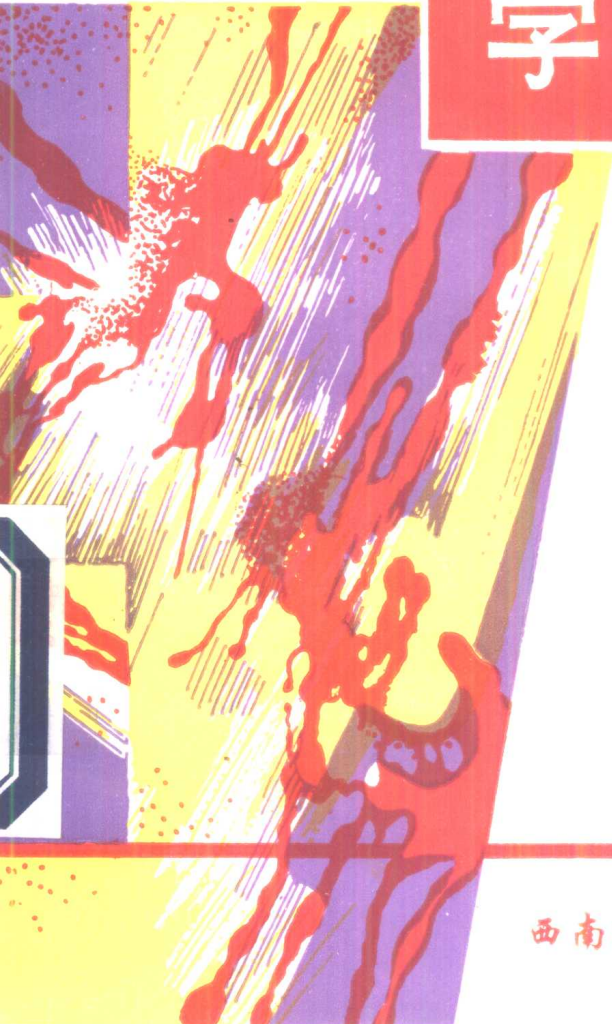


ZUIYOUXUEXIFANGFA

最优 学习方法



张庆林
胡 悟
钟必伟
王剑斌
主编

西南师范大学出版社

最优学习方法

张庆林 胡 悟 主编
钟必伟 王剑斌

西南师范大学出版社

一九九六年六月

最优学习方法

张庆林 等著

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

西南师范大学印刷厂印刷

*

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: 7 字数: 151 千

1996 年 6 月第三版 1996 年 12 月第 5 次印刷

印数: 29001—34000

*

ISBN 7-5621-0851-X/G · 604

定价

7.80 元

《最优学习方法》

编写组

张庆林	胡 悟	钟必伟	王剑斌
关京生	刘克均	连庸华	宋 璞
罗立红	刘纪龙	岳世渊	文贤德
杨智煜	甘伟华	贺雪珍	王道齐
苏武银	康厚芳	邱礼新	仲翠秀
张 渝	黄兴力	段浣云	涂子文
龙 锋	陈 军	盛朝文	缪自品
冯成兵	张尊伦	涂明权	郭廷树
邹乃林	何会流	任 勇	戴信根
张从谷	陈文格	周全敏	管 鹏
陈晓东	雷世平	周隆书	陈忠海
刘先强	甘雨来	孙云珠	谭 宏

目 录

如何使用本书.....	(1)
第一章 学会学习——献给中学生的点金术.....	(3)
一、学会学习：信息时代的要求.....	(4)
二、学会学习：提高学习效率的良策.....	(5)
三、学会学习：促进人才成长的杠杆.....	(6)
教学活动.....	(9)
第二章 自我激励法	(10)
一、确认学习的价值	(10)
二、树立远大的志向	(14)
三、坚定成才的信心	(16)
教学活动	(20)
第三章 自我管理法	(22)
一、目标管理	(23)
二、时间管理	(27)
三、环境管理	(34)
教学活动	(40)
第四章 情绪调节法	(41)
一、调节焦虑程度	(41)
二、培养学习兴趣	(47)
教学活动	(53)
第五章 人际协调法	(54)

一、少年期人际关系的特点	(54)
二、少年期人际关系常见危机	(57)
三、人际交往技巧及其训练	(65)
教学活动	(74)
第六章 课堂学习法	(75)
一、不打无准备之仗	(75)
二、科学的听课方法	(78)
三、课堂笔记技巧	(84)
教学活动	(87)
第七章 课后复习法	(88)
一、保持记忆型复习	(88)
二、综合理解型复习	(94)
三、形成技能型复习	(97)
教学活动	(102)
第八章 迎考应考法	(103)
一、应试型复习技巧	(103)
二、应试前的心理调整	(107)
三、应试技巧	(110)
教学活动	(112)
第九章 高效记忆法	(113)
一、影响记忆效果的因素	(113)
二、怎样提高记忆效果	(118)
三、实用高效记忆术	(122)
教学活动	(138)
第十章 提纲挈领法	(139)
一、记叙文主题纲要法	(140)

