习最本质的特征。

让我们一起来试试吧，愿此书能成为帮助你轻松愉快学习并取得学习成功的好朋友。

助你成功学习，祝你学习成功。

目 录

助你成功学习，祝你学习成功（代序）	1
第一章 思维的策略与技法	1
第一节 思维的基本策略	1
一、实现多种思维方式的有机结合	1
二、培养科学的思维品质	3
三、养成良好的思维习惯	3
四、坚持不懈对大脑进行科学思维训练	4
五、运用好 13 种思维工具	6
第二节 思维的一般技法	8
一、视野拓展法	8
二、展望发展法	9
三、换元思维法	10
四、发散集中法	10
五、逆向思维法	10
六、侧向思维法	11
七、颠倒思维法	11
八、综合思维法	11
九、质疑思维法	11
十、攻克弱点法	12
十一、信息交合法	12



十二、原型启发法	14
十三、直接类比法	15
十四、拟人类比法	15
十五、幻想类比法	15
十六、假说思维法	15
十七、矛盾思维法	15
十八、求同思维法	16
十九、求异思维法	16
二十、同异并用思维法	16
二十一、共变思维法	17
二十二、剩余思维法	17
二十三、对立思维法	17
二十四、组合思维法	18
二十五、联想思维法	18
二十六、变通思维法	19
二十七、易位思维法	19
二十八、立体思维法	20
二十九、视角转换思维法	20
第二章 记忆的策略与技法	21
第一节 记忆的基本策略	21
一、识记的策略	21
二、保持的策略	24
三、再认的策略	28
第二节 记忆的一般技法	29
一、激情记忆法	29
二、重复记忆法	30
三、动作辅助记忆法	31

四、分类记忆法	32
五、图表记忆法	33
六、特征记忆法	33
七、比较记忆法	34
八、专注记忆法	34
九、联想记忆法	34
十、数字记忆法	35
十一、事物规律记忆法	35
十二、“生物钟”规律记忆法	36
十三、重点记忆法	37
十四、兴趣记忆法	38
十五、纲要记忆法	38
十六、串联记忆法	39
十七、理解记忆法	39
十八、首次印象记忆法	40
十九、问答记忆法	41
二十、直观记忆法	42
二十一、书写记忆法	43
二十二、多感官协同记忆法	43
二十三、朗读记忆法	44
二十四、韵律记忆法	44
二十五、概要记忆法	44
二十六、笔记式记忆法	45
二十七、备忘录式记忆法	46
二十八、外贮式记忆法	46
二十九、及时记忆法	47
三十、择时记忆法	48

三十一、弹性记忆法	49
三十二、限时记忆法	50
三十三、交替记忆法	50
三十四、“位置”记忆法	50
三十五、形象记忆法	51
三十六、纠错记忆法	52
三十七、遮盖式记忆法	52
三十八、“以退为进”记忆法	53
三十九、提纲式记忆法	54
四十、简缩记忆法	54
四十一、构词规律记忆法	55
四十二、分段记忆法	55
四十三、复述记忆法	56
四十四、竞赛记忆法	56
四十五、默读抄记法	57
四十六、表演行为记忆法	57
四十七、渐进记忆法	58
第三章 观察的策略与技法	59
第一节 观察的基本策略	59
一、明确观察目的	59
二、努力培养自己的观察兴趣	59
三、掌握基本的观察方法	60
四、培养良好的观察品质	60
第二节 观察的一般技法	61
一、变位观察法	61
二、细节观察法	61
三、问题观察法	61

四、点面结合观察法	61
五、分类观察法	62
六、综合观察法	62
七、瞬间观察法	62
八、协同观察法	62
九、比较观察法	63
十、系统观察法	63
十一、重点观察法	63
十二、有序观察法	64
十三、跟踪观察法	64
第四章 课堂学习的策略与技法	65
第一节 学习的基本策略	65
一、认真进行课前预习	65
二、集中精神，认真听课	66
三、做好听课笔记	68
四、及时进行课后复习	71
第二节 学习的一般技法	74
一、P、O、W、E、R 学习法	74
二、四环学习法	77
三、ZTZF 学习法	78
四、一分钟背诵法	79
五、比较学习法	79
六、过度学习法	80
七、交替学习法	81
八、浓缩学习法	81
九、分析与综合学习法	82
十、归纳和演绎学习法	83

十一、操作型学习法	83
十二、循环学习法	83
十三、自主学习法	84
十四、纲要信号学习法	84
十五、自我讲授学习法	85
十六、“四个结合”学习法	86
十七、程序学习法	86
十八、四程序学习法	87
十九、“四步八字”学习法	87
二十、习题研究学习法	88
二十一、XYJZ 学习法	89
二十二、解决问题学习法	90
二十三、SQ3R 学习法	90
二十四、学海有涯学习法	91
二十五、目标分解学习法	92
二十六、全身心学习法	92
二十七、扮演老师学习法	93
二十八、大脑风暴学习法	94
二十九、纠错学习法	94
三十、体验学习法	95
第五章 阅读的策略与技法	96
第一节 阅读的基本策略	97
一、制订一个科学的阅读计划	97
二、科学选择学习读物	98
三、培养良好的阅读品质	99
四、认真做好读书笔记	100
五、用好工具书	101

