

让你学会用最少的时间取得最好的成绩
帮你找到学习突破的途径，实现学习力的突飞猛进

Study 学习突破

提升学习力的38个途径

学习力是学习动力、学习态度、
学习方法、学习效率、创新思维和创造能力的总和。

0000000



中国出版集团
中国出版传媒

学习突破

提升学习力的 38 个途径

张雪松等 / 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学习突破：提升学习的 38 个途径 / 张雪松等编著. — 北京：金城出版社，2005

ISBN 7-80084-800-0

I .学… II .张… III .中小学 - 学习方法 IV .G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129528 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话：(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 13.125 印张 130 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-800-0/G·100

定价：20.00 元

序言

未来的竞争力在于学习力

如果将人看作一棵树，学习力就是树的根，也就是人的生命之根。学习力是学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造能力的总和。它是最可贵的生命力、最活跃的创新力和最本质的竞争力。提升学习力，就是提高学习新知识、掌握新知识的速度和能力，也就提高了竞争力，因此未来的竞争力在于学习力。

未来是个知识经济的时代，知识更新换代的速度非常快。这就需要我们不断地、深入广泛地、快速高效地学习。随着社会的发展，人们需要学习与掌握的知识和技能也在不断增多。为了能够及时有效地补充所需的知识，必须提升自己的学习力。要想成为一个学习力很高的人，最重要的一点就是对自己有信心。

大多数学习成绩比较差的学生，虽然成绩不好，但是他们仍然在努力学习，渴望提高自己的学习成绩。可是，由于他们的成绩长期不理想，因而对自己的能力表示怀疑。这些同学常常把学习过程中的挫折和失败归结为自己能力低，所以，他们认为学习成绩不好是理所当然的事，于是就不去努力争取了。其实，正是

这些想法阻碍着他们发挥^言自己的聪明才智，在自暴自弃中，他们失去了很多本来可以提高学习成绩的大好机会。

每个学生身上都蕴藏着巨大的能量，只是大部分学生的能量因为各种各样的原因被压抑而不能充分地发挥出来罢了。在学习过程中，我们可以看出，阻碍学习成绩提高的往往并不是智力方面的因素，而恰恰是我们对自身的怀疑和不自信。

因此，要想提高学习力，首先应相信自己有能力成为一名优秀的学生。只要你能够始终坚信这一点，并付出努力，一定可以将自己的愿望变为现实。

那么怎样才能提升学习力呢？首先要明白自己为什么要学习，因为“没有良好的学习动力，不明白做事情的目的，就很难产生强大的驱动力”；其次，要确定目标和制定计划，因为“目标和计划是通向成功的钥匙”；同时，还要培养自己的学习兴趣和好奇心，因为“兴趣是最好的老师”，好奇心对一个人来说也非常重要，它是提升学习力的动力源泉。

在未来的知识经济时代，竞争越来越激烈，那种传统的死记硬背的学习方法将不能满足新世纪学生的需求，同学们当务之急就是寻求一种轻松高效的学习方法。

本书从为提升学习力做准备、为学习注入无尽的活力、变“要我学”为“我要学”等八个方面，为同学们介绍了提升学习力的 38 个途径，这些方法都是针对在学习过程中遇到的一些问题而做出的解决方案，不但实用性很强，而且具有可操作性。只要你按照这些方法去努力学习，就可探索出一条通往成功学习的个性化之路，不但原来的问题迎刃而解，而且还将大大提高你的学习效率，让你在学习上立于不败之地。

目 录

序言 (1)

第一章 为提升学习力做准备

1. 要有一个清晰的目标 (2)

2. 保持良好的情绪 (6)

3. 把自己的故事说出来 (10)

4. 做准备本身就是学习 (15)

第二章 为学习注入无尽的活力

5. 兴趣是最好的老师 (20)

6. 保持强烈的好奇心 (24)

7. 学会提出问题 (28)

8. 唤醒心中沉睡的智慧巨人 (34)

第三章 变“要我学”为“我要学”

9. 检视自己的学习态度 (40)

10. 制定切实可行的学习计划 (45)

11. 认识到被动学习的危害	(52)
12. 与学习烦恼永远说 “Bye-Bye”	(57)

第四章 “点金术” 比 “金子” 更重要

13. 学会用眼、耳、鼻、嘴等器官学习	(64)
14. 用自己最喜欢的方式学习	(70)
15. 绕过障碍，就是一条宽阔的大道	(74)
16. 寻求学习的捷径	(78)
17. 答案永远不是唯一的	(83)

