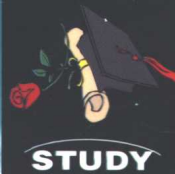


来自英国剑桥大学的最新学习教程与技巧



最后一分钟 学习技巧

——世界上最短最有效的学习技巧与实践

ZUI HOU YI FEN ZHONG
XUE XI JI QIAO

刘 焯 / 编著

我们先来看一个有关学习的公式： $\text{学习效果} = 50\% \text{学习技巧} + 40\% \text{努力程度} + 10\% \text{智力}$ 。显而易见，在影响学习效果三个因素中，智力和努力程度固然重要，但学习技巧尤其重要。所以，想学得更好、更快、更高兴，就必须学得更技巧，即必须运用高效适用的学习方法。

中国盲文出版社

最后一分钟学习技巧

刘 焯 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

最后一分钟学习技巧/刘焯编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2002.9

ISBN 7 - 5002 - 1726 - 9

I . 最… II . 刘… III . 学习方法
IV . G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071689 号

最后一分钟学习技巧

编 著: 刘 焯

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83891765

印 刷: 北京德龙公防防伪印刷厂.

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 272 千字

印 张: 11.5

印 数: 1 - 4000 册

版 次: 2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 1726 - 9/G · 263

定 价: 21.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

序 言

庄子有句名言：“吾生也有涯，而知也无涯”，就是说，人的生命是有限的，而知识是无限的。俗语“活到老，学到老”说的也是这个道理。可见，学习的过程就是贯穿于人生整个生命的过程。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，说明学习知识离不开“勤”和“苦”两个字。如果我们学习在勤、苦的基础上再去追求掌握一些技巧与方法，那更使我们的学习如鱼得水，如虎添翼。古人形容读书出神入化是“读书破万卷，下笔如有神”，可谓精辟至极。

学习是要讲究方法与技巧，联合国教科文组织的埃加·富尔曾一针见血地指出：“未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。”是的，尤其当人类迈入21世纪的时候，科技信息高度发达，知识更新频率加快。而人类大脑的存储空间和使用寿命均是有限的，用有限的空间去容纳无限的知识，结果只有一个：活活地被撑死。美国思达迪学习法创始人，一代学习宗

最后一分钟学习技巧/序言

师戴维斯给出了学习的沙漏理论：大脑学习知识就像沙漏一样，新的知识添加进来，旧的东西流了出去，而沙漏里面的“沙”经常得以更新。我们的人脑也应具备“沙漏效用”，去莠存良，达到这个目的的途径又回归到学习技巧与方法的探讨上。

所谓最后一分钟的学习技巧就是学习的高效方法，也就是如何用最短的时间更快、更好地吸收知识。本书避开学习的高深理论之谈，从学习的基本技能，基础环节着手。譬如，阅读的技巧，记忆能力的培养，思维能力和创造能力的培养等方面，循序渐进、由浅入深地引导读者进入高效快乐学习技巧的殿堂，让你身临其境地去感受学习的成功感。

本书语言通俗，科学性、普适性、可读性较强，真诚希望该书能成为你学习的良师益友。

作者

2002年9月

内容提要

我们先来看一个有关学习的公式：学习效果 = 50% 学习技巧 + 40% 努力程度 + 10% 智力。显而易见，在影响学习效果三个因素中，智力和努力程度固然重要，但学习技巧尤其重要。所以要想学得更好、更快、更高兴，就必须学得更技巧，即必须运用高效适用的学习方法。

本书就是从探索学习技巧入手，分别阐述了如何在学习中培养阅读能力、记忆能力、观察能力、思维及创造能力，而这些能力的培养与学习的过程息息相关，是我们学习必备的法宝。本书普适性、可读性强，是酷爱学习的朋友们难得的好书之一。

目 录

第一章 如何阅读/1

大量的新知识必须依靠阅读途径去获得。如果说，我们在听课途径中培养了基本的思维能力、分析能力、解决问题的能力，那么，阅读途径则更能培养人的自学能力和发明创造能力；事业上取得重大成就的人，他们在一生中都是孜孜不倦地阅读。阅读途径是获得知识最多的途径。

- 一、浅析阅读 / 2
- 二、读书要有的放矢 / 3
- 三、挖掘文章的意旨 / 9
- 四、如何提高阅读速度 / 12
- 五、批判性的进行阅读 / 13
- 六、谈谈精读 / 18
- 七、谈谈略读 / 27
- 八、除去不良的阅读习惯 / 29

