



树人文库·教育名家书系

唐曾磊 著

爱学习，会学习

学习方法决定学习成绩

Ai Xuexi, Hui Xuexi

学习不理想的根本原因是浮躁，
戒除浮躁最有效的办法就是培养认真的能力。



树人文库·教育名家书系

爱学习，会学习

学习方法决定学习成绩

(三倍快速学习法)

Ai Xuexi, Hui Xuexi

唐曾磊 著

图书在版编目(CIP)数据

爱学习,会学习:学习方法决定学习成绩 / 唐曾磊著. —北京:
同心出版社,2007

ISBN 978 - 7 - 80716 - 602 - 3

I. 爱… II. 唐… 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 168790 号

爱学习,会学习:学习方法决定学习成绩

出版发行: 同心出版社

出版人: 刘霆昭

地址: 北京市建国门内大街 20 号

邮编: 100734

电话: 发行部:(010)85204603(外埠)、85204612(本市)

总编室:(010)85204653

E—mail: txcszbs@bjd.com.cn

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

开本: 700 × 1000 1/16

印张: 17.75 印张

字数: 290 千字

印数: 8000 册

定价: 29.00 元

同心版图书 版权所有,侵权必究,未经许可,不得转载

目 录

序 言	(1)
第一章 教育的基本问题	(7)
第一节 教育的含义	(9)
第二节 针对教学对象的两种假设	(10)
一、认识人性	(10)
二、天生天才假设	(19)
三、天生白纸假设	(34)
第三节 教学的基本问题	(34)
一、对于学校和教师来说,教学的基本问题有两个	(34)
二、对于学生来说,教学要解决三大问题	(40)
第二章 学生为什么可以快速提高成绩	(50)
第一节 必须让学生了解的基本规律	(51)
一、过去不等于未来	(51)
二、遵从因果律,改变一切	(57)
第二节 知识是有限的,而且是明确的	(63)
第三节 人是可以快速改变的	(66)
一、因果律在学习中广泛应用	(66)
二、心随境转	(69)
第四节 怎样才能做到真正的改变	(81)
一、什么是真正的改变	(81)
二、改变的指标是什么	(81)
三、怎样加强改变的效果	(82)
第五节 学生学习不好的原因	(83)
一、学习不好的原因	(83)
二、学习不理想最根本的原因是浮躁	(93)

三、浮躁的危害和表现	(96)
四、戒除浮躁的有效途径	(103)
第六节 认真是一种能力	(103)
一、认真是能力,不是态度	(103)
二、有认真能力的人可轻松就业	(105)
三、认真能力的含义	(109)
四、怎样培养认真的能力	(110)
第三章 三倍快速学习法快速提高成绩	(123)
第一节 树立信心	(125)
第二节 三倍快速学习法	(125)
第三节 学会问好问题	(126)
一、问最好的问题会得到最好的答案	(126)
二、学会深入提问	(129)
第四节 放弃努力 获得自由	(136)
第五节 有意义学习	(137)
一、有意义学习的特点	(137)
二、机械学习的特点	(139)
三、机械学习向有意义学习转变	(140)
第六节 养成习惯	(142)
第四章 有效地教授知识	(145)
第一节 教师的素质	(147)
一、严师出高徒	(147)
二、道之所存,师之所存	(149)
第二节 教师的作用是启发学生	(150)
一、因材施教	(150)
二、言传身教	(154)
三、讲课技术	(158)
第三节 学会知识 快速提高成绩	(171)
一、目标不明确就不能达成	(171)
二、研究学习方法的目的是	(174)

三、要学会首先面临记忆问题	(175)
四、学会的三个标准	(181)
五、三倍快速学习技术的三大法宝	(187)
六、定理一:学习成绩与学习时间无关,与有效学习时间成正比相关	(190)
七、定理二:学习成绩与努力密度正相关	(200)
八、定理三:学习成绩与学习知识的深度正相关	(204)
九、英语整体突破技巧	(207)
第五章 启迪智慧	(209)
第一节 什么是智慧	(211)
一、什么是智慧	(211)
二、知识与智慧不同	(212)
第二节 启迪智慧	(217)
一、启迪智慧的第一步是让人产生兴趣	(218)
二、启迪智慧的第二步是让人产生疑问	(218)
第三节 破除偏见	(218)
一、盲人摸象	(219)
二、眼见不为实	(223)
三、思想偏见	(226)
四、自我局限	(231)
五、辩才无碍	(232)
第四节 静心产生智慧	(238)
第五节 悖论圆融	(242)
第六章 三倍快速教学质量整体解决方案	(245)
第一节 三倍快速教学法简介	(247)
第二节 三倍快速教学法操作模式	(248)
一、教学管理者	(248)
二、教师	(248)
三、学生	(248)
四、家长	(249)