二、议论文主题纲要法·····	(143)
三、说明文主题纲要法·····	(146)
四、标题纲要法·····	(155)
五、符号纲要法·····	(157)
教学活动·····	(162)
第十一章 阅读理解法 ·····	(163)
一、阅读理解的条件·····	(164)
二、阅读基本程序·····	(169)
三、阅读中的自我监控·····	(175)
教学活动·····	(183)
第十二章 问题解决法 ·····	(184)
一、掌握知识的标准·····	(184)
二、解决问题的思维策略·····	(189)
三、思维策略训练·····	(209)
教学活动·····	(215)

如何使用本书

如果你是学生

对于刚进入中学大门的同学来说，本书的前五章是很好
的入学教育教材。学习了这五章，能使你很快适应中学的学
习生活。其后应学习第六章和第七章，以适应中学的课堂教
学。再后学习第九、十、十一、十二章。这四章介绍了有效
的记忆方法、理解方法、读书方法和思维方法。这四章所介
绍的方法可以广泛地应用于课前预习、课堂听讲、课后练习
和课外阅读，十分有价值。最后，临近考试时，可有针对性
地学习第八章。

对于中学高年级同学来说，可以先学习第九、十、十一、
十二章。这样，很快会尝到改进学习方法的甜头。然后再学
习第六、七章，最后学习第二、三、四、五章。考试时学习
第八章。

如果你是老师

切莫忘了每章之末建议的“教学活动”。学法课应该是活
动课，要让学生在实践中学科学的学习方法。好方法是练
会的，不是讲会的，关键在于少讲多练。没有必要每章每节
都讲，有些章节可留给学生自己阅读，重点抓几个章节，有
针对性地解决几个突出问题。

班主任老师应充分利用班会活动时间，开展前五章所布

置的各项教学活动。教学生尊重知识、热爱学习、确立志向、刻苦努力。这些都是市场经济条件下思想教育工作的新内容、新特点、新途径。

科任老师应充分考虑如何在自己的学科教学中渗透本书所介绍的各种有效方法。学习方法训练只有和学科的教学相结合，才会结出硕果。科任老师可以细研本书，罗列出能够在本学科中得到运用的方法。然后再研究自己的教学计划和教材纲目，看在哪些章节的课堂教学中能用上哪些方法，排出一个“方法教学计划表”。这个计划表要保证所教学的方法多次地得到运用和“复习”，而且要保证前一次的运用和后一次的运用之间不能间隔太长。如果遇到教材内容决定了某种方法不能得到连续的使用，就要设法人为地补充一两次练习。任何一种新方法的教学，都要十分重视第一次教学。这一次教学应该让学生明显体验这一方法的优点并明瞭具体操作程序。第一次讲解一种新方法时，所涉及到的知识不应太难、太复杂，而且讲解所需的时间不应太长。要由易到难，由简到繁，逐步深化。

“学习方法”选修课的老师切莫忽视了班主任老师和科任老师的作用。只有和班会活动相结合、和班级管理相结合、和学科教学相结合，才能有效完成本书的教学任务。

如果你是家长

只要是真心爱自己的孩子，就要多和孩子在一起。对孩子不能要求过多，而帮助过少。敲鼓敲在中心上，帮人帮在关键处。帮助子女改进学习方法，提高学习效率，就抓住了关键。家长最好能细读本书。

你知道吗？

现代社会的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。

最有价值的知识是关于方法的知识。

优化学习方法，能使你学得更轻松愉快，成绩明显提高。

学会学习，将会使你变得更聪明。

第一章 学会学习

——献给中学生的点金术

有这样一个发人深省的童话：一个贫穷的孩子遇到一位神奇的老人。老人用手指点了一下路旁的一粒小石子，小石子立即变成了一块金子。老人把金子送给小孩，孩子却摇摇头。老人又把一块石头点化成金子送给他，他还是摇头不要。老人再顺手把对面的一座山点化成金子送给他，他仍摇头。老人生气了，“金山还不要，你要什么？”孩子不慌不忙地说：“我要学你的点金术。”老人一听笑了。

