

# 中学生的科学的学习方法

——符合你个性的学习方法

(日) 田崎仁



# 中学生的科学的学习方法

——符合你个性的学习方法

[日]田崎 仁 著

李 铸 译

中国农业机械出版社

---

本书根据对有关生理学和心理学的研究，探讨青少年学生的科学的学习方法。主要内容包括学习计划的制订，寻找符合每个人个性的学习方法，怎样攻克自己不爱好的学科，加速记忆的方法，学习时间的安排，书房和书桌的布置，广播和电视讲座的利用，教科书和参考书的巧妙运用，提高阅读能力的方法，以及参加考试的技巧等等。

本书是一本学习方法的指导书，它能帮助青少年学生养成良好的学习习惯，提高学习效率，对学习成绩优秀的或学习成绩较差的学生都有指导作用。本书特别适合中学生阅读，也可供家长和教师阅读，家长读后能更好地引导自己的孩子掌握学习方法，教师读后能提高教学质量。

## 中学生的科学的学习方法

——符合你个性的学习方法

〔日〕田崎 仁 著

李 铸 译

中国农业机械出版社出版  
人民交通出版社印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行  
新华书店经售

787×1092 32开 5 $\frac{1}{2}$ 印张 122千字  
1981年10月北京第一版·1982年2月北京第一次印刷  
印数：100,001—230,000 定价：0.50元  
统一书号：7216·28

# 中学生の 科学的勉強法

キミの個性に合った勉強法をつかもう

田崎 仁著



評論社

## 译者的话

最近，我们看到了日本评论社出版的田崎仁著的《中学生的科学的学习方法》一书。这本书虽然是面向日本学生说的，但谈到的学习方法，对我们中国的学生来说，也很有参考价值。它并不抽象地空谈大道理，而是按照大量调查研究得来的资料，用科学的方法进行分析，根据不同人的不同情况，具体地指出不同的学习方法，研究怎样学习才能取得更好的学习效果。它既指出并批判了一些不正确的学习方法，也找出了各种各样行之有效、符合不同人的不同性格的学习方法。其中有很多值得借鉴和研究的东西。

比如制定学习计划对中学生的学习究竟有没有必要？本书找出了同一班级智力相同，但学习成绩不一样的学生进行深入的分析，结果发现他们的学习成绩之所以有优劣之分，主要就是因为他们在是否有计划上存在着差别；并且指出现在还有许多学生的学习没有计划，把大好的学习时机白白浪费掉了。这一例子对于我们的中学生来说，不也是很有启发教育意义吗？又如在学习安排上，书中通过实践向我们证明了同时连续学习类似的学科，如语文和英语，数学和物理，容易互相混淆，效果不好。这也值得我们的中学生注意。

本书大至学习计划的制定，小至自己的书房、书桌的布置和安排，都有详细的说明。其他如怎样克服自己不爱好的学科，加快记忆和持久不忘的方法，以及如何做好应试的准备等等，对我们中学生的学习也都有一定的参考价值。

当然，书中有些地方并不符合我们的情况，甚至和我们的观点完全相反。比如对什么叫“价值”的看法上，书中认为“能使欲望满足的东西叫作价值”，这是资本主义唯心的解释，是不科学的；又如对“天才”的看法，也有类似的和我们不同的观点，这些都应该批判地来看。

另外，由于国情的不同，有些如“东大式学习法”（译者青年时代曾就读于东大法学部大学院——东大原名东京帝国大学，战后改为东京大学——颇为感到东大式学习方法虽有其勤奋苦读的精神，但其学习方法未必值得推荐）、“滩高式学习法”（滩高指滩高级中学），对我们来说也比较生疏，不好理解。又如日本中学有“社会”学科，我们中学开设政治课而无社会课，也和我们不同。其他象“一边族”之类的，在日本说来是口头语，但我们如不看注释就不知道说的是什么。这些都是阅读本书时应该注意的。

鉴于当前我国出版这类指导中学生的学习方法的书还不多，所以把它译了出来，希望我国从事教育工作的同志们多写一些符合我国实际情况的这类著作，以便促进我国中学生更好地学习，加速年青一代的培养，为早日实现祖国的“四化”贡献力量。

由于译者水平有限，加之时间仓促，译文错误的地方，在所难免，敬请读者指正。

一九八一年二月

## 写给中学生们

找到符合你个  
性的学习方法

你可曾想过，“学习”这个字眼儿为什么是讨厌的吗？

那是因为，在“学习”这个字眼儿上，带有“虽然不愿意，还得让你干”的意思。我们过去可能带着探索的心情，找到几本关于学习方法的书读了读，但感到它们只是一般的说明，全然不合自己的口味。

