

GAOXIAOXUEXI  
LAIZIMINGRENDE  
XUEXIFANGFA

# 高效学习 来自 名人 的

周左盾 朱忆源 / 编著

## 学习方法

### MINGREN

怎样挖掘你的潜力，使你变得更富有智慧？  
怎样培养超常的观察力与记忆力，实现天才的学习与领悟？  
怎样全面调动身体的各个部分，大幅度提高学习效率？  
在名人的学习经验与心得中，  
找到适合自己的高效学习方法，做一个成功的学习者！

沈阳出版社

192

高效学习来自  
名人 的

周左盾 朱忆源/编著

学习方法  
*MINGREN*

沈阳出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高效学习——来自名人的学习方法/周左盾,朱忆源编著.  
沈阳:沈阳出版社,2002.2  
ISBN 7-5441-1833-9

I . 高... II . ①周... ②朱... III . 学习方法  
IV . G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005834 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市第二印刷厂印刷

---

开本: 850×1168 毫米 1/32                      字数: 160 千字                      印张: 8

印数: 1-10000 册

2002 年 2 月 第 1 版

2002 年 2 月 第 1 次印刷

---

责任编辑: 信 群 孙家骥 萧大勇

责任校对: 钟 仁

封面设计: 武晓强

版式设计: 姚德军

---

定价: 17.80 元

## 不懂学习方法的人是呆板的读书人！

不懂学习方法的人是呆板的读书人！因为，他把自己的脑子变成了一个仓库，放满了别人的东西。

只懂一种学习方法的人是空想家，他用自己的见识去空想这个世界。

拥有和掌握多种学习方法的人，才是个深沉的智者，他用自己的心灵去解读历史经典和世界的变迁！

21世纪是知识经济时代。它的大容量和高速度，要求人们具有高效学习的能力，知识经济时代呼唤更加便捷高效的吸收知识的方式。知识经济需要高效学习的方法。不懂学习的人，付出的学习代价和得到的收益会相互抵消，他不会了解高效学习的重要性，也会渐渐被知识经济时代所淘汰。对于善于探索自我、开发自我的人来说，学习方法是一种强度很大、内容丰富的研究。这种研究，使一个人的学识、判断力和才能得以培养。

21世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。在学习过程中，最重要的不是你已经学会或将要学会多少知识，而是你是否掌握了适合自己的高效学习方法。如何用最短的时间、最快的速度获取最丰富最有用的信息，并转化为适用于这个时代的知识，就是我们要通过这本《高效学习——来自名人的学习方法》所要传达给你的最新的学习观念：

最有效地为你所努力的事业服务，最大限度地适应未来社会的发展，最充分地发挥你的爱好和特长，最直接地引导你进入

## 前 言

---

创造的阶段。

本书列举了爱因斯坦、牛顿、爱迪生、高尔基、毛泽东等许多名人的学习方法，系统地分析了名人的学习方法之所以有效的原因。通过对名人学习方法的借鉴、分析、总结，激发你的学习潜能，坚定你的学习意志，帮你探寻高效的学习方法，积累最精华有用的知识，开拓你的智商，使你的学习更有创造性。对你而言，学习不再是一件枯燥乏味的事，而是变得轻松、有趣，这时，你将体会到学习的快乐。

分析名人的学习方法，  
掌握名人的学习方法，  
寻找适合自己的学习模式，  
总结自己的高效学习方法。

这不但是每个人的梦想，也是快捷掌握知识的条件，更是时代的要求。《高效学习——来自名人的学习方法》会帮助你实现人生的价值，打造一个全新的自己！

本书适合每一位学生、家长和教师阅读，是成功高效学习的必备手册。

# 目 录

---

## 第一章 人脑天生为了挑战

高尔基说：“人的天才只是火花，要想使它成为熊熊火焰，那就只有学习！学习！”名人也曾当过“笨蛋”，正是不断地挑战自我加上有效的学习方法，才使他们脱颖而出。人脑天生为了挑战，相信自己也有非凡的潜能！

