

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

心理学家支招

——高效复习方法训练手册

主编 王冬梅 副主编 曹贵康

了解大脑秘密，优化学习策略；复习事半功倍，让您轻松过关。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

心理学家支招

——高效复习方法训练手册

主编 王冬梅 副主编 曹贵康



西南师范大学出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出

图书在版编目(CIP)数据

心理学家支招: 高效复习方法训练手册 / 王冬梅主编
—重庆: 西南师范大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5621-5741-0

I. ①心… II. ①王… III. ①学习心理学—青年读物
②学习心理学—少年读物 IV. ①G442-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081700号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

心理学家支招——高效复习方法训练手册

主 编 王冬梅 副主编 曹贵康

责任编辑: 钟小族

责任校对: 李樟花

装帧设计: 曾易成 丁月华

照 排: 文明清

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xsebs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆东南印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11

字 数: 147千字

版 次: 2012年6月 第1版

印 次: 2012年6月 第1次印刷

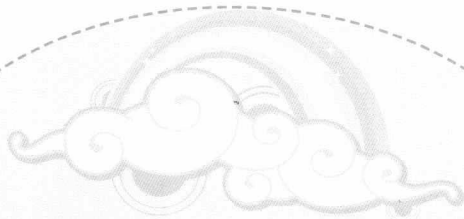
书 号: ISBN 978-7-5621-5741-0

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

如有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年的一封信

亲爱的同学：

当你拿起这本薄薄的书时，我想，你一定对它充满了热切的希望——希望这本书能帮助你找到一些科学的复习方法。而作为读者的你，到底是一个什么样的人呢？是“学生”，而不是“小朋友”。“学生”这个称呼，多神圣，你不再是幼儿园里整天沉浸在游戏中的小朋友，已经变成了一个专门以学习为主要任务的学生。你可能正面临着一些学习中的困惑和压力：为什么花了很多时间却记不住知识？什么样的复习方法更适合自己的？我到底有什么样的优势呢？

从这本书中，你可以找到自己的一些特性：你不同于别人的思维方式、学习方式、记忆方式……这些是你在复习之前应了解的基本信息。在认识自己的特长和天赋的基础上，本书专注于一个主题：复习。学习也好，复习也好，都是与我们每个人独特的个性联系在一起。适合你自己的复习方式，才是最事半功倍的。

这本书分别从知识篇、思考篇、提高篇、完善篇四个方面为你们开启科学复习的大门：知识篇帮你积累关于复习的心理学小知识；思考篇让你去看看学习中有哪些复习的误区；提高篇提供给你多种多样的科学复习方法；完善篇帮你找到自己的个性和复习方法



的最佳结合，经过这样的四步修炼，你一定能达到事半功倍的最佳学习境界！

从【故事】开始，了解每一个故事中人物的成长，想一想“我也是这样的吗”“应该怎么去做”；然后通过【心理学告诉你】的分析，你能更好地理解故事中的心理学道理；接着【成长和提高】部分告诉你怎样运用这些心理学技巧，在这里，你也可以看到一些有趣的心理学效应或故事；最后，“提高篇”还有一个【练习】的环节，当你了解了各种各样的复习策略后，也需要检验一下自己的学习成果，从而获得成长和提高。

从心理学开始，了解你自己，从现在开始，改变你的复习方式，做一个智慧的学习者吧！

编者



目 录

	引言	1
	1 知识篇:关于复习的心理学秘密	5
	1.1 人脑与学习:你聪明吗	6
	1.2 大脑皮层活动的基本工作原理与复习	12
	1.3 生物节律现象与复习	18
	1.4 遗忘曲线对复习活动的启示	23
	1.5 心理学家对复习活动的启示	27
	1.6 记忆与复习	31
	2 思考篇:复习中最容易犯的错误	35
	2.1 不遵循艾宾浩斯的遗忘规律	36
	2.2 复习方法单一	40
	2.3 不了解自己的记忆优势	45
	2.4 不善于将知识系统化	48
	2.5 不注重情绪对复习的作用	53
	2.6 忽视给予大脑足够的营养	58
	2.7 不分主次,死记硬背	62
	2.8 不会分类复习	68
	2.9 不会做笔记	72


 3 提高篇:教你科学的复习策略 77

- 3.1 及时复习法:让你事半功倍 78
- 3.2 集中复习与分散复习相结合 84
- 3.3 过度学习法:“过”优于“不及” 90
- 3.4 知识系统化:让学习变得有意义 96
- 3.5 多通道协同记忆:五官都是宝 101
- 3.6 尝试回忆法:神奇的“过电影” 106
- 3.7 学习目标训练:有的放矢 112

