

一九八二——一九八四学年

学习效率手册

狄枚 编写

华中工学院出版社

2.5

学 习 效 率 手 册

1983—1984 学：

狄 枚 编写

华中工学院出版社

责任编辑：李汉育

封面设计：王立革

学 习 效 率 手 册

狄 枚 编写

华中工学院出版社出版

(武昌喻家山)

湖北省新华书店发行 各地新华书店经售

湖北省通城县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/64 印张：3.25 字数：100,000

1983年8月第一版 第一次印刷

印数：1—100,000

统一书号：17255—003 定价：0.70元

高等学校学生守则（试行草案）

一、热爱祖国，拥护中国共产党的领导，立志为社会主义事业服务，为人民服务。

二、认真学习马列主义、毛泽东思想，逐步树立无产阶级的阶级观点、劳动观点、群众观点、辩证唯物主义观点。

三、勤奋学习，努力掌握基础理论、专业知识与基本技能。

四、坚持体育锻炼，积极参加体力劳动和军事训练。

五、尊敬师长，尊重职工，关心集体，正确开展批评与自我批评。

六、遵守社会公德，爱护公共财物，勤俭节约，讲究卫生。

七、遵守国家法令，遵守学校规章制度，保守国家机密。

八、听从祖国召唤，服从国家分配。

前 言

高尔基曾经说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”

年华虚度，谁不悔恨？碌碌无为，谁不羞愧？奋发有为，首先就要珍惜时间。时间是最公平的，每个人一天只能得到二十四小时，一分不多，一秒不少；时间是最无情的，莎士比亚说，“放弃时间的人，时间也放弃他”；时间也是最无私的，它慷慨地让每一个珍惜它的人，“延年益寿”，生命发出金子、钻石般的灿烂光彩。爱惜时间就是爱惜生命，争取时间就是争取胜利。青年们，祝愿你们生命之钟的每一响，都敲出为共产主义事业奋斗的音符！

时间诚然宝贵，效率尤为重要。效果并不一定和时间成正比，而是时间与效率的乘积。准确地说，效果是效率对时间的定积分。效率是单位时间内完成的工作量，是时间的函数。提高效率，就意味着要在同样的时间内，得到学习、工作的更大成效。真正做到科学利用有限的时间，达到学习和工作的高效率，并非易事。正

如恩格斯所说：“利用时间是一个极其高级的规律。”其关键，在于掌握方法。贝尔纳说：“良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”

合理利用时间，充分提高效率，达到最佳效果——这正是贡献给青年们的这本手册的目的。手册的前一部分，可以帮助你计划时间、利用时间，有效地防止青春虚度；后一部分，可以帮助你摸索方法、掌握方法，切实地提高学习效率。这两方面结合起来，你就一定能在知识和能力上获得最大的“积分面积”。

决心为振兴中华、实现四化而贡献一切的青年同志们，让手册像一滴水，映射出你的绚丽的青春光彩吧！

目 录

手册使用方法·····	(1)
教学计划表·····	(2)
1983—84学年学历表·····	(3)
月历和月计划要点·····	(4)
周学习计划表·····	(16)
测验考试成绩登记表·····	(122)
时代·理想·道德·精神·····	(123)
时代的重任·····	(123)
崇高的理想·····	(124)
高尚的道德·····	(126)
求实的精神·····	(128)
学习的主要原则·····	(130)

循序渐进原则.....	(130)
知识与能力结合原则.....	(131)
理论联系实际原则.....	(132)
“学”、“问”结合原则.....	(133)
巩固性原则.....	(134)
独立思考原则.....	(135)
量力性原则.....	(137)
主动性原则.....	(138)
“博”与“专”统一原则.....	(140)
脑功能最佳效率原则.....	(141)
学习方法要点.....	(143)
预习和听课.....	(143)
复习和总结.....	(144)
习题和作业.....	(146)
实验和实习.....	(147)

毕业设计与毕业论文.....	(149)
测验和考试.....	(150)
读书方法.....	(151)
思维方法.....	(153)
记忆方法.....	(156)
知识积累.....	(158)
操作技能训练.....	(159)
检索工具的使用.....	(160)
学习效果的自我检查.....	(161)
学习计划的制订.....	(162)
学习工具的使用.....	(164)
加强体育锻炼 全面增强体质.....	(166)
健全的精神寓于健全的身体.....	(166)
体育是一门科学.....	(167)
争取达到《国家体育锻炼标准》.....	(168)

附:《国家体育锻炼标准》评分表.....	(169)
《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表.....	(171)
附 录	(172)
常用度量衡表及单位换算.....	(172)
国际单位制(SI).....	(174)
常用物理数值恒量表.....	(182)
常用数学符号(摘要).....	(185)
希腊字母读音表.....	(187)
英语动词时态的构成.....	(188)
英语被动语态的构成.....	(189)
通 讯 录	(190)
课程表及任课教师表	(194)

手 册 使 用 方 法

教学计划表、学年学历表、课程表、任课教师表：按照学校安排抄录，供制订学习计划时参考。

月历和本月计划要点：简要提出本月学习中要达到的目的、要求，应注意的事项及重要学习活动。

周学习计划表：具体安排好一周的学习活动，主要是自学活动，如复习、习题、作业、实验报告、学习小结等。也可记入其他活动，如开会、谈话、体育文娱活动等。每天可分上下两栏，上栏为计划安排，下栏可记下各项学习活动完成情况及所花时间。可创造一些符号来记载，如物理课用P，物理习题用P_E；开会用○，体育锻炼用△等。

记事：可灵活记载一周中的要事。如需借阅的图书，查到的某个数据，学习中的某个难题等等。也可总结每周学习情况，或记载其他事项。

测验考试成绩登记表、身体健康状况登记表、《国家体育锻炼标准》测验成绩登记表：按照测验、考试和身体检查结果登记。

1983—84 学年学历表

专业 _____ 年级 _____ 班 _____

日/月 至 日/月	29/8 3/9	5/9 10/9	12/9 17/9	19/9 24/9	26/9 30/9	3/10 8/10	10/10 15/10	17/10 22/10	24/10 29/10	31/10 5/11	7/11 12/11	14/11 19/11	21/11 26/11	28/11 3/12	5/12 10/12	12/12 17/12	19/12 24/12	26/12 31/12	2/1 7/1	9/1 14/1	16/1 21/1	23/1 28/1	30/1 4/2	6/2 11/2	13/2 18/2	20/2 25/2	27/2 3/3
周次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
教学内容																											
日/月 至 日/月	5/3 10/3	12/3 17/3	19/3 24/3	26/3 31/3	2/4 7/4	9/4 14/4	16/4 21/4	23/4 28/4	30/4 5/5	7/5 12/5	14/5 19/5	21/5 26/5	28/5 2/6	4/6 9/6	11/6 16/6	18/6 23/6	25/6 30/6	2/7 7/7	9/7 14/7	16/7 21/7	23/7 28/7	30/7 4/8	6/8 11/8	13/8 18/8	20/8 25/8	27/8 1/9	
周次	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
教学内容																											

符号: ☐ 教学 ☐ 课设 ☐ 毕设 ☐ 考试 ☐ 实习 ☐ 劳动 ☐ 假期

1983年9月

计划要点

1983年10月

计划要点

日 一 二 三 四 五 六

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1983年11月

计划要点

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1983年12月

计划要点

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31