### 第一节 相信自己也有学习潜能/2

- 相信自己是一只鹰/2
- 名人也曾当过“笨蛋”/3

### 第二节 怎样激发学习的潜能/7

- 发现自己的潜能/7
- 绝不放弃学习/8

## 第二章 梦想是高效学习的动力

梦想使名人们将自己所有的力量都凝聚在实现梦想这一点上。看看名人们是怎样运用梦想使自己的才能和勤奋得以发挥的？让梦想成为你高效学习的动力！

### 第一节 创造奇迹需要什么/10

- 如何激发潜能最有效/10
- 诺贝尔奖为什么经常光顾美国人/12

### 第二节 名人如何实现梦想/15

- “常春藤不是梦”/15
- 超前思维——打造海尔新形象/17
- 超越梦想的居里夫人/19
- 多媒体机王阿奈格姆/23

## 第三章 名人是怎样高效学习的

一个人的成长历程，就是一个塑造艺术品的历程，每个人都是独特的、多变的，名人学习的关键是找到适合自己的方法，找到开启自己智慧之门的钥匙。

### 第一节 明确读书的态度/26

- 爱迪生的“目标明确”学习法/26
- 爱因斯坦的“淘金式”学习方法/29

### 第二节 学习贵知疑/32

- 陶行知的“八个顾问”学习法/32
- 善于观察、勤于思考的牛顿/34
- 读书品“味”的林语堂/36
- 抓住细微找差别的道尔顿/37

### 第三节 善于发现适合自己的学习方法/38

- 秦牧的高效学习方法/38

- 郭沫若的“四为”读书法/40
- 刘海粟的“宏、约、深、美”学习法/42

#### 第四节 创造读书法/43

- 集中优势的丘吉尔/43
- 找到成才突破口/45
- 兴趣造就的柴科夫斯基/46
- 以一带多,不断深入的齐白石/47

### 第四章 读书提问,学思结合

人的脑子里本像一间空空的小阁楼,应该有选择地把一些家具装进去,只有傻瓜才会把他碰到的多种多样的破烂杂碎一股脑儿装进去。

#### 第一节 怎样思考最有效/52

- 名人如何思考/52
- 三人行,必有我师/54

#### 第二节 怎样整合知识最有效/55

- 学海无涯,总结是岸/55
- 面对失败的四种人/56
- “温故而知新”/58

### 第五章 永远不要放弃学习

纵观古今中外,凡成就一番事业者,无不饱尝过艰难困苦,经过不屈不挠的努力奋斗才取得成功。学习不在乎有没有人教你,最重要的是在于你有没有觉悟和恒心。



## 第一节 失败并不可怕/60

- 不畏挫折的托尔斯泰/61
- 意志坚定的克里西/63
- 坚持到底的诺贝尔/64
- 不向命运低头的贝多芬/65
- 正视缺点的丘吉尔/67
- 马里兰的育人之术/68

## 第二节 怎样面对困难/71

- 名人是怎样面对困难的/71

# 第六章 高效学习的必备条件

一个不懂得学习方法的人，付出学习的代价和得到的收获会相互抵消，他既不了解学习的可爱之处，也不会知道它的用途。

## 第一节 培养强大的记忆力/74

- 记忆力的天才/75
- 毛泽东的“四多”记忆法/76
- 钱钟书的“多看多写”记忆法/78
- 茅以升的“日积月累”记忆法/79

## 第二节 名人是怎样记忆的/81

- 自信状态调动你的新能量/81
- 孙冶方的腹稿记忆法/82
- 海伦的坚持记忆法/83
- “笨鸟先飞”的司马光/85

SQ3R 记忆法/86

### 第三节 兴趣是增进记忆的因素/87

高尔基的“面包”/88

图书馆里的“书痴”郭绍虞/90

兴趣成就的大师/92

### 第四节 怎样记忆最有效/94

茅盾“三遍读书”记忆法/94

冯骥才的形象联想记忆法/96

夏丏尊的以一带多连锁记忆法/98

做记忆力体操/99

及时复习来巩固记忆/100

### 第五节 集中你的注意力/101

书不离手的拿破仑/103

废寝忘食的爱因斯坦/105

抓紧时间的亨利·卡文迪什/107

### 第六节 注意力——成功学习的第一要素/109

专心致志的居里夫人/109

不懈追求智慧的李慧勤/111

### 第七节 注意力集中学习法/111

强烈的动机/112

劳逸结合法/114

目标专一法/118

## 第七章 怎样学习最有效

效率对学习的影响是很重要的，常听有

的人说自己每天都在不停地学习，可就是学不好。其实，这是效率问题，在很多地方你忽略了效率。因此，要选择一种高效率的学习方法，使自己所花费的时间和精力得到回报。

### 第一节 统筹时间学习法/124

- 学习的效率比时间更重要/126
- 学会见缝插针/127
- 怎样发挥自己的优势/128

### 第二节 劳逸结合学习法/129

- 光学习、不玩耍，聪明的孩子要变傻/129
- 保持最佳的身体和心理状态/129

### 第三节 高效阅读学习法/131

- 阅读学习法/131
- 正确阅读/132

## 第八章 找到适合自己的高效学习模式

奸滑的人轻视学习；单纯的人赞美学习；聪明的人利用学习。只有找到适合自己的学习模式，才能提高学习的效率。

### 第一节 厚积薄发学习法/136

- 积累得来的满分/136
- 不动笔墨不学习/137

### 第二节 善于总结学习方法/138

- 以迂为直,打牢基础/138
- 抓住听觉记忆与视觉记忆的最佳点/140
- 他山之石,可以攻玉/141

## 第九章 平心体会,快乐学习

在学习中,我们不能单纯地培养自己的学习技巧,更要塑造良好的心理品质。它包括坚定的自信心、坚持不懈的精神、战胜困难的勇气、平和乐观的心态等。这才能使自已成为一个心灵健康,积极向上的人。