 4 完善篇:找寻你自己的复习方法 119

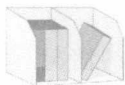
- 4.1 了解你的学习风格 120
- 4.2 测试你的记忆风格 129
- 4.3 测一测你的注意力 132
- 4.4 测一测:你会管理时间吗 135
- 4.5 学会注意策略 139
- 4.6 学会组织策略 144
- 4.7 学会时间管理策略 149
- 4.8 学会精加工策略 153
- 4.9 学会记忆策略 158
- 4.10 学会管理你的学习环境 161



怎样学才能使我们的学习事半功倍？我国古代教育家孔子是这样回答的：“温故而知新，可以为师矣。”（温习旧的知识，进而懂得新的知识，这样的人可以做老师了。）

怎样复习才能达到最佳的学习效果呢？孔子又说：“学而时习之，不亦说乎。”（学习到的东西，时常去复习、实践，不是很快乐吗？）

复习是理解新知识、巩固学习效果非常重要的环节，会学习的人就会复习。



测一测：你会学习吗？

你会学习吗？大多数同学都会说，我们每天都在学习，当然会学习。但是根据学习的效果才能区分你是“在”学习还是“会”学习，“在”学习的你可能事倍功半，“会”学习的你才会事半功倍。我们先从一个心理测试开始，看一看你属于哪一种类型。

说明：下面有25道题，每道题有3个选项，请根据自己的实际情况选择，每题只能选择一个答案。

1. 喜欢用笔勾出或记下阅读中不懂的地方。
 - A. 较符合自己的情况
 - B. 难回答
 - C. 不符合自己的情况
2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。
 - A. 较符合自己的情况
 - B. 难回答
 - C. 不符合自己的情况

3. 在观察或思考时,重视自己的看法。而且在遇到问题时,对自己的看法很有信心。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

4. 对老师将要讲的课会做很充分的预习,并且会预先做一些练习。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

5. 遇到问题,我喜欢和同学一起讨论。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

6. 为更好地理解老师讲的课程,我会把笔记等内容归纳成提纲或图表。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

7. 听老师讲解问题时,眼睛注视着老师。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

8. 我喜欢利用参考书和习题集。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

9. 对于学习中的要点,我会很注意归纳并写出来。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

10. 我不经常查阅字典、手册等工具书。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

11. 我对作业和考试中的错误会进行修改,并根据试卷分析自己错误的原因。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

12. 我认为重要的内容,就格外注意听讲和理解。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

13. 阅读中若有不懂的地方,非弄懂不可。

A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况



14. 在学习的时候会经常联系其他学科内容进行学习。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
15. 在动笔解题之前,先做全面的审题,有了设想后,才去解题。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方就画上线或做上记号。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
19. 我很注意别人好的学习方法,并努力学会。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
21. 经常观察实物或参考有关资料对其进行学习。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
22. 听课时做完整的笔记。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
23. 我有专门的错题本。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
24. 如果实在不能独立解出习题,就看了答案再做。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况
25. 我经常制订学习计划,但不一定按照计划来做。
A. 较符合自己的情况 B. 难回答 C. 不符合自己的情况

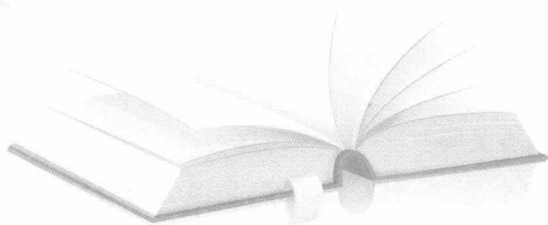


相信你已经根据自己的情况做出了选择,现在我们来看看你的得分:第10、24两题,选C得1分,选A或B得0分;其他题选A得1分,选B或C得0分。

每道题的得分相加之后,就是你的总分,这个分数大致可以说明你是否会学习。如果你的总分在20分以上,说明你的学习方法还是比较理想的,你能通过学习获得较好的成绩。但如果你这部分的成绩很好,而自己在考试中的表现一直不好,就说明你的问题并非出在方法上。

若低于20分,说明学习方法可能影响了你的学习成绩,比如学习中缺乏主动性、学习方法不得当或计划性欠缺等。那么,阅读这本书将对你的学习有帮助,如果你阅读之后把这些方法运用到学习中去,我相信这本书对你的学习会有很大帮助。