如果说，学习就是“积学以储宝”，那么知识就是金子，而科学的学习方法就是“点金术”。金子是会用尽的，但只要学会了点金术，就有了取之不尽的财富。

古人说，“授人鱼，不如授人渔”，就是这个道理。

一、学会学习：信息时代的要求

当今的时代是信息的时代，科技发展的规模和速度十分惊人，表现之一是知识总量成倍增加。有人分析，若把 1750 年时人类知识量计作 1 倍，1900 年增长到 4 倍，1950 年增长到 8 倍，1960 年增至 16 倍。60 年代至今，人类知识总量每隔 5—7 年就要翻一番。科学知识总量的增长还表现在新学科种类的迅速增长上。《美国科技界年鉴》作过一个不完全统计，从旧学科发展起来的新学科，在 60 年代以前只有 54 种，到 60 年代末达到 900 种以上，而 80 年代以后，几乎每月都有各种各样的新学科问世，世界上的学科已达 2600 种之多。知识总量急剧膨胀，因此个人的职业知识很容易老化。据专家统计，18 世纪职业知识老化周期约为 80—90 年，19 世纪到 20 世纪初期缩短为 30 年，20 世纪中期以来周期已缩短到 5—10 年。美国曾经作过调查，1976 年大学毕业生在校学到的职业知识到 1986 年完全陈旧。当今时代，是名符其实的“知识爆炸”的时代。

因此，任何不愿被时代抛弃的人，任何努力紧跟时代的人都要掌握学习方法，以便不断学习。现代的“文盲”不是不识字的人，而是不会学习的人，这些人之所以成为“现代文盲”，是因为他们离不开老师。虽然在学校里他们学到了一些知识，但离开了校门却不善于继续学习，结果象“逆水行舟”，不进则退，所学的一点可怜知识越来越显得陈旧，跟不上信息时代的飞速步伐，最终成为现代新科技的“文盲”。

二、学会学习：提高学习效率的良策

得法者事半功倍。学习得法的人，学起来轻松，兴趣浓，效率高；花时较少而收效较大。学习不得法的人，学得很苦、很累、很厌，时间没少花，效果却不佳。因此，学会学习，是提高学习效率，减轻学生负担的良策。

在学会学习的问题上，有一些错误的想法必须克服。

(1) 不要认为，“学习只要刻苦就行了”。

掌握了科学方法就能提高学习的效率。就象游泳一样，方法不当的人，身体再强壮也无用，不仅游不快，甚至会往下沉。科学的游泳方法，可以使水的阻力降到最低程度，充分发挥人的体力的作用。因此，光有能力还不行，还要有方法；光苦干还不行，还要学会巧干。

(2) 不要认为，“自己笨，学习方法再好对自己也没有用。”

不能把“学习差”和“自己笨”等同起来。许多人虽然学习差，但并不笨，这与“学不得法”有关。老师一般只教知识，而不教如何学习知识，使得绝大多数学生没有受过专门的学习方法的训练，靠自己无意中的体验来形成自己的学习方法。“学不得法”在学习成绩不好的同学身上是普遍存在的。因此，不要认为自己学习差就没有信心去改进自己的学习方法。恰恰相反，正因为自己学习差，才更有必要改进学习方法，提高学习效率。

(3) 不要认为，“自己成绩好，不用改进学习方法”。

学习成绩好的人，学习方法不一定好。美国和日本对中学生进行“学习方法诊断检查”以后发现：由于大多数同学没有受过学习方法的专门训练，无论学习好坏，一般都采用

效率极低的学习方法。有些同学之所以学习成绩好，那是由于方法以外的因素起了作用，例如，家长辅导多，自己花费的时间多，知识基础好，等等。这些人如果加上良好的学习方法，其学习效率还会大大提高，学习成绩会变得更加优秀。

总之，学习方法的训练，无论对于成绩好的还是成绩差的同学，都是十分必要的。

三、学会学习：促进人才成长的杠杆

今天的少年学生，20年之后就是祖国的栋梁之才。祖国的21世纪属于他们。科学学习方法可以起到促进人才成长的杠杆作用。学会学习不仅有助于科学知识的积累，而且有助于少年一代的智力发展和非智力因素的培养。

学会学习与智力发展

什么叫智力，虽然心理学家们的看法不一致，但是大家都承认智力高就是聪明，聪明的人学习新知识比别人快，因此适应能力比别人强。那种靠死记硬背，靠花大量时间学习的人，即使学习成绩上去了，但所学到的知识是僵化的知识，会产生“高分低能”的现象。这样的学习不仅效率低，而且不利于智力的发展。只有优化我们的学习方法，才能使我们逐步地变得善于学习，从而变得聪明起来。

学会学习与非智力因素

非智力因素是指影响学习成绩好坏的智力以外的个性因素，例如，一个人的学习动机、学习兴趣、意志力、学

习态度等等。

有人对1901年到1978年325名诺贝尔科学奖获得者作过调查，发现这些科学家一般具有以下素质：选准目标，坚定不移；大胆勇敢，不顾一切；思路开阔，高度敏感；注意实践，认真探索；富有想象，大胆思考；坚韧顽强，勤奋努力；注意力集中，不失机遇；强烈的兴趣，无休止的好奇心。这些素质中有不少是属于非智力因素，如坚定、勇敢、坚韧、勤奋、兴趣、好奇、探索等，都是非智力因素。