第五章 做高效能的学习者

18. 先做最重要的事	(88)
19. 抓住学习的黄金时间	(94)
20. 培养自己的注意力	(99)
21. 充分利用零碎时间	(103)
22. 掌握高效的听课方法	(109)
23. 进入最佳学习状态	(117)

第六章 从学习的误区中解放出来

24. 走出学习的误区	(124)
25. 克服偏科的弱点	(127)
26. 配合教科书学习	(131)
27. 选择适合自己的参考书	(134)

28. 提升阅读能力	(140)
29. 记忆有诀窍	(147)

第七章 学会运用大脑

30. 科学用脑，学习更好	(156)
31. 抓住直觉思维的闪光点	(160)
32. 巧用发散思维	(167)
33. 逆向思维的妙用	(171)
34. 异中求同，同中求异	(176)

第八章 不做学习的奴隶

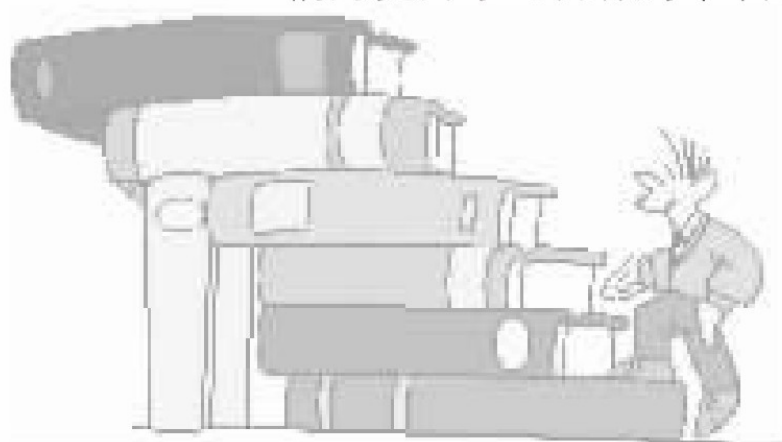
35. 学会轻松学习	(182)
36. 提高解决问题的能力	(188)
37. 充分利用学习工具	(192)
38. 突破学习道路上的关口	(196)

第一章

为提升学习力做准备

“准备”在做好任何一件事情中都具有决定性的意义。准备是一切行动的基础，要想提升自己的学习力，都必须踏踏实实地从准备做起。一个学生，如果缺乏准备，即使学习勤奋、主动，效率也不会很高，当然他的学习成绩也不会很好。每个高效能学习者，都是善做准备的学习者。

其实，做准备就是学习，学习就是做准备。让我们为提升学习力做好准备吧，准备赢得一切！



1. 要有一个清晰的目标

一个学生如果没有学习目标或学习目标不明确，就会像一只盲目航行的船，无法找到旅途的终点。

学习的目标就好像旅途的终点，只有当我们知道了具体的终点后，才能选择什么时候出发、具体行走路线等。只有目标在前面召唤，才有追求目标的强大动力。因此，明确的学习目标对学习是非常重要的。我们应该根据自己的学习目标，选择适当而有效的学习方法，这样才能大大地提高学习的效率。

■学习不能没有目标

有些同学由于害怕失败引起的种种失望，便不愿为自己设立明确的目标，因此也失去了强有力的、足以克服各种困难和不良情绪的学习动力，因而，缺少对自我的要求，各种消极情绪困扰着他们，使他们甚至出现了放弃考试的念头。面对考试，没有“我要考……”的目标与信念，抱着试试看的态度，没有“我一定要考上某某学校”的志愿，像这样的学生显然注定要失败的。

美国心理学家伍德·法斯曾经这样说过：

“跳高时，没有标杆和有标杆的效果显然是不同的，有标杆的时候你可以跳得更高。”这个比喻形象地说明了学习和目标之间的

关系，有了一个明确的学习目标，我们才会为目标而努力奋斗。但是，制定目标是有一定方法与依据的。如果我们在学习的时候，制定一些不切实际的大目标也就等于没有目标，而没有目标的学习，就像跳高比赛没有标杆一样，无法倾尽全力。