第三节	运作周期	(249)
第四节	三倍快速教学法特点	(249)
第五节	三倍快速教学法的效果	(250)
附 录	补充阅读材料	(251)
附录 1	诸葛亮给儿子上的十堂课	(253)
附录 2	海鸥乔纳森·利文斯顿	(255)



序言

最近经常与京城教育界“五少”之一唐曾磊老师切磋关于学习与智慧的重要命题。

受益良多。

很多地方值得与大家分享。

其中最值得与大家分享是：学生学习不理想的根本原因是浮躁。

唐老师认为，学生不爱学、不会学，从基本上讲还是浮躁。

商务印书馆的《现代汉语词典》中对浮躁的解释如下：轻浮急躁。《广雅》中有：浮，漂也。浮游也。浮就是轻浮、漂浮的意思。《说文解字》说，躁，疾也。《管子心术》中说，躁者不静。躁就是性急、急躁。

浮躁是所有成功的大敌。

人们经常心不在焉、心浮气躁、朝三暮四、浅尝辄止，常常表现出坐卧不宁、失魂落魄的样子。做一件事情，经常焦虑不安、患得患失，常常没有耐心认真做完，急于放下手中的事情赶去做另外的新的事情，但对新的事情依然如此。往往是这山望着那山高，东一榔头西一棒槌，贪得无厌，却静不下心来，因而到最后不但一事无成，而且常常感到身心疲惫……

浮躁的人不但学习不会好，做任何事情都会做不好。很多大事故就是因为一些小的事故导致的，而小事故之所以不断出现，就是因为人们的浮躁。

浮躁就是做事情表面化，轻浮而且变化快。那么为什么人会表现出浮躁的特性呢？而且为什么浮躁的情况如此普遍？因为人会心随境转，所以人的心不能停在一个地方，一旦有什么吸引人的事情发生，人们的注意力就马上跟着走了，这就是浮躁产生的原因。

唐老师认为，浮躁会带来以下危害：

(1) 上课一听就懂，其实没有真懂

太多的同学忽视了这个问题，他们从来不考虑自己是不是真的懂了，老师一问“懂了吗？”他们就会随波逐流、异口同声地喊“懂了”。

自认为“懂了”，学习过程即告停止。

学习是从认识到自己不懂，或承认自己不懂开始的，直到学习者自己认



为自己懂了为止。一旦自己认为自己懂了，不管是不是真的懂了，学习的过程就戛然而止了。

没懂自认为懂会导致学习半途而废。

很多同学不承认自己有这样的问題，他们自认为自己上课是听懂了的。至于后来不会做了，是因为时间久了，或者又忘掉了。

也就是说，几乎所有的同学都在不同程度上存在没有学会的时候自认为学会了而拒绝继续深入学习的问题，存在浮躁的问题。

从不会到会的过程是个漫长的过程，如果我们拿登上十层的台阶作为学会的话，只要不达到第十层台阶，每一层台阶停下来都是失败！

所以，有一句俗话：成功的路上尽是失败者。他们距离成功有的远，有的近，有的甚至只差一步，但他们停下来了。在没有充分学会的时候，学习停止了，这时候，遗忘的因素会很快占到上风。这样，当时认为学会的知识，其实根本就没有掌握，考试的时候考不出来就是自然而然的事情了。