“学习”一词本来的含意应该如英语中的 *work hard*（努力干）一样，解释为“勤奋”才正确，绝没有被他人强迫的意思。以往关于学习方法的书的那种不合口味，可以说是极其自然的事。

常言说：“一人一个模样儿。”的确，人各有不同的性格和思想方法。家庭环境和生活习惯也多种多样，既有越到夜深头脑越清醒的人，又有周围一旦太寂静就动不了脑筋的人。

因此，哪种学习方法好，不能一概而论。学习方法因人的个性而各不相同。

所谓“符合自己口味的学习方法”，是要靠自己寻找的。

在科学地了解  
自己的基础上  
确立学习方法

“然而，怎样才能科学地了解自己呢？难啊！……”谁都大概会这么想的。

尼采说过：“如果想知道自己是什么，看看自己喜爱什么就行了。”关于兴趣、性格之类，首要问题是收集有关自己的尽可能准确的资料。同时，还有必

要很好地研究自己的学习计划、习惯、环境以及听课的方法等等。事实上，不仅学习习惯，就是在每天不断重复的生活习惯上——从早起到就寝——也是有很多浪费的。

与以往谈论学习方法的书不同，本书重点放在“个性与自觉性”上，我们已经把自我检查用的“检查表”放在各有关章节的开头，这样一来，在全书“结尾”的图表里，就能总结出你是怎样一个人。

性格是内向的还是外向的？爱好的学科是怎么回事，不爱好的学科是怎么回事？……知己知彼，百战不殆。不知道自己不爱好的学科是怎么回事，要想攻克它，就无从下手。

绝对没有自己  
随意学习所存  
在的那么多的  
漏洞

不过，尽管说如何符合自己的口味，但绝对没有自己随意学习所存在的那么多的漏洞。因此，本书名字上的“科学”二字并非虚拟。请看看体育运动和生产技术的发展，在年年被刷新世界纪录和企业的技术革新上，总有令人瞩目的东西。学习方法可以说也是这样。如果能从中发现符合自己个性的东西，充分吸取，以确立个人的学习方法，那不正是你长期探求的吗？

成为高中生后，  
已经晚了

初中时代，无论从身体还是精力来说，都是学习的好时机，好的学习习惯是这时期养成的，成为高中生后就已经晚了。

在重视终身教育的今天，中学时代养成的好的学习习惯是基础，并且，这时代培养起来的智力和信心将开辟你的未来。

但愿本书能经常成为你的知己。

1975年4月

作者



# 目 录

序——中学是学习的“黄金时代” .....	1
1. 种种不正确的学习方法 .....	1
“只要有学习欲望就行”这种看法是不正确的 .....	1
“学习成绩好的人学习方法也好”这种看法也是不正确的 .....	2
“学习时间越长越好”这种看法也不正确 .....	3
“只要努力就行”这种看法也不正确 .....	5
2. 中学的生活与学习 .....	6
兴趣不是原因，而是结果 .....	6
中学时代是学习的好时机 .....	8
学习习惯在少年时期养成 .....	10
3. 中学时代剖析 .....	11
动摇的时代——“钟摆法则” I .....	11
两副面孔——“钟摆法则” II .....	12
精神健康检查表 .....	13

## 〈基础部分〉

1. 要想学习，先有计划 .....	15
你正在有计划地生活吗 .....	15
学习计划检查表 .....	15
1. 为什么必须制订学习计划 .....	16
学习计划的重要性 .....	16
明确学习目的和目标 .....	17
2. 怎样制订学习计划 .....	19
贪婪的计划是不行的 .....	19
考虑生活整体的平衡 .....	19

制订具有灵活性的计划 .....	20
“具体目标”是什么样的 .....	21
学习计划怎样制订 .....	21
初中二年级的年度计划举例 .....	23
<b>3. 功课表的编制方法 .....</b>	<b>24</b>
遵守编制规则 .....	24
功课表的实例 .....	26
生活时间调查法 .....	26
填写时的注意事项 .....	26
生活时间的讨论 .....	30
<b>2. 怎样才能引起学习欲望 .....</b>	<b>32</b>
测验一下你的“学习欲望” .....	32
讨厌学习的原因何在 .....	32
价值观的多样化 .....	34
何谓“学习欲望” .....	36
学习欲望与创造性 .....	36
学习欲望检查表 .....	38
<b>3. 怎样养成好的学习习惯 .....</b>	<b>40</b>
给你一生带来益处的习惯 .....	40
学习习惯检查表 .....	40
这样的习惯，漏洞太多 .....	41
养成协调的生活习惯 .....	42
中学生的不良习惯 .....	43
<b>4. 寻找符合你个性的学习方法 .....</b>	<b>45</b>
发挥个性的学习方法 .....	45
<b>1. 什么是“个性” .....</b>	<b>45</b>
个性差别的形形色色 .....	45
<b>2. 智力与学习方法 .....</b>	<b>46</b>
智力与学力的不同 .....	46