### 第一节 自信是成功的第一秘诀/144

- 自信赢得的胜利/144
- 培养自信的品质/146

### 第二节 滴水穿石,铁杵成针/149

- 华君武的成才之路/150
- 自信的小泽征尔/151
- 笑在最后的推销员/152

### 第三节 互帮互利学习法/153

- 两个人的奇迹/154
- 李政道的互帮互学之道/155
- 兄弟互学得双赢/157
- 善于吸收别人的精华/158

### 第四节 高效学习必备的心理条件/159

- 王国维的三种学习境界/159
- 快乐学习的季羨林/161

## 第十章 升华学习成果的创造思维

学习知识，积累知识，不是要把前人的知识一成不变地记录下来，而是要有创新发展。这样我们的学习才有价值。

### 第一节 创造思维的重要性/164

- 思维不受局限的爱迪生/165
- 推陈出新的朱世杰/167
- 抓住灵感/169
- 用“临界状态”培养灵感/172

### 第二节 培养创造思维的方法/173

- 观察力是创造的前提/173
- 归纳总结学习法/176
- 横向思维学习法/179
- 想像力是创造思维的翅膀/182
- 提问质疑/183

## 第十一章 态度是高效学习的关键

看一下古今中外许多名人的传记，就会发现他们几乎都有爱学习的美德。爱学习就意味着爱知识、爱上进。爱学习也是人们最高尚的爱好之一，这种学习态度也是提高学习效率的关键！

### 第一节 态度直接影响学习效率/188

- 学习态度的重要性/188
- 态度直接影响效率/190
- 满怀热情地对待学习/192
- 培养良好的学习习惯/195

## 第二节 借口症是学习失败的原因/196

- 才智借口症的治疗方法/197
- 必须治好运气借口症/199
- 兴趣借口症的危害/200
- 勤奋借口症/202
- 环境借口症/203
- 正确归因/204

## 第三节 学精于勤/206

- 勤学苦练的名人们/206
- 心怀大志的范仲淹/208
- 勤奋好学的王永庆/209

## 附录一：三个成功学习的范例

在众多成功学习的范例中，我们不难看到真正成功的学习法则无非是找到适合自己的高效学习方法。天才成功并不神奇，神奇的是高效的学习方法。

1. 卡尔·威特教育法培养的天才/214
2. 身边的天才/218
3. 玩出来的博士/221

## 附录二：古今中外名人有关学习的名言

分析、领会名人对学习的解析和论述，使自己从本质上了解高效学习的内涵和标准，从而改善自己未来的学习和生活。

## 第一章 人脑天生为了挑战

高尔基说：“人的天才只是火花，要想使它成为熊熊火焰，那就只有学习！学习！”名人也曾当过“笨蛋”，正是不断地挑战自我加上有效的学习方法，才使他们脱颖而出。人脑天生为了挑战，相信自己也有非凡的潜能！



### 第一节 相信自己也有学习潜能

每个人都有自己的强项与弱项，有的人显现得较早，有的人显现得较迟；有的人潜藏得很深，有的人很快就表现出来；有些人的某些智能能够得到良好的开发，有些人的智能可能受到压抑，甚至一生都没有开发出来。而通过开发潜在的智能因素，会在某一方面创造奇迹。

#### 相信自己是一只鹰

在诗人和文豪中，很多人由于只顾埋头读书，致使学习成绩低下；在发明家、政治家和思想家中，不少人由于终日沉思，而学不好功课。

牛顿在学习时就总是思考数学问题，所以往往显出发呆的样子，连他的母亲都认为他的脑子有点迟钝，但他很会制造玩具式的机器。

许多名人因为发现了自己的潜能，并真正找到了挖掘自己潜能的方法，才走向了成功。宇宙中只有一个角落你肯定能完善，那就是你自己。当你能够运用自己的潜能去争取地平线上可能出现的光彩夺目的东西时，你为什么还要坐在自己的角落里？你要相信：自己是一只鹰。

一个人在高山之巅的鹰巢里捉到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。

这只幼鹰和鸡一起啄食、散步、嬉闹和休息，它