

Let's go, 我们一起快乐地学习吧!



知识、活力一个也不能少

快乐学习

看这本书，能帮你**掌握**学习法则

快乐→学习→成长→强者!

才永发 韩敬◎编著



把学习变成快乐的游戏

学习不等于痛苦

中央民族大学出版社

看这本书，能帮你掌握学习法则

才永发 韩敬 编著

中央民族大学出版社

目 录

第一章 知识火花要点燃	1
三招让你体验求知的欢乐	1
点燃知识的火花必须的四件法宝	3
学习就是主动发展自己	5
学会两个秘诀，增强学习兴趣	7
明确学习的两个目的	10
点燃理想的火炬，只需两招	13
保持求知欲的三个意义	16
自主学习离不开的五件法宝	18
第二章 学习兴趣少不了	22
兴趣是最好的老师	22
积极参与学习，乐在其中	24
保持学习的乐趣，离不开这五点	26
发挥自己所长	28
培养学数学的兴趣，需要五件法宝	31
以喜欢的科目激发兴趣	33
四步法激发学语文的兴趣	35
培养自觉学习的动力和兴趣四招	37
第三章 快乐学习有妙招	40
主控快乐学习法	40
用科学的方法学习才快乐	43
用游戏来学习	45
快乐语文复习三步法	46
快乐数学四妙招	49
“玩中学”学习法	51
提高效率的七个诀窍	53
快乐学习的三个绝招	56
快乐学习的“十一个需要”	58
从四个角度学习历史	61
学好地理，只需这四招	64
仅需两招，学会创新	66
四种方法提高学习物理的兴趣	68
轻松预习的七个诀窍	71
第四章 心态良好很重要	75

自己能找到快乐	75
培养自信心离不开这三招	77
快乐心理空调器	80
没必要总争第一	82
两个技巧,减轻学习压力	84
解决难题,请学四招	86
学习也要平常心	89
积极评价自我	91
调整学习心态的五种方法	94
不要不懂装懂	96
用良好的心态来学习数学	98
让你保持良好心态的四种方法	100
第五章 外界干扰需消除	104
六大秘诀让你集中注意力	104
抗拒外界诱惑的六个小技巧	107
避免发怒,学会六招	110
清除心理障碍三法	113
走出低迷学习状态六法	115
杜绝“三闲”	119
不可自乱其心	121
防止偏科的四个技巧	123
四法让你学会减压,防止学习疲劳	126
克服对老师的偏见	128
四种诀窍克服学物理的习惯思维	130

第一章 知识火花要点燃

三招让你体验求知的欢乐

兴趣是知识的挚友，是学习的动力，提高学习兴趣是快乐学习的重要环节。在学习的过程中，我们要善于运用多种形式的学习方法来引发自己的兴趣，诱发自己的积极思维活动。

1. 抓住自己的好奇心

你可以通过认真阅读教科书，找到一些知识相互联系的地方，把这些特有的严谨、抽象、简洁、概括等知识点以巧妙的形式展现在自己的面前，这样，你就会有强烈的求知欲望。例如，大家在学习“时、分的认识”时，就可以两人一组进行猜谜的小游戏：“小小圆形运动场，三个选手比赛，跑的路程有长短，最后时间一个样。”生动形象且富有感染力的语言，形象地揭示了钟面的特点和时、分、秒间的关系，从而激发学习新知识的兴趣。

2. 多组织一些小游戏

由于现在特殊的年龄阶段，具有好动、好胜的心理特点，所以我们可以组织一些数学游戏、竞赛抢答活动等，让大家在轻松愉快的气氛中学习。比如拿学习“时、分的认识”举例子，同学们就可以在规定的时间内（假如一分钟时间）比赛做练习、写字、背诗词，在活跃的氛围中，既体验了一分钟时间的长短，又感受到了时间的珍贵，更体验到了求知的快乐。

3. 利用工具和常见的实物辅助学习

我们还可以利用一些工具或者实物来进行学习，引导自己的眼、口、手、脑并用。这些工具会使你对学习更加感兴趣，同时也培养了同学们的观察能力和思维能力，因而能够收到很好的学习效果。