我国心理学家的一些研究表明，和学习不良的学生相比，学习优良的学生具有好强、自信、独立性强、意志坚毅、警觉敏感、自我克制力强、细心负责、踏实稳重等个性品质。

的确，非智力因素对学习成绩有很大影响。但反过来，学习的成败对非智力因素的培养也有很大影响。

学会学习对学习动机的影响

人都有好奇心，好奇心产生求知欲。只要我们看看刚学会说话不久的幼儿缠着大人问这问那的天真样子，就知道人的天性是爱学习的。

问题在于学习的成败会影响人的好奇心和求知欲。发出疑问后，如果问题得到了解答，听懂了知识，尝到了求知的甜头，就会感到一种愉快，从而越来越好奇、好问、好学。如果疑问没有得到解答，或学不懂知识，就会感到困惑、苦闷，加上学习失败的后果往往是受到训斥或冷遇，结果不仅厌学，而且怕学。因此，掌握科学的学习方法，促进学习成功，有助于学习动机的发展。

学会学习与意志品质

当我们发现，优生比差生在学习时更具有坚持性，就认为优生比差生具有更良好的意志品质。其实，我们忽视了一个事实：优生比较熟悉地掌握了基础知识，他们在学习新知识和解答练习题时，付出的脑力代价小得多，所要付出的意志努力也少得多，因此从表面上看，坚持性也必然强得多。

我们可以说，如果学生掌握了有效的学习方法，那么在学习时就能更好地掌握知识，所遇到的困难更小，所需的意志努力更低，学习兴趣相对更浓，所以坚持性更好。

学会学习与心理健康

对学生来说，没有哪样东西会象学业的失败那样，对他们的心理适应产生那么大的影响。

没有掌握科学学习方法的人，“勤苦而难成”，心理适应问题接踵而来。

心理适应不良的学生往往会产生一系列不利于学习的“症状”：多动、分心、情绪波动、易怒、爱寻衅闹事、易产生敌对情绪、抱负水平低、缺乏自信。这样的学生个性不成熟，常表现为缺乏责任感、独立性和长远的目标，不能控制自己的冲动，不能延迟享乐需要的满足，对困难的学习任务缺乏坚持性。所有这些特点又会影响到学习的成功，形成恶性循环。

学会学习与成名成家

时代需要我们造就千千万万有所作为的专家和学者。要想成名成家，首先要学会学习。

其实，专家并不比常人聪明多少，人与人之间的智商相

差是甚微的。当代心理学的研究发现，专家与常人的主要区别在于专家头脑中有丰富的知识。据研究，专家头脑中应该有 5—20 万个知识点。要掌握这么多知识点，没有科学的学习方法谈何容易！

许多杰出的科学家都重视方法的学习。达尔文说，“最有价值的知识是关于方法的知识。”法国生理学家贝尔纳说：“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”如果我们从中学时代起就接受科学的学习方法的训练，那么将会终生受益无穷，有助于早日成才。

预祝本书的每位读者都学有所成，前程似锦！

教学活动

（一）脑筋急转弯

全班同学分为 4 组，每组推选 2 名“代表”上台参加比赛。黑板上写上：“学会学习，因为……”。台上参加竞赛的“代表”，轮流每组说一句理由，内容不准重复，台上代表在 3 秒钟内说不出来，台下的本组同学可以站起来说，但不能超过 6 秒钟。6 秒钟之内没有人说出新的“理由”，由下一组接着说。如此进行 10—20 轮以后，比赛中止。

记分方法：台上同学在 3 秒钟内说出正确答案记 20 分，3 秒至 6 秒期间台上或台下同学正确说出新理由则记 10 分，否则记 0 分。与先前相同的理由不能得分。

“节目主持人”要兼任裁判，另需一名记时员协助。

你知道吗？

脑体倒挂，知识贬值，是市场经济发育不健全的表现。

市场经济是强调竞争的经济。健全的市场经济的竞争是人才素质的竞争。

志向远大不等于好高骛远。

对于学习好坏的原因分析与人的性格有关。

第二章 自我激励法

学习动机是学习的动力，就象汽车的发动机。缺乏动力是学习落后的根本原因之一。自我激励是指自己鼓励和推动自己好好学习，自己激发自己的学习动机。变“要我学习”为“我要学习”。

本章专门介绍一些激励自己的良方妙法。

一、确认学习的价值

市场经济需要知识

不少眼光“近视”的人，看到现在一些没有多少文化的个体户“发”了，就惊呼“读书无用”。市场经济真的不需要知识吗？在市场经济的建设中，读书真的无用吗？

其实，知识贬值，脑体倒挂，是市场经济发育不健全的