六、克服不良阅读习惯	102
七、构建适合自身的阅读模式	104
第二节 阅读的一般技法	107
一、先粗后细读书法	107
二、先情节后特点读书法	108
三、“三读式”读书法	108
四、图示读书法	108
五、问题读书法	108
六、“变序式”读书法	110
七、“不写什么”读书法	110
八、重复读书法	110
九、“四结合”读书法	111
十、厚薄读书法	111
十一、五步式读书法	111
十二、表演式读书法	112
第六章 解题的策略与技法	113
第一节 解题的基本策略	113
一、解题过程的基本环节	114
二、解题操作的基本操略	114
第二节 解题的一般技法	117
一、应用题的解题技法	117
二、问答题的解题技法	119
三、简答题的解题技法	120
四、选择题的解题技法	120
五、判断题的解题技法	121
六、配对题的解题技法	122
七、填空题的解题技法	123

附：作文的审题技法	123
一、分步到位法	123
二、一步到位法	124
三、因子分析法	124
四、时空拓展法	126
五、逆向思维法	126
六、虚题实审法	127
七、实题虚审法	127
八、重心确定法	127
九、背景分析法	128
十、突破思维定势法	128
第七章 考试的应对策略与技法	130
一、考试复习的策略与技法	130
二、考试生理与心理调控的策略与技法	132
三、考试试卷和试题处理的策略与技法	136
四、考试工具准备的策略与技法	137
五、考后总结的策略与技法	138
附：面试的应对策略与技法	139
第八章 制订学习计划的策略与技法	141
一、正确认识你自己	141
二、确定适合自己的奋斗目标	142
三、充分体现你对时间的科学管理	143
四、重视长计划与短安排的科学结合	146
五、扎扎实实控制你的时间	147
第九章 良好学习品质的养成策略与技法	151
一、燃起学习兴趣	151
二、快乐面对学习	154

三、化解不良学习情绪	156
四、加强情商的培养	161
五、升华行动品质	163
六、学会放松大脑	168
主要参考文献	174
后记	175

第一章 思维的策略与技法

学习需要思维的配合，没有积极思维配合的学习是不可能成功的。

朱熹在《读书之要》中指出“读书之法，读一遍了，又思量一遍；思量一遍，又读一遍；诵读者，所以助其思量，常教此心在上面流转。若只口读，心里不思量，看如何也记不仔细。”孔子也说过：“学而不思则罔，思而不学则殆。”孟子则说：“心之宜则思，思则得之，不思则不得也。”三位大师的话都指出，学习必须在思维的积极配合才获得良好的效果，有思维才会有理解，有思维才会有深刻的记忆。因此，研究思维的基本策略，学习并掌握思维的一般方法是进行成功学习的前提。

第一节 思维的基本策略

学习思维应该是一种积极的创新思维。根据人类思维的基本规律和创新思维的基本品质，我们应从以下几个方面来促进积极的学习思维。

一、实现多种思维方式的有机结合

学习内容、学习环境、学习者情况千变万化，这就决定了学习过程和学习思维方式的千变万化，也同时决定了学习只有在思维的积极参与下并实现多种方式的有机结合，才有可能取得成功。这种结合主要表现为：

1. 想像与思维的有机结合

没有想像就没有积极的学习思维。爱因斯坦指出：“想像力比知识更重要，因为知识有限，而想像力概括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进步的源泉。”马克思也说过：“想像力，这是十分强烈促进人类发展的伟大天赋。”

思维发生的过程，从某种意义上说就是充满活力的想像过程。离开了想像，思维就没有了介质。推动积极的、大胆的、开放的想像参与学习思维，这是学习充满活力的标志。

2. 聚合思维和发散思维的有机结合

聚合思维是一种条理性、范围性较强的收敛性思维，主要采用演绎与归纳两种思维方法；发散思维是一种无限制、无规则、无定向的思维活动，具有灵活、流畅、多变、新颖等特点，主要采用逆向、曲解、夸张等思维方法。因此，只有这两种思维辩证统一，有机结合后，人们积极的学习思维才可能被有效激活。

3. 分析思维与直觉思维的有机结合

分析思维指的是逻辑思维，它往往依靠逻辑推理来进行思维推断。直觉思维，指的是带有直接领悟的思维认知，它不依靠确切逻辑推理，往往凭个人的直观感知对事物和现象作出思维判断。毫无疑问，学习需要这两种思维，需要这两种思维方式有机结合的共同作用，才可能获得更好的绩效。

4. 逻辑思维与形象思维的有机结合

逻辑思维与形象思维是思维过程中赖以存在和发展的两个最基本因素，也是学习思维过程中两个基本的控制变量。任何思维均具有认知的性质，认知目标和途径是思维活动的中心命题。而任何认知又总要经历由表及里、先表后里的过程，这一过程实际上正体现了逻辑思维与形象思维的交融与统一。

逻辑思维用概念、判断、推理作思维工具，形象思维用表象作