

◆ 邵 良 主 编

方法

FANGFA

与

YU

ZHIHUI

智慧



浙江大學出版社

方 法 与 智 慧

邵 良 主 编

浙 江 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

方法与智慧 / 邵良主编. —杭州: 浙江大学出版社,
2003.5

ISBN 7-308-03325-2

I. 方... I. 邵... III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036124 号

责任编辑 杜希武

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 浙江大学出版社电脑排版中心

印刷 杭州杭新印务有限公司

开本 787mm×960mm 1/16

印张 14

字数 220 千

版印次 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数 0001—5300

书号 ISBN 7-308-03325-2/G·603

定价 20.00 元

本书编委

主 编 邵 良

副主编 林日青

编 委 徐勇为 章叶英 王乐平
李 薇 杨小婷 周金义

序

学习的方法,是我们学校和老师所面临的一个实实在在的、有价值的问题。自1998年始,杭州市富阳二中就致力于省级课题《高中新生学习方法适应性研究》的探索和实践,取得了可喜的成果。《方法与智慧》一书作为课题成果,已在实验班使用近两年,绩效明显。调查表明,同学们对学校开设的“学法指导”课情有独钟,都觉得受益匪浅。富阳市二中的老师为学生做了一件实实在在的好事,体现了他们真诚为提高学生能力服务的态度。

现在讲学习方法的书颇为流行,但这类书或者口号喊得太高,或者经验罗列得太多,而《方法与智慧》一书,却是个例外。该书以教育学、心理学,尤其是当代认知心理学和学习心理学为基础,以实验、调查、统计为依据,结合一线教师长期的实践经验编写而成,保证了该书的科学性、实用性和普遍适用性。

联合国教科文组织总干事纳依曼指出:“今天教育的内容有百分之八十以上都应该是方法……方法比事实更重要。”《方法与智慧》一书正是从学习的每一个环节、每一个步骤具体介绍相应的学习方法,结合实例分析正反两方面的得失,指导性和操作性都很强。它的问世,填补了这方面的不足,给大家带来了先进的教育理念,提供了许多行之有效的学习方法。我相信,在大力提倡素质教育、培养学生创新能力、减轻学生负担的今天,这本书一定能使同学们学得更快更好更有趣味,更能启迪我们的智慧,提高我们的学习效率。

浙江大学教育学院院长 田正平

致亲爱的同学们

大家也许知道这样一个故事：古时候，燕国都城寿陵有位少年，听说赵国人走路既快又好，于是就到赵国的都城邯郸去学习人家走路。但是，他不仅没学会赵国人走路的本领，而且连自己原来的走路方法也忘了，最后只好爬着回去。这也是学习上的误区。有些同学想走“捷径”，急于提高智能，照搬别人的经验，但又不能正确地消化，反而“作茧自缚”，连原有的技能也发挥不出来了。

“工欲善其事，必先利其器”。在学习方法上，一定要走出“自我迷失”的误区，既学习运用别人的方法，又不受别人或自我经验和定势的束缚，这样才能在学习上少走弯路，少犯错误。

更多的数据显示，我们每个人都有必要以我们各自的学习方式学习。但是，我们依然会困惑：仿佛我们都以相同的方法吸收信息，仿佛一个教学方法适合所有的人。

为此，浙江省杭州市富阳二中的“浙江省教育科学院”立项课题——《高中新生学习方法适应性研究》应运而生，在省级鉴定中获得了“该课题研究具有重要实践价值，实验成果具有一定的创新性，达到省内外同类研究的先进水平”的好评。在此基础上，全体课题组成员编写了这本学法指导校本教材——《方法与智慧》。它以全新的教学理念、新颖的格式设计，将给你带来崭新的感受和启迪。本书的编排格式为：

■右边书页将为你展示学法指导全过程。

■为了让你领会得更轻松、活泼而有趣，我们在书中插入了一些趣味图片。

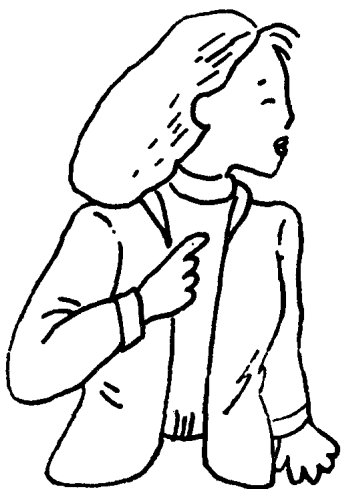
■我们还将许多信息与知识包含在左边书页中，让你了解更多的原则、领会更多的智慧与哲理。