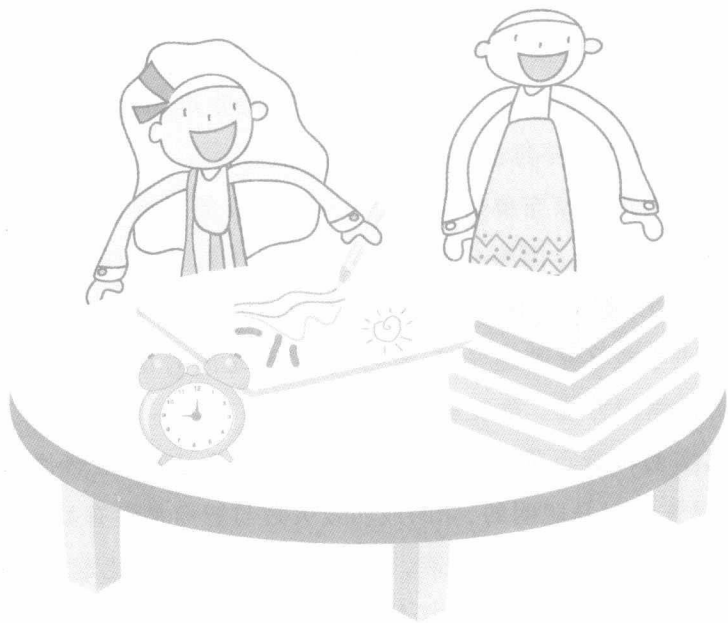




1 知识篇：关于复习的心理学秘密

心理学是什么？有的人说心理学就是知道别人心里的想法是什么，有的人说心理学是催眠、解梦、测谎，有的人说心理学就是网络上的各种心理测试；有的人说心理学是……这本书甚至把心理学和我们的复习扯上了关系，难道心理学真的这么神通广大？听我把复习的心理学秘密娓娓道来，让你了解藏在你学习中的心理学知识！

我们先从人的大脑说起。





1.1 人脑与学习：你聪明吗

学习和大脑有关吗？

生活中我们常说，一个人成绩好，是因为脑袋聪明；成绩不好，是因为脑袋笨，这种说法有道理吗？

思考10秒钟，我们来看看正确答案：

第一个问题很简单，大脑和人的学习确实有着非常密切的联系。我们用大脑理解和思考问题，学习过的知识储存在大脑中，解决老师提出的各种问题也需要大脑，所以你拥有一个健康的大脑，是我们进行学习的前提。

而回答第二个问题，似乎不太容易。

成绩好的比成绩差的聪明吗？脑袋聪明与否，就是心理学里面提到的“智力”，人的智力水平可以分为三种：超常、常态、低常。比如中国最小的博士张炆炆，他的智力超常，10岁参加高考，12岁成为全国年龄最小的硕士生，16岁的张炆炆已经是北京航天工业大学的博士。现在你会说智力与学习成绩有关系，这是对的。但是像张炆炆这样的天才儿童太少了，他们的智力水平远远超过了常人的水平。

美国心理学家布鲁姆却提出了一个相反的观点：人的学习成绩与智力没有太大关系。因为几乎所有学生的智力都是没有显著差异的，都属于中等水平，都能掌握学校里所学的知识，获得很好的成绩。不管你读的是重点学校还是普通学校，学习成绩好，是因为花了很多学习时间，使用了好的学习方法。你赞成哪种观点呢？

其实两种观点都是一样的，都说明了一个道理：虽然你不是最聪明的，但是你绝对是聪明的，你的成功或失败与智商是没有关系的。

很多同学觉得自己很笨，没有取得什么成绩，比起别人来要差很多。但是，你要知道除了极少数智商特别高的人，像张炆炆那样智力超



常,16岁就成为博士的人以外,大多数人的智商都差不多,都属于中等水平。世界上没有笨蛋,只有对自己信心不足的糊涂蛋。

读到这里,你认为自己是聪明还是笨呢?你自己确信你是聪明的,这很重要,也是我们需要告诉你的第一个心理学秘密。不但自己确信自己是聪明的很重要,老师、父母、身边的同学确认你是聪明的,也很重要。下面这个故事就是发生在古希腊的塞浦路斯王国的关于期望的故事。