“应试学习是无聊的吗？” .....	48
不要被“东大式学习法”、“滩高式学习法” 之类所迷惑 .....	49
3. 性格与学习方法 .....	50
检查一下你的性格 .....	50
性格检查表 .....	50
采分的方法，结果的表示法 .....	54
对结果的看法 .....	55
外向性的人用什么样的学习方法为好 .....	55
内向性的人用什么样的学习方法为好 .....	57
你是“朝型”还是“夜型” .....	58
5. 怎样攻克不爱好的学科 .....	61
一个人的兴趣表现他的特性 .....	61
1. “学科兴趣” .....	61
调查一下你的真正爱好与不爱好 .....	61
学科兴趣检查表 .....	62
采分的方法，结果的表示法 .....	65
对结果的看法 .....	67
“理科”还是“文科”的鉴定 .....	67
2. 攻克不爱好学科的方法 .....	68
以不擅长的科目确定合格与否 .....	68
爱好与否和擅长与否 .....	69
将自卑感引到向上的阶梯 .....	71
笨鸟先飞 .....	71
6. 加速记忆、持久不忘的方法 .....	73
你的记忆方法是否高明 .....	73
1. 记忆的功能 .....	73
记忆的历史 .....	73
记忆的三个过程 .....	75

2. 快速记忆的方法 .....	77
你的记忆属于什么类型 .....	77
提高感觉能力的方法 .....	79
关于印象的理论 .....	80
以记忆为乐 .....	82
试着想想看 .....	82
赋予意思, 得以记住 .....	83
通过理解, 得以记住 .....	83
反复进行 .....	86
3. 持久不忘的方法 .....	87
何谓“忘却曲线” .....	87
提前复习 .....	89
再三使用 .....	89
学习过后, 休息脑子 .....	90

### 〈应用部分〉

7. 学习的TPO管理 I 时间管理 (T管理) .....	93
关于“TPO”管理方法 .....	93
每天的安排 .....	93
1. 时间管理法 .....	94
时间的有效利用方法 .....	94
空闲时间利用法 .....	95
杜绝浪费 .....	97
2. 学习时间的安排 .....	99
学习时间的标准 .....	99
学习的定时 .....	101
时间的安排 .....	102
8. 学习的TPO管理 II 环境管理 (P管理) .....	104
你周围的环境如何 .....	104

学习环境检查表 .....	104
1. 环境的两个内容 .....	105
地理环境与行动环境 .....	105
2. 学习欲望与环境 .....	106
尽管有学习欲望, 但没有环境也不行 .....	106
3. 书房的设计 .....	107
在共同居住的房間求得精神集中的途径 .....	107
书桌的位置 .....	108
物理环境 .....	110
关于“一边族” .....	112
9. 学习的TPO管理 II 情况管理(O管理) .....	114
学习的机会和定时 .....	114
听课方法检查表 .....	114
1. 课堂学习与家庭学习的优劣所在 .....	115
课堂学习与家庭学习 .....	115
2. 怎样进行预习和复习 .....	118
每天进行预习和复习吗 .....	118
预习、上课、复习的关系 .....	119
预习和复习的比重 .....	119
预习的三个阶段 .....	120
复习的三个阶段 .....	120
预习、复习的时间安排 .....	121
3. 怎样进行模拟考试 .....	122
应试与模拟考试 .....	122
模拟考试的优缺点 .....	123
学力检查 .....	123
模拟考试的应试方法 .....	125
4. 如何利用函授批改 .....	126
函授批改的效果 .....	126

