

ZHONGGUO
SHIYONGFONGFA
DAQUAN



社会实用系列大全之三

中国实用方法大全

杨宗 聂嘉恩
郭全盛 主编

方法伴随着人类的诞生
与发展，它与人共始终。它
使人类超越于万物之上而成
为自然的主人。

正确的方法，是引致你
到达成功的彼岸的舟楫，是
指引你飞向理想的高度的引
路，是每个人都不能研究而
弃的。

希望你学会各种各样的
方法，掌握怎样思考，怎
样工作，怎样学习，怎样生
活，使你成为一个“智者”，
事半功倍地，规划出你理想
自己的一生——这就是本书
的宗旨。



上海文化出版社



社会实用系列大全丛书

043602

中国实用方法大全

趙樣初



女子学院 0043226

上海文化出版社

责任编辑：林爱莲

装帧设计：麦荣邦

中国实用方法大全 杨 宗 聂嘉恩 郭全盛主编

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 24.75 插页 2 字数 601,000

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数 1—57,500册

ISBN7-80511-157-X/C·2 定 价：6.00 元

本书编著人员

- 主 编** 杨 宗 政协山西省委秘书长
聂嘉恩 太原大学常务副校长、副教授
郭全盛 山西日报社副总编、高级编辑
- 编著者** 赵政民 山西青少年报刊社社长、副编审
陈会昌 山西教育科学研究所副研究员
杨国杰 刊授大学咨询专员、原太原教育学院副院长、副教授
- 宋绍华 山西大学管理咨询研究室主任、副教授
牛辉林 中共太原市委宣传部副部长
王义堂 山西日报社经济部负责人
李旺明 中共山西省委文书信息处处长
张承纲 山西省信息咨询公司经理
任国维 山西省体委主任
阎世成 政协山西省委调研室主任
宋 丁 山西社会科学院助理研究员
杨 鲁 北京军区政治部干事
张 宁 山西省人民政府办公厅文书组组长
崔德广 山西人民广播电台副台长、主任编辑
冯培毅 《我的大学》杂志社副总编
孙凤翔 山西大学日本问题研究所所长、副教授

1971/11

序 言

茅 以 升

山西省社会科学院思维研究所所长、研究员张光鉴同志向我介绍即将出版的《中国实用方法大全》，并转达了本书作者杨宗诸位同志的意愿，要我写一篇序言。

我因目力不佳，未能作为本书的第一读者。根据介绍，它是一本研究和探讨思想方法、学习方法、工作方法和生活方法的普及性读物。这组作者群体，曾编著过《中国实用文体大全》、《中国实用人际关系大全》等书，深受读者欢迎。

我感到这种以利人、服务为出发点的精神，是值得赞赏的。因为它在起着桥梁作用。记得我在1963年4月为《人民日报》所写的《桥梁作用》一文中曾说道：“造桥是不简单的。它要象条纽带，把两头的路，成为一体，不因山水阻隔而影响路上交通。不但行车走人，不受重量和速度的限制，而且凡是能在路上通过的东西，都要能一样地在桥上迎过。如果能把桥造得象路一样，也就是说，造得有桥恍同无桥，这造桥的本领，就够高了。”桥梁如此，当然，本书作者也是心同此理的。

我在上文中还报出：“桥是为了与人方便而把困难留给自己的。”并且说：“一座桥梁要在水陆交通之间，起桥梁作用，就要先在

它自己的内部很好地发挥各种应有的桥梁作用,整体的桥梁作用是个别桥梁作用的综合表现。”即以此作为对书的祝愿!

1987年12月

ZHONG GUO
SHIYONGFONGFA
DA QUAN

杨宗 聂嘉恩 郭全盛主编

目次

序言	茅以升 1
----------	-------

引论 古今方法概观

一、方法之于人	2
方法无处不在	3
什么是“方法”	3
方法教人聪明	5
二、人类方法观的衍进	8
中国古人的方法观	8
外国古代的方法观	12
西方近代的方法观	14
马克思主义的方法论	15
现代的科学方法论	18
三、正确的方法从何而来	20
来自正确的世界观	20
来自科学理论	22
来自生活实践	23
来自群体和个人的智慧	25
来自对客观对象的分析	26

思想方法

一、观察社会和形势的思想方法	30
唯物的观察方法	30
抓本质的观察方法	32
抓主流的观察方法	34
全面的观察方法	35
历史的观察方法	37
发展的观察方法	39
对立统一的观察方法	41
辩证的观察方法	43
系统的观察方法	44
二、各种境遇中的思想方法	47
成功时的思想方法	47
失败时的思想方法	49
“走运”时的思想方法	50
“厄运”中的思想方法	51
受到批评时的思想方法	53
赞扬声中的思想方法	55
面对竞争强手的思想方法	56
面对竞争弱手的思想方法	58
遭人嫉妒时的思想方法	59
受到误解时的思想方法	61
犯错误后的思想方法	63
受处分后的思想方法	65
悲伤时的思想方法	66
欢乐时的思想方法	68
恋爱受挫时的思想方法	69

面对爱人“感情转移”时的思想方法	71
安乐环境中的思想方法	73
三、创造活动中的思考方法	74
逻辑思考法	74
演绎思考法	75
归纳思考法	77
由果究因思考法	78
幻想思考法	80
想象思考法	82
反向思考法	83
不同角度思考法	85
联想思考法	87
联翩思考法	89
组合思考法	90
联结与反联结思考法	92
逐步逼近思考法	93
收束思考法	95
假说思考法	97
移植思考法	98
缺点逆用思考法	100
四、识别思维错误的方法	102
识别概念混乱的方法	102
识别判断错误的方法	104
识别直接推理错误的方法	107
识别直言三段论错误的方法	109
识别假言推理错误的方法	112
识别选言推理错误的方法	115
识别二难推理错误的方法	117