“智慧意味着以最佳方式追求最高目标。”假如通过本书的学习，你领会了一些灵感与智慧，哪怕是一点点，我们就感到很满足了。

编委

怎样只用十分之一的 时间读这本书

- 快读目录,以获得一个总的概要。
- 阅读每一课的黑体字部分。
- 快速地浏览一遍全书左边的“大字号书页”。
- 先读你认为“必须读”的章节,用有颜色的记号笔或铅笔将重要的地方画出来。
- 略读其他章节,记住重点,也要标出重要的信息。



如果整个内容对你来说是全新的,你可以按照你自己的速度仔细阅读每一章节。但是我们仍然建议你按照上面几个步骤去做,这样可使你更容易记住要点。你完全可以在不到15分钟的时间里完成这几个步骤。

学习用书介绍

■ 《学习的革命——通向21世纪的个人护照》

([美国]珍妮特·沃斯 [新西兰]戈登·德莱顿著)

本书将为你制定变革年代的终身学习计划

■ 21世纪教育的四大支柱:

《学会求知》

《学会做事》

《学会共处》

《学会做人》

(周南照 孙云晓 孙宏艳 主编)

——将告诉你,知识经济的时代,人人需要终身学习以及学什么、怎么学。

■ 《中学生心态调节》(邱章乐 程新国 编著)

——不仅同中学生谈心、交友、解难,更重要的是同时给你开锁的钥匙、技巧和方法

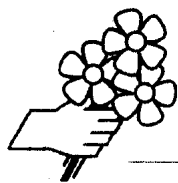
■ 《学生实用学习法》(魏书生 编著)

——在书中,他将为你介绍139种实用学习方法

■ 《卡耐基成功之道全集》(上、下)

——是卡耐基著作精华的汇集,卡耐基并没有解开宇宙中什么深奥的秘密,但他源于常理的哲学思想和教育实践,施惠于千百万人。

■ 《成功宝典》(林国灿,江万秀主编)



目录

M U L U



- 第 1 课 如何激发你的学习动机 (1)**
学生动机水平表 / 学生动机影响表 / 确立明确的学习目标 / 开展适当的学习竞赛 / 设置学习榜样 / 两种不同的归因模式
- 第 2 课 成功的钥匙 (17)**
名人话成功 / 成功钥匙卡 / 假如给我三天光明 / 给我一天 / 进取性测验
- 第 3 课 统筹计划与科学预习 (35)**
学习计划性自测 / 凡事预则立,不预则废 / 高效学习日 / 控制三闲 / 劳逸结合,张弛有度 / “读—画—批—写—思—做”法
- 第 4 课 专心听课,提高课堂效率 (53)**
听课技能自测 / 五到法 / 带着问题听课法 / 要点听课法 / 做课堂笔记的技巧 / 适应不同风格的教师 / 适应“启发型”的老师 / 适应“爱提问”的老师 / 适应“开无轨电车”的老师 / 注意开头与结尾 / 课前做好三准备 / 上课效率对照题
- 第 5 课 学习习惯新视觉 (71)**
动机自测与评分 / 组织计划自测与评分 / 记忆训练自测与评分 / 资源利用自测与评分
- 第 6 课 记忆的方法 (85)**
艾宾浩斯遗忘曲线 / 伊凡诺娃实验 / 看谁记得多 / 半分钟限时记忆竞赛 / 选取最佳记忆策略 / 自我评估

第7课 复习与考试 (97)

你善于复习和考试吗? / 温故知新,定期复习 / 喝醉酒的马车夫 /
熊瞎子掰苞米的故事 / 制订复习计划 / 编写“错题集” / 不用橡皮法
/ 考场解题怎样开拓思路 / 考场常见故障排除法

第8课 磨炼意志 (115)

意志力自测 / 挫折——人生的必修课 / 培养抗挫的能力 / 振作四步
曲 / 应付挫折的方式 / 升华 / 文饰作用 / 幽默作用

第9课 科学用脑 (133)