第二章 善于把握时间/32

时间是无情的，然而它又是公正的，这是人所共知的道理。面对无情，难道我们就束手无策吗？面对公正，难道我们还不倍加珍惜吗？人生原本苦短，我们更不应该沦为时间的奴隶。合理、有效地使用时间是成功的关键。

- 一、合理地计划时间/33
- 二、如何分配时间/36
- 三、规划时间的注意事项/40
- 四、节约时间，避免浪费/41

第三章 挖掘记忆的途径/44

学好一门功课，掌握一项技能，提高自己的学习成绩，有没有捷径？有！

所谓捷径，就是能把一件事做好的一种巧妙的方法。过去有一幅对联：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。前半句很有道理，但这后半句就有些不妥了。当我们找到学习的窍门时，就会发现学习富有成效，事半功

倍，每天都能在有限的时间内掌握大量的知识和信息，就会发现乐在其中，其乐无穷，哪里会觉得苦呢？

- 一、在兴趣中搜寻记忆/45
- 二、观察是记忆的前提/50
- 三、精力“聚焦”法/56
- 四、思维源于记忆/59
- 五、让记忆展翅飞翔/77
- 六、记忆与遗忘/89
- 七、善于利用工具/91

第四章 不被假象迷惑/98

观察是智力活动的源泉。没有了敏锐的观察力，就如一潭死水一般了无生机。而只有不断地从外界吸收些“活水”，才能接受新的信息，获得新的知识，才能保持旺盛的生命力和创造力，逃离假象的迷惑。

- 一、细察出真知/99
- 二、眼见为实/102
- 三、亲身体验/108
- 四、目的决定方法/112

第五章 让思维放光：从小开始/117

人类的文明史，就是一部思维运动的发展史。人类智慧是创造精神文明和物质文明的决定因素之一。一旦我们认识到这一点，我们便会感到，重视人类思维能力的开发，将成为现在和将来社会发展的关键。迎面而来的知识经济的冲击，何以掌握、创造、传播更多的知识，全在于我们的思维能力，现在已经进入智力竞争、思维能力竞争的时代，当然在思维能力的开发上，我们必须从小开始。

- 一、了解思维力/118
- 二、思维绝非经验/121
- 三、思维力发展的关键/127
- 四、如何锻炼思维力/135
- 五、插上想像的翅膀/146

第六章 怎样培养创造力/153

创造力与孩子成长密不可分，对孩子的成长起着重要作用。

创造力被誉为人类智慧的最杰出表现和人类文明的动力源泉。自从人类诞生以来，创造力与人类的文明、民族的兴衰、国家的存亡息息相关。特别是文艺复兴后的启蒙运动，重新发现人，发现了人的无穷创造潜力，并进行有意识的培养，全世界都形成了鼓励创造的风气。特别是在当今知识经济时代，没有创新就意味着被淘汰出局。竞争是如此的普遍、激烈，而竞争的焦点就在于创造力上，为人父母者千万不能让孩子输在这个制高点上。

- 一、概述创造性的思维/154
- 二、学习“费氏创造力教学+原则”/158
- 三、十八种创造力教学策略/161
- 四、营造富于创造的家庭气氛/170
- 五、创造力是人类的特征和标志/173
- 六、家庭对创造力培养的影响/178
- 七、学校对创造力的影响/183
- 八、鼓励孩子的创造行为/186

第七章 谈理论与实际/188

要想读书而又不作“书奴”，其关键就是在学以致用中使所读之书活起来，并且坚持“实践是检验真

目 录

理的惟一标准”这条原则。否则，任何书本上的知识，哪怕是正确的原则，也都会变成精神的锁链，眼中的阴翳，思想上的凝固剂。

- 一、切莫纸上谈兵/189
- 二、读书要活学活用/193
- 三、读书与致用/200
- 四、“惟有源头活水来”/205

第八章 学会共处/214

在未来的年代里，光宽容可能是不够的，为了生活在一起，我们应当由宽容转为积极合作。而自己心中不情愿的、不接受的，就千万不要推及他人，要求他人去实行。在此，自我内心对是非、善恶的判定不仅成为了认识的源头，也成为了行为的准则。于是，自我与他人的关系便在求是、趋善中达到了和谐。