【故事】皮格马利翁效应

故事发生在古希腊。塞浦路斯的国王皮格马利翁是一位有名的雕塑家,有一次,他精心地用一块洁白无瑕的象牙雕刻了一个美丽可爱的少女。他深深爱上了这个“少女”,并给他取名叫盖拉蒂,还给盖拉蒂穿上美丽的长袍。他每天都以怜爱的目光深情地注视着“少女”,真诚地期望自己的爱能被“少女”接受。但它依然是一尊雕像。皮格马利翁感到很绝望,不愿意再受这种单相思的煎熬,于是,他就带着丰盛的祭品来到神殿向爱神阿芙罗狄忒求助,他祈求女神能赐给他一位像盖拉蒂一样优雅、美丽的妻子。他的真诚期望感动了阿芙罗狄忒女神,女神决定帮他。

皮格马利翁回到家里后,他又走到雕像旁,凝视着它。这时,雕像开始发生了变化:它的脸开始红润起来,眼睛开始释放光芒,嘴唇缓缓张开,露出了甜蜜的微笑,慢慢地向皮格马利翁走来,用充满爱意的眼光看着他。皮格马利翁惊呆了,一句话也说不出。雕塑真的变成了女人,并成为了他的妻子。





【心理学告诉你】

国王每天虔诚地祈祷,希望少女雕塑能够变成真的人,结果雕塑真的活了。我们生活中有没有期望成真的例子呢?一个很自信的人,他的成绩也会很好;一个总是觉得自己很笨的人,他的学习成绩也会很差。妈妈经常说你没记性,你真的会经常忘记事情,丢三落四……就像人们常说的“说你行,你就行;说你不行,你就不行”。

这其实就是皮格马利翁效应在起作用:向一个人传递积极的期望,他会更加努力学习,所以进步得更快,成绩会更好。反之,向一个人传递消极的期望则会使人自暴自弃,放弃努力。所以,要想成绩好,需要老师、爸爸妈妈、你自己,经常说你能行!当然,还有一个必需的条件:付出更多的努力!

期望真的有这样神奇的力量吗?美国的心理学家罗森塔尔做了一个有名的实验,证实了皮格马利翁效应对学生的成长确实具有巨大的影响。实验是这样的:罗森塔尔和他的助手在一所小学里对18个班的学生进行了一次“未来发展趋势测验”,测验之后,他们把一份“最有发展前途者”的学生名单交给了校长和相关的教师,告诉他们,根据这次发展测验的结果,名单上列出的学生是班上最有发展前途的学生。教师们看了不以为然,因为名单上的学生有的成绩很优秀,有的成绩很差。心理学家反复强调,他们预测的是学生的发展,而且这个名单一定要保密。

8个月后,奇迹出现了,名单上的学生,每一个人的成绩都有了较大的进步,他们学习努力,在课堂上积极发言,与老师和同学们相处得很融洽。老师们称赞两位心理学家的测验真准,名单上成绩差的学生居然也有这么大的发展潜力!这时,两位心理学家揭开了谜底:其实他们撒了



一个“权威性谎言”，因为名单上的学生是随机挑选出来的。这个实验只是想证明教师积极的期望对学生的发展有促进作用。

同样，如果教师向学生传递的是消极的期望，比如“你真笨”“你没有救了”，那么这些消极的期望也会被学生接收到，从而导致他们更加消极，更少付出努力，学习可能也会退步。

有一些学者对少年犯的研究发现，许多孩子成为少年犯的原因之一，就在于消极期望的影响。他们在小时候偶尔犯过一些错误（比如逃学、打架），周围的人就给他们贴上了“坏孩子”“不良少年”的标签，而这些消极的期望让他们觉得自己就是不受欢迎的“不良少年”，于是破罐子破摔，最终走向了犯罪的深渊。



【成长与提高】

期望就像是你在播种在土里的一颗种子，只要你真心浇灌它，不断付出努力，种子就会开出美丽的花朵。你经常对自己传递积极的期望，就会“美梦成真”。你不妨试试下面的方法：

▲ 设计一个鼓励自己的习惯语

很多人都有自己的习惯用语，比如有的人喜欢说“烦死了”“没意思”；有的人喜欢说“我能行”“真有意思”，你能感觉到它们的不同吗？对，一种是消极的，一种是积极的，它们反映了两种截然不同的生活态度。有一则关于两个水桶的故事，大致是这样的：两个水桶一同被吊在井口上，其中一个对另一个说：“你看起来闷闷不乐，有什么不愉快的事情吗？”另一个回答：“哎，我常在想，这真是一场徒劳，好没意思。常常是这样，才重新装满，随即又空着下来。”第一个水桶说：“啊，原来是这样。我不觉得如此，我一直是这样想的，我们空空地来，装得满满的回去！”我