识别联言推理错误的方法	120
识别归纳推理错误的方法	121
识别因果联系错误的方法	123
识别违反同一律的方法	126
识别违反矛盾律的方法	128
识别违反排中律的方法	131
识别违反充足理由律的方法	132
识别类比推理错误的方法	133
识别错误的逻辑证明的方法	135
识别反驳方法错误的方法	136
五、正确认识自己和他人的思想方法	137
自信思考法	137
自律思考法	138
自尊思考法	140
自强思考法	141
自我否定思考法	142
自我更新思考法	144
易位思考法	145
适应思考法	146
宽容思考法	148
正确对待上级思考法	150

学 习 方 法

一、提高智能的方法	154
提高观察力的方法	155
提高注意力的方法	157
提高思维力的方法	159
提高意志力的方法	161

提高表达能力的方法	164
提高动手能力的方法	167
培养兴趣的方法	169
二、记忆方法	171
有意记忆法	171
有序记忆法	172
大意记忆法	173
精确记忆法	174
兴趣记忆法	175
情绪记忆法	176
理解记忆法	178
形象材料记忆法	180
抽象材料记忆法	181
整体记忆法	182
“多通道”记忆法	184
集中记忆法	185
分散记忆法	186
尝试回忆法	188
分块记忆法	189
联想记忆法	191
及时复习记忆法	192
选择性记忆法	194
单侧体操记忆锻炼法	195
意义替代记忆法	198
口诀韵律记忆法	199
相貌记忆法	201
人名记忆法	203
累进分记法	204

讨论记忆法	205
勤翻辞书记忆法	206
卡片记忆法	207
听录音记忆法	208
利用记事本记忆法	210
分类记忆法	211
连锁记忆法	212
区别记忆法	213
推理记忆法	214
简化记忆法	216
三、阅读方法	217
阅读概说	217
读物选择法	219
泛读法	221
精读法	223
略读法	224
通读法	226
快速阅读法	227
“能入能出”读书法	229
“八面受敌”读书法	230
浓缩式阅读法	231
复述式阅读法	232
背诵式阅读法	233
五步读书法	235
研究性阅读法	236
创造性阅读法	238
二十五分钟读书法	240
比较阅读法	241

预测阅读法	242
追踪阅读法	244
读书批注法	245
做读书笔记法	247
做卡片法	249
工具书使用法	251
阅读书评引导法	254
名家读书法	255
四、上课学习方法	258
预习的方法	258
听教师讲授的方法	259
记课堂笔记的方法	261
质疑和发问的方法	263
当堂巩固知识的方法	265
整理笔记的方法	266
课堂讨论的方法	268
做作业的方法	269
复习的方法	271
培养实际操作能力的方法	273
五、各科学习方法	275
语文学习方法	275
数学学习方法	277
外语学习方法	280
政治学习方法	284
历史学习方法	287
地理学习方法	289
化学学习方法	292
物理学习方法	296

生物学习方法	299
音乐学习方法	303
体育学习方法	305
美术学习方法	307
书法学习方法	310
写作学习方法	314
大学毕业论文的撰写方法	317
研究生的学习方法	320
研究生学位论文的完成方法	323
六、自学方法	327
自学内容的选择方法	327
制定自学计划的方法	328
抓紧自学时间的方法	330
寻找自学辅导老师的方法	332
做好自学笔记的方法	333
自学者选书买书存书的方法	335
自我检查学习效果的方法	336
学以致用方法	337
创造才能的自我检验法	339
创造思维能力的自测法	340
创造个性的自我鉴定法	343
七、考试方法	344
准备考试的方法	344
考前的生理保健方法	348
考前的心理保健方法	350
克服考场紧张情绪的方法	352
控制答卷时间的方法	354
考试中回忆材料的思路和方法	357

保持考试卷面整洁的方法	360
检查考卷错误的方法	362
论文答辩的方法	363
公布考试成绩后的对应方法	366

工 作 方 法

一、思想政治工作方法	370
思想政治工作预测法	371
思想动向摸底法	374
思想信息分类法	376
思想政治工作计划制订法	379
直接间接教育法	382
个别教育法	384
“正强化”教育法	385
信任教育法	387
以理服人教育法	389
系列教育法	391
立体教育法	393
爆炸教育法	396
反馈教育法	397
传统教育法	399
矛盾钝化教育法	401
对比教育法	403
熏陶教育法	405
榜样示范教育法	408
竞赛教育法	410
表扬批评教育法	412
行为感化教育法	415

启发诱导教育法	417
现身说法	419
因人施教法	421
循序渐进法	424
身教言教结合法	426
调动与发挥积极因素法	428
解决思想问题和解决实际问题结合法	431
耐心说服教育与严格纪律结合法	432
思想政治工作与行政管理经济手段结合法	434
二、一般工作方法	436
目的确定法	436
目标制定法	437
任务安排接受法	439
方法选择法	441
系统分析法	443
信息处理法	445
专心要务法	447
分段处理法	448
困难干扰排除法	449
事故预防法	451
紧急处理法	453
反馈控制法	455
标准控制法	457
例外控制法	459
完成任务检查法	461
总结法	463
三、领导工作方法	465
“上情”与“下情”结合的方法	465