(2) 看书一看就会，其实没有真会

很多学生在看书的时候，往往如蜻蜓点水，轻描淡写翻几页就算是看过了，无法深入看书。

对于学生来说，深入看书有两方面：

课前看书——

目的就是找问题：

- A. 接下来该学习什么了？
- B. 为什么要讲这些内容？
- C. 知识的重点和难点是什么？

预习的一个重要任务是要了解新知识的重点和难点，为课上更好地学习做准备。预习时可能对重点知识认识得不清楚，抓得也可能不准，这都没关系。对预习中感到困难的问题，要做好两方面的准备。一是查一查，感到困难的原因是什么。是原有知识基础问题，还是理解问题。如果是基础问题就要自觉补一下，看一看是否可以解决；如果是理解问题，可以记下来课上认真听讲、积极思考去解决。

课后看书——

- A. 深入已经掌握的问题，再次寻找问题；
- B. 近期所学的整个内容体系是否明确？
- C. 本节课与已经学过的什么知识点有联系？



D. 这个部分的知识学到这里,接下来应该学习什么?

E. 我自己能不能把要学的内容构造出来?

(3) 题目拿来就做,没看清条件就做。

学生很多时候看到题目,没有仔细审题,而是急于动手,所以经常出现题目看不清,条件没有看全就开始做题。这种情况做对的可能就很小了。等到题目做错了,才恍然大悟:有个条件没看清楚!

做题目的时候,先写出明确的已知,求证或求解,然后再做题目是一种比较好的解题习惯。

失败的人都会想,我下一次一定成功,成功的人也会想,下一次一定更成功。

但下一次从什么时候开始呢?

其实下一次就是从现在开始。

人生就是现在,从前只是记忆,将来只是想象,唯有现在才是真实的,抓住现在就抓住了人生。

一位作家曾经说过:“如果有那么一天,时空倒转,让我们从80岁活到一岁,那么,世界上半人将成为哲学家,世界上一定会多出几百个百万富翁。”

大卫·葛雷森说:“我相信,现在未能把握的生命是没有把握的;现在未能享受的生命是无法享受的;而现在未能明智地度过的生命是难以过得明智的;因为过去的已去,而无人得知未来。”

要停在当下,不要急着往前走。

如果每一个现在都辛勤地工作、学习,生活状况将是一种持续的增长状态;如果每一个现在都在处于碌碌无为、低效率的工作状态,或者无进展、得不到进展的工作状态,实际上是白白消耗了生命。

拿到题目的时候,首先要有一个平静的心态,不要急着做题,而是要先把题目看清楚再做。要想一想:

这个题目考什么知识点?

给出的直接条件是不是能够解出题目?

有什么隐含条件?

还需要什么条件才能解出问题?

.....

(4) 做完题就上交,没检查好就上交



很多同学总是急匆匆地把题目做完就交上去了，让他检查，他就根本检查不下去，有些很明显的问题，本来应该一眼就可以看出来，但他盯着看半天都看不到问题。

不检查就上交是浮躁最典型的表现之一。学生做完题目后，耐心已经达到极点，最想的事情就是赶紧交上去万事大吉。

这种浮躁心态是学习的大敌，如果不彻底克服，学习永远不会好。

(5)发现题目错了，以为粗心不改正。

唐老师举了这样一个例子：

有位初三年级的女生名叫孙××，她本来就是班里比较出色的学生，尤其是数理化成绩，有的已经接近满分。但由于人大附中竞争非常激烈，她的排名只能在200名以后。因为人大附中几乎是北京中考录取分最高的中学，她要想稳稳地升入人大附中的高中部，要考到200名以内，甚至最好是考到150名以内才比较有把握。但她和她的父母觉得靠她自己的努力没有把握达到这个目标。

她刚来咨询时，说了这么一句话：“要不是犯了一些‘低级错误’，我的成绩还要高。”

我当时就回了她一句：“你这次有多少分是因为‘低级错误’丢的？”

她说：“数理化三门大约就有十几分！”

“上次考试有没有犯‘低级错误’？”我进一步追问。

“有！”她很诚实。

“再上一次呢？”我步步紧逼。

“有……”她开始有些不好意思了，“好像一直有……”

“从小就是犯‘低级错误’长大的，对吗？呵呵！”我开了句玩笑。

“对对对！呵呵……”她倒也直率。

“只要你认为是‘低级错误’，你就永远改不了，就永远不能重视这个基本的事实：那就是，题目会做，但怎么都不能把会做的题目得满分！”

“对对对！你快跟我说一下怎么改掉这个毛病吧！”

“打掉浮躁！”