真正的快乐莫过于希望的实现和努力的成功。在学习过程中，我们应充分发挥自己的想像力，让自己参与到获取知识的过程中，充分发挥自己的主体作用。我们在学习的过程中不仅要体验学习中艰辛劳苦的一面，而且更重要的是感受学习成功的喜悦和欢乐。

因此，我们要运用自己的智慧、能力和经验，创造条件，创设情境，调动自己的情感，启发我们的思维，引导和鼓励自己用手和脑，通过努力，运用已有的知识去不断地探索、寻求新的知识。

古人云：“学而不思则罔，思而不学则殆。”在学习过程中，要学会积极思考，培养和锻炼自己的智力和潜能并使之从中感受到创造的快乐，是非常重要的。你的思维活动应贯穿于整个学习活动中：“听”时思考能加深记忆和理解，“读”时思考能发现问题、追根究源，“写”时思考能使问题处理得更加简洁和周全。

我们只有不断地思考，才能将知识进行比较、归纳、综合，最终获得系统化的知识，这才是学习的最大收获。一旦产生了浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲望，品尝到甘甜的学习成果，便会获得心理上极大的满足，整个身心都会沉浸在欢乐和喜悦之中，就能深切地体悟求知的快乐。

【开心一刻】 一座古庙里面住着三个和尚：一老两小。

一天，三个和尚坐着念经。按佛门规矩：念经要闭目，只许默念经文，不许说话，以示虔诚。有个和尚实在闷得不行了，便偷偷睁开眼睛。

这时突然天阴了，他不由自主地说：“噢，要下雨了。”另一个小和尚推他一把说：“不许说话。”这时，老和尚哈哈大笑，很得意地说：“还是你们的道行浅啊，你看我，我就没有说话。”

○边看边学○ 李白（公元 701 年—762 年），盛唐诗人。历史上关于李白的出生地有两种说法：一种说法是李白生于四川，因为神功初年，也就是公元 697 年，李家已迁到蜀地，于是就认为李白是公元 701 年出生在四川。

而另一说是李白生于碎叶镇，唐中宗神龙初年（公元 705 年）李白五岁的时候回到了广汉，在绵州昌隆县（今四川江油县）定居下来。

李白从小就喜欢读书，他自称“五岁诵六甲，十岁观百家”，“十岁观奇书，作赋凌相如”，“颇尝览千载，观百家，至于圣贤”。

点燃知识的火花必须的四件法宝

同学们都知道学习动力是影响大家学习的重要因素，所以我们更应重视学习动力的激励。学习动力的激励可通过目标激励、自信激励、方法激励、情感激励等实现。

1. 目标激励

学习目标是学习的依据，具有激发和维持我们学习积极性的作用。我们一定要根据自身的情况，制定合理的学习目标。过低的目标不能引起自己的兴趣和注意，而目标过大，会产生难度，更压抑自己的积极性，只有适度性的目标才能引起我们的兴趣。

2. 自信激励

自信激励首先要拥有自信心。我们要相信自己的能力，相信自己的潜力。就算自己现在的学习成绩很差，也要有自信。我们要懂得自身的力量和价值，知道自己也有闪光的机会，让自己随时都保持一种

奋发向上的心理。只有信任自己，才能充分调动我们的主动性，积极性，求知才有动力。

3. 方法激励

对自己学习动力的激发与维持根本上还是体现在学习的过程中，体现在对学习方法的灵活运用中。学习方法本身就是为了完成学习任务而服务的，本身就具有激发学习动机的功能。任何一种方法能否体现出这种功能，关键在于大家如何去运用。

我们在学习的过程中要用眼观察，用手操作，用脑思考，用口表达，在活动中学习知识，发展智力，提高能力。也可以科学合理地运用各种工具或者实物，丰富视听形象，强化感知，加深印象。还可以把问题放到某一种情境去思考，比如利用幻灯、实验、图画、故事、音乐、游戏、语言等各种方式和手段，引起我们的注意，诱发学习兴趣，引发好奇和追求结果的意识，使我们处于乐于学习、积极思考的心理状态。