- 一、己所不欲 勿施于人/215
- 二、找寻同一个主题/218
- 三、架好师生间的桥梁/222
- 四、真诚友善待他人/225
- 五、时间概念/229

- 六、充分考虑群体的立场/234
- 七、同龄阶层/237
- 八、反调唱不得/242
- 九、择友之道/245
- 十、不要以自我为中心/250

第九章 最后一分钟的说话艺术/254

语言是沟通的桥梁，沟通是成功的法宝。语言是人际交往中交流思想，表达情感的重要工具，尤其在人际交往日益频繁的今天，说话在其中都具有举足轻重的作用。

- 一、日常说话的几种毛病/255
- 二、学会赞美/265
- 三、善于批评/276
- 四、应酬必须巧妙/289

第十章 活得轻松，学得洒脱/302

在这个紧张不安、充满竞争、快速发展的社会里，我们每一个人，包括孩子，都会遇到压力。它能

目 录

让人的头脑保持清醒敏捷，保持体内循环系统正常运行。它也可以激励孩子们把考试考好，在体育比赛中取得好的成绩，去为更加美丽的人生奋斗。但是，当压力变为苦恼之时，人的身体健康及行为表现就开始出现各种各样的问题了。所以，一定要帮助孩子化解压力，让孩子活得轻松，学得洒脱。

- 一、建造温馨宽松的家庭环境/303
- 二、营建轻松活泼的教学氛围/309
- 三、家庭作业的设计/314
- 四、正确引导孩子考试/318
- 五、重视营养的搭配/320
- 六、辅导方法正确吗/322
- 七、该批评时就批评/323
- 八、学会科学用脑/325
- 九、在奖励中激励/327
- 十、家庭装饰也有讲究/328
- 十一、民主家庭的构建/329
- 十二、大声读书法/338
- 十三、缺乏学习能力怎么办/344
- 十四、孩子成功的因素/350
- 十五、看美国小学生/357

第一章



如何阅读

大量的新知识必须依靠阅读途径去获得。如果说，我们在听课途径中培养了基本的思维能力、分析能力、解决问题的能力，那么，阅读途径则更能培养人的自学能力和发明创造能力；事业上取得重大成就的人，他们在一生中都是孜孜不倦地阅读。阅读途径是获得知识最多的途径。



一、浅析阅读

(一) 阅读等于看书吗

阅读究竟是什么呢？有人认为阅读就是看书籍、报刊等文字材料。的确，对一般正常人来说，阅读就是以看的形式表现的（盲人则是通过手的触觉去“看”）。但同一本书，不同的人在不同的时间和场合采取不同的方式去看，体会和收益会有很大不同。如同样阅读《红楼梦》，红学家和普通读者的阅读方法、关注重点、心得体会和理解程度就不一样；在学习某些自然科学知识时，有的人阅读材料后能够知其然亦知其所以然，并融入自己的知识结构中，有的人则是知其然而不知其所以然，过目即忘。同样是“看书”，人们的理解和所得到的收获不一样。所以说，“看书”只是阅读的表现形式，阅读并不等同于看书。

阅读实质上是一种思维和言语过程。眼睛感知到文字符号，只是完成了阅读的第一步——接收信息。紧接着，便要对接收到的信息进行处理。阅读的神经路线是这样的：文字符号以光波形式反映到视网膜并引起兴奋，视神经冲动传到大脑皮层的初级视觉区，然后再传至思维中枢和言语中枢，对输入信息进行加工。只是看着文字符号并不等于阅读，阅读的关键在于对文字符号的加工和理解。

现在，可以对阅读下一个定义：阅读是大脑接收外界视觉符号（文字、图表、公式、数字等）信息并对其进行加工，以理解符号所代表的意义的过程。

(二) 阅读的两种基本方式

精读与略读是阅读的两种最基本的方式，它们在我们的学习过程中都占有十分重要的地位。只有坚持略读，我们才能视野开阔，博学多才；同时，也只有坚持精读，我们才能术有所攻，学有所成。两者虽然在形式上互不相同，但在功能上却互相补充。

在实际的阅读中，我们应根据材料内容和个人目的的不同，选用适当的阅读方式。如基础教材、重要专业书籍和经典书籍，就应该精读，因为只有通过反复阅读，细细琢磨思考才能逐步掌握；一般的报纸和娱乐性书刊，就应该略读，因为没有必要对它们有多么精细的掌握。

二、读书要有的放矢

无论阅读什么，你都会有一个目的，这个目的将影响你决定采取什么样的态度去读它——不同的内容有不同的阅读方式。你绝对不会用看小说的专注去看录像机的使用说明，同样，阅读报刊杂志的文章与看购物单的态度也会不同。没有阅读的目的，你会发现，自己只是漫无目的地看书，而且效率非常差。

遗憾的是，大部分的学生都不了解“确定读书目的”的重要性。他们所持的态度往往是：“滥射也会打到靶心。”

在你能够了解所要读的书——并将它“牢记”以前，你必须先清楚自己“为什么”要读眼前的东西。

第一章 如何阅读