函授试卷答案的做法 .....	127
函授批改的有效利用法 .....	127
5. 怎样利用广播和电视讲座 .....	128
广播和电视的利用情况 .....	128
广播讲座的利用方法 .....	130
6. 巧妙运用教科书和参考书 .....	131
以教科书为中心还是以参考书为中心 .....	131
参考书的种类 .....	132
选择什么样的参考书为好 .....	133
使用参考书的好方法 .....	135
10. 教科书和参考书的高效率的阅读方法 .....	137
高效率的阅读方法 .....	137
1. 什么是好的阅读方法 .....	137
阅读的重要性 .....	137
阅读的速度 .....	138
阅读时的“眼”的运动 .....	138
怎样能够速读 .....	139
速度越快，理解越深 .....	141
2. 提高阅读能力的方法 .....	142
抓住要点的阅读方法 .....	142
日语易于速读 .....	143
3. 丰富词汇 .....	144
词汇的发展 .....	144
词汇的种类 .....	145
丰富词汇的方法 .....	146
词汇检查 .....	147
4. 怎样运用索引 .....	150
写成“章”与“单元”的索引 .....	150
索引的利用方法 .....	151

## 〈应试部分〉

11. 效率百分之百的应试技巧 .....	154
在日常学习中发挥应试技巧 .....	154
1. 什么是应试技巧 .....	154
应试法是学习法的延续 .....	154
2. 关键的一分 .....	155
合格与否取决于一分 .....	155
一分之差不是学力问题 .....	156
3. 怎样选择志愿学校 .....	157
要符合自己的适应力和性格 .....	157
4. 押中试题 .....	158
怎样押试题 .....	158
分析升学考试试题 .....	159
5. 合格的答卷是怎样做出的 .....	161
不慎失误, 不必在意 .....	161
做出合格答卷的技巧 .....	161
在记述式试题上必须注意什么 .....	163
怎样处理一时忘记或不知道的单词 .....	164
避免怯场的窍门 .....	166
要做“错答笔记” .....	167
结尾——你的学习方法的检查 .....	169
1. 检查一下你的学习方法 .....	169
检查表的检查方法 .....	169
评分的方法 .....	169
对检查结果的看法 .....	170
综合检查图表的制作方法 .....	171
2. 精神健康和学习方法 .....	171

# 序——中学是学习的“黄金时代”

## 1. 种种不正确的学习方法

“只要有学习欲望就行”这种看法是不正确的

学习不同于其他事情，由于学习结果不能马上弄清，学习方法的优劣是很难立即辨明的。因此，有关学习方法的不正确看法盛行，效率显趋下降。

这第一种不正确的看法就是认为只要愿意学、肯奋斗就行，不存在方法之类的问题。

其实，并非如此。当然，不想学习，即使勉强坐在书桌前也不会见效，但是有学习欲望并积极学习的人凭自己兴趣随意进行，往往也是效率极差的。

有效学习方法的研究者、美国俄亥俄州立大学教授罗宾逊博士，把未曾受过学习方法专门训练的学生们采取的学习方法叫做“狗刨式学习法”。他认为这样的学习不能使自己具有的能力充分发挥。现代游泳法是在广泛研究了人体的构造、机能在水中如何发挥出最大本领等问题而精心建立的。学习方法也如此。我们应该根据有关学习的生理学乃至心理学的研究所阐明的种种事实，努力探讨有效率的学习方法。

其主要是——

- ① 读书方法；
- ② 记忆方法；
- ③ 听课方法，做笔记方法；



- ④ 订学习计划的方法；
- ⑤ 应试方法；
- ⑥ 有关学力低下者(注)的研究；
- ⑦ 有关提高学力的要素的研究；
- ⑧ 引起学习热情(学习欲望)的方法；
- ⑨ 保持和增进身心的健康；
- ⑩ 有关创造性思考的研究；
- ⑪ 有效利用一天二十四小时的方法。

在这些研究的基础上，产生了提高效率的学习方法的原理和调查个人学习方法是否有效的测验、调查表等等。科学的学习方法，就是充分运用那些原理和测验，帮助人们过上健康、有效率而协调的学习生活。因此，这样的书不但是学习方法的书，而且是生活方法的书。中学时代正是学习它的最适合时期。

**“学习成绩好的人学习方法也好”这种看法也是不正确的**

这第二种错误看法就是认为成绩好的学生们大概掌握着好的学习方法，但这也是错误的。各种研究结果和实际数据表明，学生们的大多数，限于未受过关于学习方法的专门指导，或自己没有经常进行特殊训练，无论学习成绩好坏，一般都采取着效率极低的学习方法。下图是东京都某中学对学生们进行“学习方法诊断检查”，把它的结果和学习成绩作比较。可以看出，二年级B组大体是成绩好的，学习方法也好，A组正相反，成绩好的，学习方法反而差。学习成绩好和学习方法好这两者之间的联系无论从哪组都几乎看不出

---

(注)“学力低下者”是指与其称智力低下，不如称学力低下的人。