4. 情感激励

我们的情感具有两面性，既会对现实否定的情绪，产生消极的伤感；也会对现实的积极肯定，产生激昂向上的进取情感。因此，我们在平时的学习过程中要善于把握好自己的情感，触发心理特征，巧妙地激励自己。

如果不能有效的控制自己的情感，这就需要老师的帮助，所以我们要和老师建立良好的师生关系，平时要多与老师进行情感交流。把自己在学习中的体会，存在的问题，积极主动地和老师交流，创造一种和谐的学习氛围。

【开心一刻】 路上，5岁的小红指着前面的一个人对妈妈说：“妈妈你看，那个人头上根头发都没有！”

妈妈赶紧说：“小声点儿，让人家听见多不好。”

小红感到很奇怪：“怎么了？他自己还不知道吗？”

○边看边学○ 黄河全长 5464 公里，是中国第二大河。黄河发源于青藏高原巴颜喀拉山北麓的约古宗列盆地，流经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、山西、陕西、河南、山东等 9 省、自治区，在山东省垦利县境内注入渤海。

黄河流域面积很广，汇集了 40 多条主要的支流和 1000 多条小河，流域面积达 75 万平方公里。黄河的主要支流有上游段（河源至河口镇）的大夏河、洮河、湟水（包括大通河），其中洮河是黄河上游最大的支流，发源于甘肃斜山的东麓，在刘家峡附近入黄河；中游段（河口镇至河南郑州的桃花峪）的无定河、汾河、渭河、伊洛河，其中渭河是黄河的最大支流，发源于甘肃省渭源的鸟鼠山，横贯八百里秦川的关中平原，在潼关汇入黄河；下游段（郑州以下至河口），此段处于华北平原上，是地上“悬河”。

学习就是主动发展自己

学习的目的就是在于让自己得到更好的发展。我们通过学习，自己的知识面和经验就会大幅度地增加，我们的聪明才智才能得到充分的发挥，我们的精神才能得到高度的升华，这些都会让自己更有成就感，更爱学习，更渴望得到知识。

这种目的的方式有很多，同学们可以自己看书，也可以去拜访一些专业的老师。可是，当把自己的目光投向高远的时候，不要忘记了要先仔细地看看自己的周围。这时你就会发现，老师对于大家来说作用是巨大的，是促进大家不断进步的巨大推动力。对于中小學生来说，

在与老师的交往中来学习、主动地发展自己是最直接、最简捷、也是最有效果的一种方式，而这些则又往往是我们最容易忽视的。

在法拉第年轻的时候，他在一家店铺里面当学徒，当时他对物理非常感兴趣，可是自己却很难有机会得到老师的当面指导。有一天，法拉第偶然得到了 4 张票，可以去听物理教授戴维的讲课。当他走进教室后，他就开始全神贯注地听讲，认真仔细地记录笔记，直到这四天的课程结束。

在这四天的时间里，法拉第记下了一个又一个的实验过程，也记下了戴维教授做实验用的所有仪器。法拉第自己还在课下做了很多的补充记录，最后整整记录了四个大笔记本。可以说，法拉第将自己的全部精力都投入到了戴维的讲课中，同时，他记笔记的良好习惯也表现出了他独特的思考和严谨的作风。

也正是这些笔记让戴维对法拉第有了深刻的印象，他破例让法拉第作为自己的实验员，于是，法拉第也就有机会迈入科学的殿堂，并最终成为了一位有名的物理学家。

从法拉第的例子我们可以看出课堂学习的重要性，我们一定要正确地对待课堂学习。在课堂的学习过程中，我们学到的不仅仅是知识，还有很多是学习的方法，这些都会大大地促进我们学习的兴趣，让我们受益终生。

对于中小学生来说，学习就是充分地发展自己，让自己对知识产生兴趣，对学习产生兴趣，而课堂学习就为同学们提供了最有利的条件。我们应该充分珍惜课堂学习的条件，自觉、主动地进行学习。

其实学习是不能靠别人去督促的，而是要靠主动的心态和强烈的求知欲。很多人都在学习的时候不是被家长督促，就是被老师督促，这样不仅不会感到学习的快乐，反而会造成逆反心理，不听家长的劝