……

后来她一模进入全校前200名，二模进入前150名，最后中考的时候，她的成绩在全海淀区排名第83名。

唐老师认为，有以上5种浮躁的习惯，学生的成绩一定不会理想。

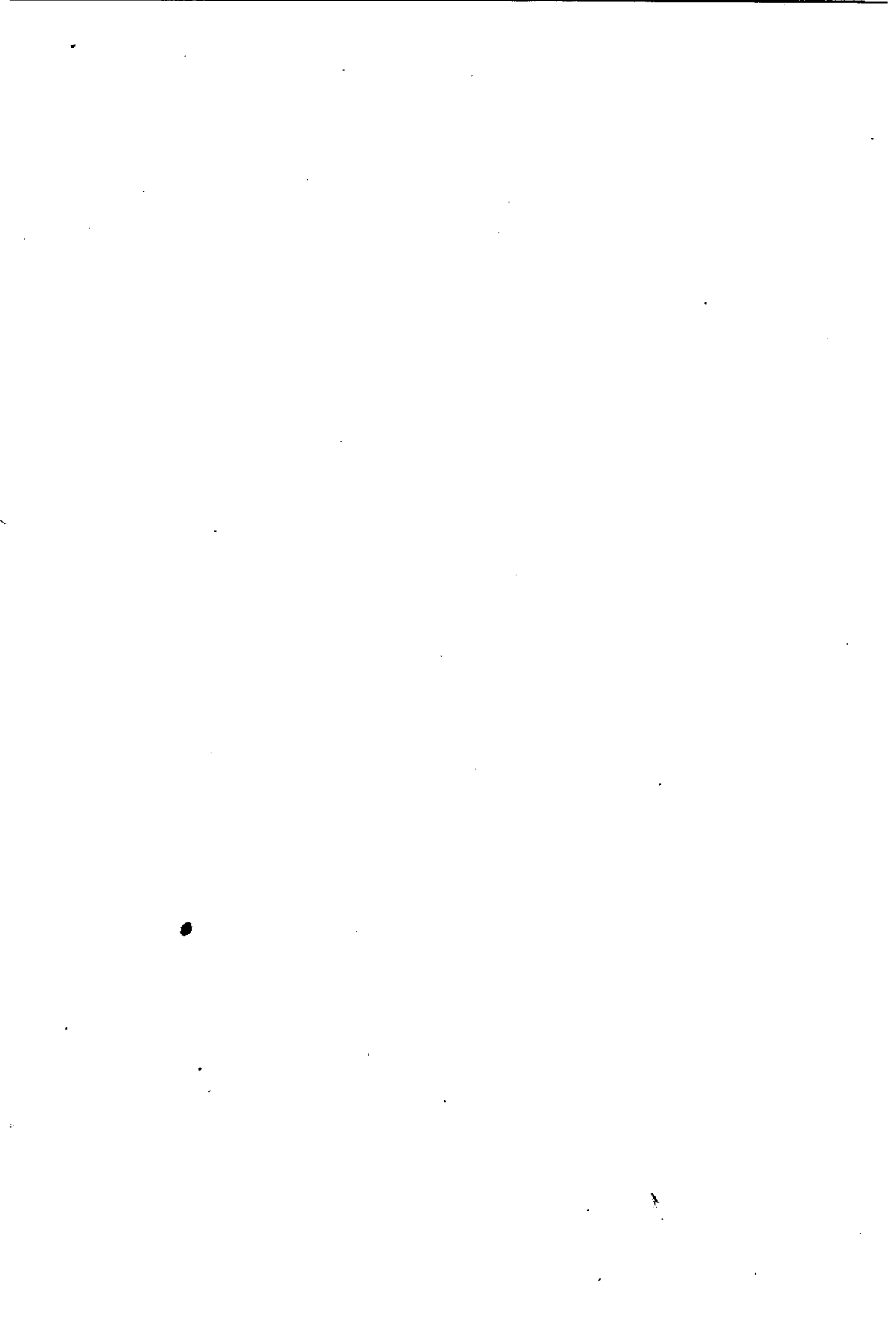


学习好的最佳途径是：培养孩子认真的能力，做到真正“学会”。

近10年来，唐曾磊老师作为一位智者，又是清华大学毕业的高材生，放弃了很多重大的“发财”机会，沉下心来研究如何学习与如何启迪智慧的根本问题，逐渐形成了一套真正有效的“三倍快速学习法系统”，从教育的原理深入探索学习之道，智慧之道，功在千秋。