一个人的成功与否往往与其目标的选择有一定关系。一个人的目标选择不当，就很可能成为经常失败的人，学习目标就会越定越低、越小；相反的，目标选择适当，就会经常成功，所定目标也就越来越高、越大。因此，一个人一定要找出正确的、真正适合自己的目标。有了学习目标，也就明白了学习的方向。

我们要提醒大家的是，无论你是个成功者还是失败者，都要力图找准自己的学习目标，如果因为所定目标不切自身实际而阻碍了学习进步，那将是件令人遗憾的事情啊！

■制定明确的学习目标

在学习的时候，我们应该根据自己的实际情况，制定明确的学习目标，这样才能提高学习效率。

有些同学给自己定的目标，一下子很难实现，于是就对自己失去了信心，这样的目标等于没有目标，应该将大的目标化为容易实现的小目标，这样就会觉得离目标近些。

有专家做过实验，小的目标离人的心理距离较短，更容易激发人的干劲。有些同学学习上好高骛远，经常定一些不切实际的大目标，这对学习是非常不利的。不如在拟定目标或计划时，把目标分解成若干个小目标，然后一个一个地实现，一步一步向远大的目标靠近。

比如，你的学习成绩比较差，在全班的第三十名以后，这时，你就可以给自己确定目标：这学期争取进入前二十名，很显然，从前三十名进入前二十名是比较容易达到的。等下一学期，再给自己定一个新的目标，争取进入前十名，这样一步一步地向前几名靠近，就比较容易些。

试想，如果你给自己定的目标太高，让自己一下子从前三十名跃入前五名，这样很可能会遭到失败，经常失败就会打击学习的积极性，学习成绩当然就很难提高了。

■不要搭错学习的列车

制定了明确的学习目标，也就弄清了学习方向，我们可以将学习比喻为火车行驶，如果我们想非常有效、快速地到达学习的目的地，就不要搭错学习的列车。比如：从北京去上海有好几趟列车，只有选择速度最快、路程最短的列车才能尽早到达目的地。可是怎样才能避免不搭错学习的列车呢？

必须先弄清楚自己到底需要掌握哪些知识。有些同学连自己要需要掌握哪些知识都没有弄清楚，就糊里糊涂地开始煞有介事地学习起来，等到花费了很长一段时间后，才发现自己已经走了弯路。这就等于是搭错了列车，等火车开了很长一段时间后，才发现这趟火车不是直接到达目的地的，而在中途绕了弯路。这样既浪费时间，又浪费精力。

为了弄清楚学习的方向，在学习之前同学们一定要认真考虑自己的学习目标：自己要学习什么样的内容？

就拿计算机这门课来说吧，在学习之前，一定要搞清楚我们要

学习计算机哪一方面的知识。因为计算机的范畴很宽泛，简单地说可以分为硬件和软件。如果要更加详细地分，硬件和软件又有很多分支。所以，我们在学习计算机知识的时候，最初的工作就是明确自己学习的内容。内容确定了，也就确定了自己的学习方向，这样就不会出现搭错列车现象。

搭乘正确的学习列车，是我们提高学习效率的前提。如果搭错了，就会事倍而功半。



- 有了一个明确的学习目标，我们才会为目标而努力奋斗。将大的目标化为容易实现的小目标，就会觉得离目标近些。
- 只要有目标，即便艰苦也是充满希望的；只要有目标，即使失败也总能重新站起；只要有目标，对成功的渴望终有一天会成真。

2. 保持良好的学习情绪

情绪是决定学习成绩优良与否的一个比较关键的因素。一个人的智力是否能够得到完美的发挥，能否控制自己的情绪是一个重要的因素。

情绪是人们对客观事物的认识和看法的内心体验，比如我们平时所说的喜、笑、怒、骂等，就是我们对不同事物的不同反应；是对某些因素和情况的满意或不满意，比如：我们对某一门学习课程的喜欢或者讨厌等等。

情绪常常会因为某个特定的环境、某件特殊的事情等等外界因素而发生改变，因此，情绪具有不稳定性和易变性。

积极良好的情绪可以使人保持心情舒畅、心态平稳，而消极、不良的情绪则使人心情糟糕、心态失去平衡。所以，我们在生活和学习中都要尽量避免不良情绪。

■培养良好的学习情绪

每个人的人生道路都不可能是一帆风顺的，难免会遇到坎坷，其情绪也会随之发生变化。当我们获得了成功，情绪自然会很好，否则，情绪就会变得很糟糕。我们在学习中往往会受到坏情绪的影响。比如，当我们在学习上遭受挫折以后，就会产生讨厌学习