告和要求，不完成老师布置的作业。在这种情况下，学习通常是在被迫的状态下完成的，这样我们怎么会感到学习的快乐呢？

如果我们能做到不论是做作业，还是复习功课，就连课前的预习也都能自发地做好，这样不但能培养我们对知识的渴求度，还能保持一种轻松愉快的心情来学习。

【开心一刻】 9岁的小名因为丢了钱，站在路边哭泣。这时，有个人走过来问他：“小朋友，你怎么啦？”小名说：“我丢了一元钱。”这个人说：“嗨，别哭了，叔叔给你一元钱。”小名破涕为笑，可接过钱后，又哭了起来。这个人说：“你怎么还哭啊？”小名看着钱答道：“刚才不丢就好了，那样我就有两元钱了。”

○边看边学○ 法拉第(Michael Faraday, 1791—1867 年)是英国国家、化学家。1791年9月22日生于伦敦。父亲是铁匠，母亲识字不多，法拉第从小生长在贫苦的家庭中，不可能受到较多的教育。9岁时，父亲去世了，法拉第不得不去文具店当学徒。

1805年到书店当图书装订工，这使法拉第有机会接触到各类书籍。每当他接触到有趣的书籍时就贪婪地读起来，尤其是百科全书和有关电的书本，简直使他着迷。

学会两个秘诀，增强学习兴趣

朋友，你一定会知道兴趣的巨大魅力，那就不难理解达尔文一生中许多时间甘愿在荒岛、密林中采集生物标本；兴趣，可以使舍勒去尝氢氰酸；可以使罗蒙诺索夫以白干40天活的代价换一本《算术》书；兴趣，可以使列文虎克为发明显微镜而从早到晚磨玻璃片，足足磨了10年……当代最伟大的物理学家爱因斯坦讲得好：“对一切来说，只有‘热爱’才是最好的教师，它远远超过责任感。”

学习要有成效，就需要有浓厚的学习兴趣。兴趣是学习的内驱动力，有了这个动力，就会产生强烈的求知欲望，就会有克服困难一往无前的精神。难怪诺贝尔奖获得者物理学家杨振宁先生这样说：“成功的真正秘诀是兴趣。”生物学家达尔文就是一个有力的明证，他在自传中曾这样说：“就我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣，沉溺于自己感兴趣的东西，深入了解任何复杂的问题和事物。”

兴趣是完全可以激发和培养的，一句不经意的表扬，一道题的成功解答，一次偶然的经历，都可能会激发你对一门学科的浓厚兴趣。

可是，更重要的是，我们再还没有培养出自己足够的学习兴趣之前，一定要有信心，不能随意就放弃。

姚明是我国著名的篮球运动员，他小时候，父母并没有刻意培养他在篮球方面进行发展，也没有让他把篮球当作自己将来的事业。在他们眼里，姚明还是应该做自己喜欢的事。他们希望儿子能和普通的孩子一样，考个好成绩、上个好大学、找个好工作，找到自己喜欢的生活。

姚明和他的父母及他当年的老师、教练都说，其实刚开始姚明并不喜欢篮球。对当年的他来说，篮球只不过是一种游戏。姚明的父亲姚志源说，姚明小时候和其他男孩子一样，喜欢枪，后来爱看书，特别喜欢看地理方面的书。有一段时间还对考古发生了兴趣，再往后，他喜欢上了做航模，他第一次在体工队拿了工资，就去买了航模回来自己做。再后来就喜欢打游戏机了。

对于姚明的学习，父母从来不逼着他，而是以启发为主，注重培养他的兴趣。这种方式让姚明享受到了学习的乐趣。长大之后，每当有人问起姚明的童年，他都会说：“我是玩过来的，没人逼迫我学

习。”其实，他所谓的玩就是读自己喜欢的书，研究自己好奇的东西。由于乐在其中，就好像玩一样。

到了 9 岁的时候，姚明才开始对篮球逐渐产生了兴趣。当他 12 岁时，已经非常喜欢篮球这项运动了。这时，父母把他送到上海体育学院，在那里，他每天都要打几个小时的篮球。由于是住校，离家的路途比较遥远，这给他打篮球创造了更好的条件，因为他有更多的时间来打篮球了，这时他对篮球也更加专注了。