本书是唐老师的代表作之一，值得向广大教师、学生、家长推荐。

林 格



第一章

教育的基本问题

- 每个人一生下来都是天才；
- 人们发挥不出自己的潜力是因为不恰当的教育所致；
- 教育不是教给学生什么知识；
- 教育的目的在于帮助孩子发挥出他/她本来具有的天赋！
- 不是我们有多么大的神通让学生成绩在 10 天之内迅速提高 80 分，而是他们本来就有这种水平，只是不知道怎么把学会的知识考出来，我们所做的只是让他们顺利地发挥出他们自己原有的水平而已。





第一节 教育的含义

广义的教育,是指有目的地增进人的知识、技能,影响人的思想品德和人的体质的一切活动。

狭义的教育,即学校教育,就是根据一定社会的要求和个体的身心发展规律,在教育者的积极主导和受教育者的主动参与下,教育者有目的、有计划、有组织地对受教育者的身心施加全面系统影响的社会活动过程。

联合国教科文组织不久前给人类的教育活动重新下了定义,揭示了两个转变,一是教育的含义正在由原来一种有组织、有目的的传授知识的活动转变为能够导致创新学习的交流活动,二是教育的内涵正从“以学科为中心、以教师为中心、以课堂教学为中心”向“以学习者为中心”转变。

“以学科为中心、以教师为中心、以课堂教学为中心”意味着教师是一种给予,是一种以教育者为主发动的、以被教育者被动接受的一种活动。

这种定义显然忽略了教育的目的。

教育的目的是让被教育者受益。我们要知道,被教育者是一个有情绪、有个性的人,他们不会因为成人的安排就乖乖就范,他们会不满,会抵制,会消极怠工,甚至会因此对学习产生厌恶情绪,从而导致厌学症。

“以学习者为中心”意味着教育过程把被教育者作为学习的主体来考虑安排教育过程,这就必然意味着因材施教,圆机对教,即根据被教育者的特点、选择合适的机会来进行教育。也就是说,教育过程的目的在于让被教育者受益。

我国教育界对教育的认识也越来越接近国际水平。

新颁布的《国家基础教育课程改革指导纲要》在论述到现在的中小学生的学习时指出:“学生是学习的主人,学生的发展是教学活动的出发点和归宿,学习应是发展学生的心智,形成健全人格的基本途径。完整的学习过程应是学生在获得必要的基础知识和基本能力的同时,情感、态度、价值观都



能得到发展。在教学过程中,要使学生学会针对不同的学习内容,运用多种学习方法,使学习成为在教师主导下主动的、富有个性的过程。”

在现在的生活中,我们的教育就是让被教育者学会已有的知识,并学会如何学习的过程。这个过程一般是被教育者人格逐渐形成的过程,因此,客观上对形成被教育者的人格起到了一定的影响。

本书将会介绍如何帮助孩子建立起对学习的兴趣,并教会他们如何快速、准确地学会知识,取得好成绩以获得进一步深造的机会,并在学习过程中启发智慧,完成从必然王国走向自由王国的道路,成就完美和谐的人生。

第二节 针对教学对象的两种假设

根据人们对教育对象的不同看法,形成了对教育对象的两种截然不同的假设:一是认为每个学生天生就是天才,只需要教育者对学生进行适当的指导,把孩子的一些不良习气改掉就可以了,即天生天才论;二是认为每个学生天生就是白纸,需要教育者在上面画出蓝图,即天生白纸论。

一、认识人性

自古以来就有性善性恶之争,但人的本性到底是怎样的?尽管有很多的争论,却始终无法达成一个共识。

《说文》中有:性,人之阳气性善者也。

《广雅》中有:性,质也。

《礼记·中庸》:天命之谓性。

《荀子·性恶篇》:不可学,不可事,而在人者谓之性。

《论语·阳货》:性相近也,习相远也。

《荀子·正名篇》:生之所以然者谓之性。

从上面古人的观点中我们可以看到,人性是人的本性,是人一生下来就