的情绪，这对以后的学习是非常不利的。

既然如此，我们必须学会控制自己的情绪，特别是当悲观情绪产生时，更要合理地调控，及时地摆脱不良情绪。

一位科学家曾经这样说：“我曾经遭受过很多失败，当时的心情非常糟糕，曾无数次想放弃科学研究。但是，我最终还是从悲观的情绪中走了出来，重新积极地投入到科学研究中去。”这位科学家还说：“人生几乎不可能不遇到挫折，但是，当挫折带来的悲观情绪笼罩着你的时候，一定要努力地突出重围。只有摆脱悲观情绪，才能从挫折中走出来，才能获得继续奋斗的信心和力量，也才能获得最后的成功。”

这位科学家用自己的亲身经历证明了自我调控能力对情绪的重要性。所以，要想培养良好的情绪，学会控制情绪是非常重要的。

一个人的良好情绪，是建立在正确的世界观、人生观、价值观之上的。只有树立了正确的世界观、人生观和价值观，才能培养良好的学习情绪。

■克服不良情绪

不良情绪直接影响着我们的学习效率，因此，为了提高学习效率，我们必须将其克服掉。下面介绍几种克服不良情绪的方法，仅供同学们参考。

◎充分认识学习的重要性

当我们的大脑里产生了不良情绪时，就会对学习感到厌倦。这时候，就会失去学习兴趣，甚至做出抵制学习的一些举措。

有一位学生，因为父母离婚而对学习产生了厌烦的心理，开始的时候只是对学习失去兴趣，后来竟然发展到逃课，甚至拿着父母给的学费到外面去玩，将所有学费全部花光才回家。老师问他为什么要这样做，他只是淡淡地回答说：“不想读书了，反正坐在课堂里还是想着别的事情，不如干脆去玩。”老师和家长都劝他重新回到学校去，而他无所谓地说：“学习在我心目中已经不如原来那样重要了。”

这位同学的话很让人吃惊，如果学习在他心目中还是原来那样重要，他一定会努力学习的。因此，我们认为，当不良情绪袭来时，我们一定要能够充分认识到学习的重要性，这样就可以回避不良情绪而更加努力地学习。

◎拥有克服不良学习情绪的信心

当不良学习情绪向我们袭来时，我们一定要相信自己能够克服不良学习情绪。有了这种信心，为了证明自己有这种能力，你就会产生克服不良情绪的动力。

有这样一位同学，当他厌倦学习的时候，就会对自己说：“我就不相信自己能够被不良学习情绪吓倒，我一定要努力，以证明自己有足够强的学习能力。”于是，他非常刻苦努力，慢慢地，不良的学习情绪也就烟消云散了。

所以，战胜不良学习情绪的信心对同学们来说非常重要，它是我们克服不良情绪的动力。

◎找出原因，对症下药

造成不良情绪的原因有很多，比如同学们对学习重要性的认识不够、对自己的学习能力缺乏信心、学习方法不当等等。因此

我们一定要找准产生不良情绪的原因，根据自己的实际情况，对症下药，这样才能从根本上解决问题，消除不良学习情绪。

◎用曾经的成绩来鼓励自己

当我们产生了不良情绪、学习成绩明显下降的时候，有些缺乏学习经验的同学，就会对学习产生厌倦心理，甚至干脆“破罐子破摔”，学习成绩与日俱下。

其实，摆脱不良情绪的一个好方法就是用曾经的成绩来鼓励自己。

一个成功摆脱不良学习情绪的同学曾说：“当我有了不良学习情绪，而且成绩明显下降时，我便冷静地思考，寻找原因，并用以前的成绩来鼓励自己。我想，我肯定是因为最近的学习方法不当，或者因为自己不够努力才这样的，我相信自己有很强的能力，以前的成绩不是很好的见证吗？这样，学习兴趣就又像以前那样浓厚了，因为我知道造成这种原因不是因为自己的能力问题。”

这位同学的方法确实值得借鉴，用以前的成绩来鼓励一再失落的学习情绪，确实能够从根本上将不良学习情绪转化为学习动力。



- 不良的学习情绪就像瘟疫，如果不及时根除，将会对我们的学习产生严重的后果。
- 只有摆脱悲观情绪，才能从挫折中走出来，获得继续奋斗的信心和力量。