你拥有世界上功能最强的电脑 / 大脑皮层活动规律 / 怎样科学用脑
/ 关于益脑食物的简单提示 / 你不用它,就会失去它

第10课 自我监控能力的培养 (145)

自我控制能力测验 / 做学习的主人 / 学习监控 / 把自己的思路说清
楚 / 运用反馈,调节学习 / 从棋手复盘想到的 / 波利亚式提问清单 /
如何培养自制力

第11课 创造性思维的培养 (161)

逆向思维 / 侧向思维 / 求异思维 / 发散思维 / 聚合思维

第12课 学习小技巧 (173)

画脑图,首先从概貌开始 / 巧用边角余料 / 挤时间的方法 / 有效利
用人与资源的习惯 / 先入为主与乘胜追击 / 信息提取法与滚雪球法



1. 21世纪的知识究竟是什么? (2)
 2. 体育运动给你的8个启示 (4)
 3. 有意义的学习 (10)
 4. 失败的39种主要原因 (12)
 5. 4种不同的学习方式 (20)
 6. 学会尊重他人 (26)
 7. 章叶英老师“语文学法专栏” (28)
- 体验生活 / 学会自己修改文章 / 尽信书,不如无书 / 读

书须知出入法/ 温故知新/ 学会速读/ 学会有目的的查找所需资料/ 咬文嚼字与不求甚解

8. 思路的重要性 (88)
爱迪生测量灯泡/ 松下幸之助与他的插座/ 泰勒教授与他的思路暴露
9. 坚定自信心的五种行为方式 (94)
10. 怎样略读 (100)
11. 注意的力量 (104)
12. 学问能陶冶人的性格 (108)
13. 趣味的多样性 (112)
14. 一些有意思的话 (114)
15. 耳目一新的STS教育 (120)
16. 创造力测验 (124)
17. 想象力测验 (126)
18. 灵感测验 (130)
19. 好奇心测验 (132)
20. 直觉测验 (134)
21. 大脑的两个部分 (146)
22. 你有7个不同的智力中心,或许还有第8个 (148)
23. 什么样的知识最有价值 (152)
24. 心理健康的标准 (154)
25. 自我尊重的6个关键要素 (156)
26. 培养自制力的7个“控制法” (158)
27. 学会学习的含义 (160)
28. 超凡脱俗 (162)
29. 迎刃而解 (162)
30. 怎样才能具有创造精神 (164)
31. 激发创造思考的25项原则 (166)
32. 硅谷成功的部分秘诀 (170)
33. 找点时间来梦想 (174)
34. 立刻行动的步骤 (176)
35. 盲人挑灯给你的启示 (182)
36. 高中生应利用闲暇时间多读书 (186)
37. 当代青年应具备的十大能力 (188)

38. 高中生学习方法歌	(190)
浙江省教育科学院立项课题——	
《高中新生学习方法适应性研究》鉴定意见	(189)
附录一：自我综合测验	(191)
之一 心理适应性测验	
之二 竞争素质测验	
之三 自信程度测验	
附录二：农村飞出金凤凰	(199)
——访浙江省1999年高考文科状元陈春仙	
附录三：我的学习经验和体会	(203)
——富阳市2000年高考文科状元、富阳二中三(6)班周月新	
附录四：家长阅读材料	(206)
之一 家庭似第一道染缸	
之二 高考状元谈教子	
之三 不要用成人的标准要求孩子	
之四 宋庆龄的家庭教育思想	



教师目标

1. 认清学习动机对学习的影响
2. 了解学生的动机水平
3. 如何培养和激发学生的学习动机

学生目标

1. 认识影响学习动机的因素
2. 分析学习动机对学习的影响
3. 掌握激发和培养自己的学习动机的方法

教学准备

1. 准备“影响学生学习动机的因素表”
2. 准备“学习动机对学习的影响表”

指导过程

一、导入

在学习生活中,谁都希望取得成功,而不希望失败。但是在平时的学习中,我们同学是否经常自问:“我的学习动机是什么?”“我是否有强烈的学习动机?”