众所周知，NBA 赛事是全球水平最高的篮球职业联赛。这里的篮球运动员技术都是世界一流的。姚明以 NBA 的三个球员作为自己的偶像，他们分别是阿瑞维达司·萨博尼斯、哈基姆·奥拉朱旺和查尔斯·巴克利。姚明觉得萨博尼斯是篮球中锋技术的教科书，“简直拥有了所有位置球员该有的技术”。萨博尼斯打球的时候，他那娴熟的运球，能很有技巧的把球传给空位的队友，精准的中远距离投篮，这都让姚明对他充满了崇拜。每当姚明上场时，他都会效仿萨博尼斯的打球方式。后来姚明很关注当时的休斯敦火箭队。这支球队以另一个敏捷的大个子哈基姆·奥拉朱旺为首，在 1994 和 1995 年连续两年赢得 NBA 的总冠军。姚明迷上了这支球队，也非常崇拜奥拉朱旺。这些都使大大的激发了姚明对篮球的兴趣，也使他打球有了更大的动力。

由此可见，兴趣对一个人的个性形成和发展、对一个人的生活和活动有巨大的作用。

如果要想培养浓厚的学习兴趣，沉醉于学习各科知识的兴趣之中，这里教你两个秘诀：

第一，要放下沉重的包袱。求知的本身就是一种极大的乐趣，不管是学习哪一门学科，只要我们能够深入其中，就会有所发现。如果我们能够真正地快乐学习，我们的发现都会让自己感到惊奇。

第二，要学会运用知识，并且培养自己的能力，把知识变成力量。学习知识，贵在使用。我们把知识运用于实际，解决现实生活中的问题，比如阅读课本上学到的写作知识之后，尽量运用到自己的写作中。

【开心一刻】 小商店的主人半夜里被一个强盗从床上拎了起来，强盗手持利刃，恶狠狠地威胁道：“把钱都交出来。”

老板委屈地说：“实在没有办法，昨天晚上您的同行已经来把钱都拿走了。”

强盗气愤地吼道：“你为什么不把门锁好。”

○边看边学○ 达尔文是英国的博物学家，生物学家，进化论的奠基人，他于 1809 年 2 月 12 日出生在英国的小城镇。他以博物学家的身份，参加了英国派遣的环球航行，做了五年的科学考察。在动植物和地质方面进行了大量的观察和采集，经过综合探究，形成了生物进化的概念。1859 年出版了震动当时学术界的《物种起源》。恩格斯将“进化论”列为 19 世纪自然科学的三大发现之一。

明确学习的两个目的

每位有正常意识的人，其主要活动都是有目的的。目的越明确、越高尚、越积极主动，学习、工作起来动力越大。

居里夫人曾说过：“人的天赋是用来做某种事情的，无论代价多么大，一定要达到目的。”居里夫人有高尚、明确的学习、科研目的。所以她才具有持久的、巨大的学习、科研动力，在强大动力的驱动下，她才战胜了一个个艰难险阻，攀登上了一座又一座科学高峰。

