



登山之道
过河之桥

读书应考三十六计

(日) 田中光一 编 著

三 秦 出 版 社



读书应考三十六计

(日) 田中光一编著

三秦出版社

读书应考三十六计

(日)田中光一编著

三秦出版社出版发行

(西安市湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 长安县印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32开本 印张6.5 字数110千

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数: 1-15,500

ISBN7-80546-089-21/Z·14

定价: 1.95元

作者简介

田中光一，东京人，毕业于东京物理学校（今东京理科大学）。曾任“府立五中”、“都立高中”教师，现任“都立广尾高中”教师。

历任小学一年级到高三的教师，经验之丰，教学技巧之妙，被誉为彼邦名师中的名师。首创独特的“科学式学习法”，甚获教育界和一般家长的好评。

本书是他根据过去的教学经验，纠正一般中学生错误百出的读书方法，为莘莘学子指出事半功倍，学业必进的大秘诀。

此书一出版就创下连印59版的惊人记录，成为中学生抢购的畅销书。

保证让你“顶呱呱”

——原序

我教过不少程度不等的学生，也接触过很多家长和学
生，听过他们的众多疑难和烦恼，所以，对“如何增进学习
效率”这个问题，一直寄以莫大的兴趣和关切。

一般人都认为：“学习成绩不好，原因就在脑筋太差。”
这种把成绩不佳的原因，一股脑儿推给“脑筋太差”的偏
见，我着实不敢苟同。

一个人的素质（天分）对学习的成绩并非全无关联，但
是，最要紧的还是“灵活运用的能力”。

我对成绩拔尖的学生做过调查，发现他们之所以成绩拔
尖，毫无例外地都具备“灵活运用的能力”。

也就是说，智商很高的学生，如无“灵活运用的能力”，
成绩还是徘徊在中等以下，一点也不起眼。

素质是天生的，我们无法改变它，但是，“灵活运用”
的能力，后天上绝对可以借有系统的训练，使之大大提高，
发挥惊人的神威。

换句话说，要成绩日进千里，只有循着科学的方法，正
确使用脑筋。于其把时间磨耗在毫无效率的方法上，不如以
短时间根据宏效可期的科学方法来学习，你才能“出乎其
类，拔乎其萃”，得遂所愿。

本书在这方面提供了崭新可行的最佳方法，但愿在它的指引下，能够百分之百发挥你的潜能，实现你事半功倍、每考必中的心愿！

目 录

作者简介.....	(1)
保证让你“顶呱呱”——原序.....	(1)
第1计 驱除自卑感.....	(1)
聪明或愚笨绝非天生.....	(1)
第2计 解剖效率不高的原因.....	(4)
默守成规型.....	(4)
意愿消失型.....	(5)
时机不对型.....	(6)
第3计 行必有成的“学习五秘”.....	(8)
听课时当场了解.....	(8)
趁还未忘记反复练习.....	(9)
舍安逸，取渐进.....	(9)
掌握每种学科的学习要领.....	(10)
运用优越感使自己对读书发生兴趣.....	(10)
第4计 发现成绩下降的原因.....	(12)
马戏团型.....	(12)
晴雨不定型.....	(13)
破罐破摔型.....	(13)
一把抓型.....	(14)
永不起色型.....	(14)
等一会型.....	(15)

第5计 把握“效率三要”	(16)
预习	(16)
听课	(17)
复习	(18)
第6计 把教科书当做最好的参考书	(20)
自习之乐	(20)
对准心理的刻度盘	(21)
均匀分布的要点	(21)
别小看“装饰品”	(22)
包上书皮的心意	(22)
第7计 让笔记本发挥辞典的作用	(24)
把老师的话全都能记下来?	(24)
百货公司型的经营法	(25)
要有编辑技巧	(26)
做目录、索引	(26)
选购笔记本不妨多花钱	(27)
第8计 疑问要速战速决	(28)
不喝水的马?	(28)
不知问什么好?	(28)
善用红笔、蓝笔	(29)
疑问有一对兄弟	(30)
胆子要大	(30)
多听、多学、多教	(31)
第9计 多写几次就能记牢	(32)
写三次才放心	(32)
身边经常要有小册子和铅笔	(33)

看着写、背着写·····	(34)
准备要点笔记本、阅读笔记本·····	(35)
第10计 利用三种小道具专心读书·····	(36)
第11计 要有效率大进的功课房·····	(38)
第12计 驱除噪音·····	(40)
第13计 了解适合读书的温度、湿度·····	(42)
第14计 要有不伤眼睛的照明条件·····	(44)
第15计 听悬河型老师的课要事先逮住重点	
——听课秘诀之一·····	(46)
第16计 听脱轨型老师的课要先详读课本	
——听课秘诀之二·····	(48)
第17计 听飞弹型老师的课要转守为攻	
——听课秘诀之三·····	(50)
第18计 听念佛型老师的课要多发问	
——听课秘诀之四·····	(52)
第19计 听推车型老师的课要不拘细小	
——听课秘诀之五·····	(54)
第20计 向自己的最高记录挑战·····	(56)
第21计 不同学科要有不同的整理法·····	(57)
第22计 要精于七种整理法·····	(59)
先整理不了解的部分·····	(59)
换个角度思考·····	(59)
从“大把抓”到“小把抓”·····	(61)
自造问题自行解答·····	(61)
将众多综合为一·····	(62)
熟练各种事例·····	(63)