现实是:我们很多同学并不都具有强烈的学习动机。许多同学成绩不好,原因主要是没有明确、强烈的学习动机(目的):今天为了应付家长学,



21世纪的知识究竟是什么？

21世纪的知识不仅仅是知道某个知识点和规律，而且是非常具体和丰富的：

- * 知道如何做 (know-how) —— 完成任务的方法；
- * 知道找谁 (know-who) —— 清楚从哪里获取资源；
- * 知道干什么 (know-what) —— 能够组织和从事具体的各项工作；
- * 知道为什么 (know-why) —— 能够了解事物发生的原因和背景；
- * 知道在何处 (know-where) —— 知道和预见事情的发生和进展；
- * 知道在什么时候 (know-when) —— 选择时机和务实的态度

21世纪的知识 and 教育就是最大的财富。

——《学会求知》

序号	主要因素		选择	分析所产生的影响
1	家庭	父母的观念		
		父母的要求及训练方式		
		家庭其他成员同化作用		
2	同学群体	学习好、有抱负的同学		
		很普通的同学		
		学习差的同学		
3	班级学风	集体很好,有竞争气氛		
		集体很温暖,互帮互学		
		团结友爱,缺乏学习气氛		
4	教师	老师的高尚品质		
		老师给了我很高的评价		
		老师给我的评价很差		
		老师给我的奖励和鼓励		
		老师给我惩罚并施加压力		
		老师对我有很高的期待		
5	社会风气	社会尊重知识、尊重人才		
		社会需要有知识的人才		
		在商潮中,“读书无用”		
6	内部需要			
7	其他			

根据学生交流,教师进行总结。



体育运动给你的8个启示

你至少可以从体育运动得到8个启示,也许给你提供了更好的学习模式。

- (1) 所有体育运动成就者都有梦想。他们梦想不可能的事情,并使其发生。
- (2) 所有人都有特定的目标。他们把那些目标分成几个可以达到的目标。
- (3) 所有体育运动成就者将头脑、身体和行动结合了起来。
- (4) 他们都有远见,他们学会了将他们的目标视像化。他们预先看到他们取得了成功。
- (5) 他们都充满激情。他们有巨大的成功欲望。
- (6) 每个人都有一位教练、私人教师和指导。
- (7) 所有体育运动成就者对错误都有极为积极的态度。他们甚至不把错误当作错误,他们把错误当作实习。
- (8) 他们都通过实干而有所成就。

因此,你怎样才能将同样的准则运用于你想成就和学习的其他事情中?你怎样才能做得更快、更好、更轻松呢?

——《学习的革命》



明天为了应付老师学,过两天为了对付考试学,更多时候,是在教室里坐着,被老师逼着不得不学。

我们的同学应该意识到:强烈的学习动机可以使我们的学习更加认真专注、注意力集中并有很高的思维积极性;学习动机对学习具有很大的推动作用,它可以提高我们的学习水平;并且当学习取得成功后,同学尝到了学习的甜头,就会产生更加努力学习的愿望,更加自觉地去学习,使我们的学习由“要我学”(外在动力)变成“我要学”(内在动力),使我们的学习目的变得明确、高尚。

二、了解学生的学习动机水平

1. 学生活动

填写“学生动机水平表”,教师说明要求:根据你自己的特点,你认为影响你学习动机的因素主要有哪些,并作具体分析。

三、帮助学生分析学习动机对学习的影响

请同学们阅读“学习动机对学习的影响”一表,并逐条进行分析、解说。

学习动机对学习的影响
1. 影响行为:学习动机能影响你的开始行动、定向和行为选择,引起各种情绪等。
2. 推动学习:(1)学习动机使你对待学习具有良好的心理准备状态,从而自觉地确定学习目标,学习主动、有计划,坚持始终,不畏困难;(2)促进认知过程,提高学习行为的有效性,在学习中容易使大脑保持兴奋状态,学习更努力,注意更集中,思维更活跃。
3. 强化学习兴趣与需要:如果你在学习过程中形成高层次而稳定的学习动机,你就会自觉地培养自己对学习的兴趣,对自己的学习有更高的标准,并为达到它而努力。
4. 有助于领悟学科的意义和价值,深化学习动机:当你逐渐培养起对某门学科的特殊情感时,你就会更好地学习和掌握学科的知识,并加深和拓宽本学科的知识。