一般说来，我们的学习目的分为主动目的和被动目的两部分。

1. 主动目的又分为高尚目的、积极目的、低级目的三类。

（1）高尚目的有三种

①为报答父母的养育之恩，为了父母能够得到安慰，为父母生活得更幸福、更快乐，而努力学习。

②为报答老师的培育之恩，为了使老师满意，为不辜负同学们对自己的期望，为了给老师、同学、班集体争光，为了给学校争光，而努力学习。

③为了使社会更公平，祖国更富强，为了人类社会的进步，而努力学习。

（2）积极的学习目的也有三种

①为了自己的衣食，为了自己的生存，为了自己能成为自食其力的人，为了升学，为了毕业以后能找到合适的工作，为了维护自己的正当权益，而刻苦学习。

②为了自己正当的荣誉，为了同学、老师能看得起自己，为了得到奖励，为了能够早日加入共青团、共产党，而努力学习。

③为了自己能成为一个自强不息、有所作为的人。为了让自己成为有责任感、有义务感、有高层次追求、有高层次精神生活的人，而刻苦学习。

（3）低级的学习目的也有三种

①为了取得好分数获得家长的奖金，以便吃喝玩乐；为了考取好大学，毕业以后好升官发财，享受荣华富贵，今天得用力学习。

②为了博得老师、家长、同学的好感，为了满足自己的虚荣心，为了显示自己的与众不同，为了捞取骄傲的资本，吃苦也得学习。

③为了高人一头，为了压倒别人。为了让自己的竞争对手痛苦，为了捞取轻视别人、瞧不起别人的资本。为了欺侮、歧视别人，甚至为了报复曾给自己批评的人与曾给自己某种压抑的社会，必须得拼命学习。

主动的学习目的，如果明确、持久，都能产生巨大的学习动力。区别在于高尚的目的使人在取得好成绩的同时，成长为高尚的人。积极的学习目的，使我们学习不断进步的同时，成为积极有为的人。低级的学习目的也可能推动我们考上好高中，甚至好的大学。但不管学业上有多高的成就，他也只会成为低级的、令人讨厌的，甚至有害于人民的人。

2. 被动的学习目的，指非出自我们自愿。即目的的种子不是来自内心，而是来自外界：有的是为了逃避家长的责罚而不得不假装上学，应付写完作业；有的是为了应付老师的检查，为了免受同学与班集体的谴责，而假装自习课写作业，假装看书。

被动的目的，如果引导得好转变为主动的目的，学习便可能获得持久的动力。但是如果始终是被动的学习目的，则不可能有持久的动力。只会三天打鱼，两天晒网，一暴十寒，很难有好的学习效果。

所以我们一定要从小确立积极高尚的学习目的，争取优异的成绩，同时使自己成为积极进取高尚的人。

【开心一刻】 印度的天气很热，有一个看破红尘的人，他隐居在山林里，他唯一的衣服就是围在下身的一条布。可是树林里的老鼠很多，把他的布条咬破了，因此他不得不养一只猫；猫又要喝牛奶，因此他又不得不养一头奶牛；养了奶牛总要人去管理，所以，他又雇佣了一个牧童。他把牧童雇佣来之后，要给他房子住，于是他又盖了一间房子。最后，这位隐士感叹地说：“我越想远离人世，世事却越来越多。”

○边看边学○ 玛丽·居里·斯克洛多夫斯卡(1867 年 11 月 7 日—1934 年 7 月 4 日)，波兰人，著名科学家。玛丽·居里是第一个荣获诺贝尔科学奖的女性科学家，也是第一个两次荣获诺贝尔科学奖的

科学家。自从 1898 年居里夫妇发现放射性元素镭之后，120 多年来，称颂她的文章、书籍从未间断，著名科学家爱因斯坦给予了她很高的评价，可见她所建立的勋业和她所具有的品质深深地留在后人的印象中，成为科学家和广大青少年学习的楷模。

点燃理想的火炬，只需两招

在我们的日常生活中，有不少人都缺乏理想，他们每天稀里糊涂的过着，过完了今天，就不知道明天的路该往哪儿走，只是任由自己毫无方向地走下去。就像一位名人曾经说过的一句话：“人如果有理想的话，他就会尽全力达到理想；如果没有理想，他就会松懈下来。”成功学研究发现发现，生活中缺乏明确理想的人就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。如果我们在生活中没有理想，就算是自己花费很大的力气，也得不到任何成就，这同地球仪上的蚂蚁是没有区别的。法国心理学家伊蒙斯说：“没有了理想，便丧失了生存的目的和方向，这样的生存没有什么意义。”

理想是人们对美好事物的追求，没有理想的人只会平庸一生。我们从小树立远大理想，就会促使我们一生都积极主动地学习，积极主动地求知。

理想是前进的指路明灯，是鼓舞我们奋斗的风帆。当你的心中立下远大的理想，你会为了理想的实现而积极地行动，主动地学习，矢志不移地奋斗。

对于我们来说，树立起宏大的人生理想，能够点燃内心深处主动求知的火焰，能够点燃自发学习的心灯，能够照亮攀登书山的路途，能够引导走向学业成功的彼岸。