猜题无妨.....	(63)
第23计 洞悉“学力大进三秘”	(65)
(1) 第一个秘诀：听课为重.....	(65)
预习的第一阶段.....	(67)
预习的第二阶段.....	(67)
预习的第三阶段.....	(67)
复习的第一阶段.....	(68)
复习的第二阶段.....	(68)
复习的第三阶段.....	(68)
(2) 第二个秘诀：征服不擅长的学科.....	(69)
如何治疗错误的学习方法？	(69)
学力大进的几个秘方.....	(70)
①花最多的时间学习不擅长的学科.....	(71)
②彻底了解最基本的知识.....	(71)
③找出弱点做重点式的加强.....	(72)
④利用辅助用笔记本帮助记忆.....	(72)
⑤重复一百次.....	(72)
(3) 第三个秘诀：充实应用能力.....	(73)
充实应用力八诀.....	(74)
第一诀：有系统的练习.....	(74)
第二诀：从易而难，循序而进.....	(74)
第三诀：一定要自己作答.....	(74)
第四诀：整理问题的各种条件，掌握其间的 关系。	(74)
第五诀：反复练习最弱的部分.....	(75)
第六诀：难题无法解决时暂搁一边.....	(75)

第七诀：解答之后再进行一次·····	(75)
第八诀：尽量想出其他解法·····	(75)
第24计 实行“活用个性的读书方法” ·····	(77)
(1) 全盘整理式：适合一丝不苟的人·····	(77)
脑中树起“知识的系统树”·····	(78)
(2) 进攻式：适合倔强的人·····	(79)
逞强就容易焦虑而失败·····	(79)
征服难题的高峰·····	(80)
(3) 短时间回转式：适合没常性的人·····	(82)
动不动就厌烦·····	(82)
做多面性的学习·····	(83)
(4) 重点预习式：适合谨慎的人·····	(85)
缺点在于不够积极·····	(85)
预习时记住要点，上课时复习内容·····	(86)
(5) 小组式：适合社交性的人·····	(88)
朋友不是只为一块玩而存在·····	(88)
读书小组的三个型·····	(89)
第25计 活用“克服低潮五诀” ·····	(91)
学习活动中的低潮·····	(91)
紧张型·松弛型·····	(92)
(1) 给丧失意愿的人——克服低潮第一诀·····	(93)
(2) 给丧失耐力的人——克服低潮第二诀·····	(96)
(3) 给丧失信心的人——克服低潮第三诀·····	(98)
(4) 给注意力不集中的人——克服低潮第四	
诀·····	(100)
(5) 给记忆力衰退的人——克服低潮第五诀·····	(102)

第26计	最后冲刺要使出“必胜四诀”	(106)
	记忆力倍增的战术(第一诀)	(106)
	彻夜用功的战术(第二诀)	(108)
	有效补脑的饭食战术(第三诀)	(110)
	预防和击退感冒的战术(第四诀)	(112)
第27计	实施“三段式尽善准备法”	(115)
	第一阶段:全部学科的总复习	(117)
	第二阶段:密集加强成绩不佳的科目	(121)
	第三阶段:各科重点总攻击	(123)
第28计	善用“增强记忆八诀”	(128)
	第一诀:驱除自卑感	(128)
	第二诀:使印象立体化	(129)
	第三诀:反复之功	(129)
	第四诀:抓住特征	(130)
	第五诀:划入某个类型	(131)
	第六诀:动脑筋“牵强附会”	(131)
	第七诀:运用联想法	(132)
	第八诀:“往脑外送”的练习	(133)
第29计	精通“考满分七大秘诀”	(134)
	(1) 对问题的含意不太清楚的时候	(134)
	(2) 在作答中途给难住的时候	(135)
	(3) 一时想不起的时候	(136)
	(4) 当你遇到全然不懂的应用题	(137)
	(5) 当你为二中择一而迷惑	(137)
	(6) 答案无法写得条理井然的时候	(138)
	(7) 试题大致写完的时候	(139)

第30计	认清有助记忆五个条件	(141)
	不要长时间做同样的事	(142)
	记忆之后的学习方法跟忘记的情况有关	(143)
	紧张的程度跟记忆的效率有关	(144)
	设法对必须记忆的事发生兴趣	(145)
	调整身体状况和环境	(146)
第31计	驱使“快速记忆三法”	(147)
	(1) 科学记忆法	(147)
	(2) 联想记忆法	(150)
	(3) 反复记忆法	(153)
第32计	运用“有效的图表学习法”	(156)
	(1) 为什么图表学习法宏效可期?	(156)
	(2) 怎样做“图”?	(157)
	(3) 怎样做“表”?	(162)
第33计	做个“笔记能手”	(167)
	(1) 笔记本大观	(167)
	(2) 最佳笔记法	(168)
	(3) 如何使用“辅助性笔记本”?	(171)
	(4) 辅助性笔记本的整理秘诀	(173)
第34计	实施“合理的时间分配”	(175)
	(1) 火车时刻表的魔术	(175)
	(2) 正确的时间分配法	(176)
	(3) 如何活用最适合自己的时间?	(177)
	(4) 时间要细加区分	(178)
第35计	了解参考书的选择法和用法	(180)
	(1) 参考书的种类	(180)

(2) 好坏之分.....	(182)
(3) 参考书的使用法.....	(185)
第一诀：当做添血加肉的工具.....	(185)
第二诀：善用色笔.....	(185)
第三诀：要有辅助性笔记本.....	(185)
第四诀：切莫先看答案.....	(186)
第五诀：既买之则读之.....	(186)
第六诀：也有必须多方比较的参考书.....	(186)
第七诀：至少反复三次.....	(186)
第36计 好好利用教科书和参考书的索引.....	(187)
(1) 牵引是重点知识的“地址簿”	(187)
(2) 如何利用索引?	(188)
第一诀：当做预习利器.....	(188)
第二诀：当做复习利器.....	(189)
第三诀：当做投考利器.....	(189)
(3) 使用索引的实例.....	(189)
学英文如何使用索引.....	(189)
学语文如何使用索引.....	(191)
社会学科如何使用索引.....	(192)
数学、自然学科如何使用索引.....	(195)

第1计 驱除自卑感

聪明或愚笨绝非天生

我们常常听到下面的论调：

“头脑愈重，天分愈高。”

“头脑的皱纹愈多，脑筋愈好。”

根据最新的研究报告，科学家们异口同声地指出，这些论调，全是一派胡言。

由于人云亦云，谣传日久，人人信以为真。这些论调，几乎成为一种颠扑不破的“真理”，其实，说穿了只是毫无根据的揣测之言而已，我们不必去信它。

举个例子来说，若论“头脑的皱纹多”，海豚头脑的皱纹比人类多得多，不但是多，也更细致更发达。

你说，海豚果真比人类更聪明吗？这真是无人苟同的事情。

若论“头脑之大（重）”，那些人类的祖先——如今早已灭种的尼安得塔尔人①以及克鲁马南人②，考古学家从他

①尼安得塔尔人（HOMO SAPIENS NEANDERTHALENSIS），1856年遗骨在德国尼安得塔尔被发现，洪积世人类之一。

②克鲁马南人（CRO-MAGNON），旧石器时代居于欧洲大陆的原始人。1868年遗骨在法国南部克鲁马南村被发现。其后，在欧洲、北非等地区亦发现这一类遗骨，考古学家认为是现代白种人的祖先。

们的遗骨，早就研究出他们头脑之大（重），比现代人类的头脑，有过之而无不及，何以会灭种？

由此可见，光是脑袋大，并不管用。

头脑必须经常使用。人类之所以有今天惊人的文明、文化，完全是领悟到“头脑必须善为使用”的道理，才有了迄今为止的这种成就。

动物之中，只有人类的孩童时期最为漫长，这或许可做“头脑愈用愈好”的一种证明。

所谓的孩童时期，意思是说，“在那段期间学习如何使用头脑的时期”。

从这个意义上来说，学生时代可以说是：

“为了长成一个完全独立的人，大事训练灵活运用头脑的时代”。

所谓的教室，就成为：

“灵活运用头脑的讲习会场”了。

根据专家的说法，人的大脑包藏着150亿个以上的神经细胞。

150亿这个数字，乍听之下，实在无法使我们想像得出到底有多庞大，而一般人在一生当中，能够灵活使用的神经细胞，充其量只不过是其中极其微小的一部分而已，由此可知，人的脑部构造有多复杂了。

一般被称为高材生、天才之类聪明一等的人，之所以如此，只不过是比普通人多用了些神经细胞而已。

只要学到灵活运用头脑的技巧，本质上，人的头脑都有着无限发达的可能性——这绝不是夸大之词。

我们只要想办法把“还在睡大觉的潜能”，加以刺激，将

它引发出来，把高级的头脑机器操纵自如，你、我都可以成为聪明一等的人。

西方有句格言：

“No man is born wise or learned”（世上没有生而知之的人。）

善哉斯言！世上没有生而聪明的人，也没有生而愚笨的人。读书三十六计中的第一计，要告诉你的就是：先驱除“我是不是脑筋太差？”“我是不是生来愚笨，怎么努力也没用？”之类毫无意义的自卑感。

一扫这种自卑感，你就可以昂然挺胸，充满信心地跨出“改造自己”的第一步了。