

# 自学方法大全



广西人民出版社

# 自学方法大全

麦群忠 主编

麦群忠 黄桐华 廖子良 编写  
周世群 吴广英 李锡初

广西人民出版社

# 自学方法大全

麦群忠 主编

麦群忠 黄桐华 廖子良 编写  
周世群 吴广英 李锡初



广西人民出版社出版

(南宁市西堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 14.25 印张 310 千字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印 数 1—17\*200 册

ISBN 7-219-00738-8/G·204 定价: 3.55 元

最有价值的知识，是关于方法的知识。

——笛卡尔

没有一个正确的方法，就如在黑夜中摸索行走。

——培 根

# 自学——走向成功的阶梯

(代序)

人的一生都在自学中。俄国文学批评家皮萨略夫说过：“谁要是珍惜有思想的生活，谁就清楚地了解：只有自学，才是真正的学习……”自学之所以是“真正的学习”，是因为任何有成就的专家、人才，他们的学问、知识，主要都是通过自学才真正获得的。自学，对于任何人来说，都是一种极其重要的学习途径，尤其是在现代社会，自学更是人们获得知识的主要来源。自学在一个人的知识积累过程中占有很大的比重。统计表明：一个人在小学获得的知识，自学占百分之二十；到了中学，老师讲授和自己学习各占一半；在大学阶段，自学占百分之八十；参加工作后，基本上是靠自学；而未能获得进大学深造的人，要获得知识更是要靠自己坚持不懈的学习了。

不少青年朋友立志自学成才，也十分刻苦努力，孜孜探求，但效果不佳。查其原因，学习方法不对头是其中之一。常言道：方法对头事半功倍。每个人的知识、经验都是有限的，也有很大的局限性，但方法却有很大的灵活性和创造性。一个人只重视知识学习，不知道或不重视科学方法的学习和掌握，“就如在黑夜中摸索行走”（培根语）。一个人一旦掌握了科学方法，会使茅塞顿开，更好更快地掌握知识，可以凭藉方法的力量，攻克一道道难关，攀上一个科学的高峰。

这本《自学方法大全》，是一本通俗、实用、易懂的学习指南，主要是介绍与自学有关的各种方法——学习的基本方法、读书方法、各学科学习方法、利用图书馆的方法、使用工具书的方法、利用时间的方法、增强记忆的方法、创造发明的方法、科学研究的方法，以及能使自学青年引以为借鉴的学者自学经验、自学名言等内容。

怎样才能掌握这些方法呢？我们认为要注意三条：

一、善于学习别人成功的学习方法，尤其要善于把别人的好方法变成自己的好方法。

二、不能照搬别人的方法，一定要结合自己所选的目标、所学专业 and 自身素质的特点，创造出对自己实用的良好的学习方法来。

三、学习方法不是一成不变的，也不是万能的，要有意识地调节学习方法。特别要注意因人、因时、因物、因地制宜。

年轻的朋友，当你扬起自学的风帆，准备向知识海洋进发的时候，愿我们的这本书能助你一臂之力，帮助你在自学道路上更顺利地前进。

麦群忠

1987年1月

# 目 录

**自学—走向成功的阶梯（代序）**……………**姜群忠**

## **一 学习的基本方法**

- 学习的原则……………(1)
- 自学的同步效应……………(1)
- 确定自学目标……………(2)
- 培养学习兴趣……………(4)
- 培养坚韧的品格……………(5)
- 增强思维能力……………(6)
- 反馈思维法……………(7)
- 提高思考能力的方法……………(8)
- 如何集中注意力……………(9)
- 提高想象能力的方法……………(11)
- 培养观察能力的方法……………(12)
- 及时捕捉灵感的方法……………(13)
- 积极情绪保持法……………(14)
- 用脑之法……………(15)
- 如何保持旺盛的脑力……………(17)
- 用脑的最佳时间……………(18)
- 学习中的“渐进定律”……………(18)
- “放松”学习法……………(20)
- “处处留心皆学问”……………(21)

积累知识的方法 .....	(21)
怎样运用资料 .....	(23)
怎样准备考试 .....	(24)
自学要素一览表 .....	(26)

## 二 读书方法举要

思考性阅读法 .....	(27)
掌握性阅读法 .....	(28)
“研究性”阅读法 .....	(28)
“一目十行”与“十目一行”读书法 .....	(29)
略读法 .....	(30)
目录读书法 .....	(31)
“三跳”读书法 .....	(31)
四步读书法 .....	(32)
出入读书法 .....	(33)
同类比较读书法 .....	(33)
质疑读书法 .....	(34)
循环阅读法 .....	(35)
文献阅读法 .....	(35)
重视文章“尾巴”的阅读 .....	(37)
怎样快速阅读 .....	(38)
怎样做读书笔记 .....	(41)

## 三 各科学学习方法介绍

怎样自学马克思主义 .....	(45)
怎样自学哲学 .....	(48)
怎样自学政治经济学 .....	(58)
怎样自学文学写作 .....	(62)
怎样自学历史 .....	(69)



怎样自学地理	(75)
怎样自学数学	(81)
怎样自学物理	(94)
怎样自学化学	(103)
怎样自学外语	(110)
怎样自学书法	(116)
怎样自学国画	(123)
<b>四 怎样利用图书馆</b>	
图书分类的基本常识	(129)
图书馆藏有哪些书刊资料	(134)
图书馆的服务内容	(136)
学会使用图书目录	(139)
怎样借阅书刊	(160)
<b>五 怎样使用工具书</b>	(166)
什么是工具书	(166)
工具书的种类	(166)
工具书排检法	(173)
文献检索方法	(183)
工具书内容的鉴别和工具书的选择	(186)
工具书运用指南	(188)
<b>马列、毛泽东著作的查找</b>	
马克思恩格斯著作中译本	(188)
毛泽东同志著作	(189)
《马克思恩格斯全集》的同主题材料	(189)
列宁著作中的同主题材料	(190)
马克思恩格斯著作研究	(190)
毛泽东诗词研究资料	(191)
马克思恩格斯著作中的人名	(191)

马克思恩格斯著作中的文学典故 .....	(192)
《资本论》中的典故 .....	(192)
列宁著作中的典故 .....	(193)
革命导师生平事业 .....	(194)
<b>哲学·逻辑学·伦理学·心理学·宗教知识的查找</b>	
哲学名词、术语 .....	(194)
哲学资料 .....	(195)
中国哲学史文献 .....	(195)
哲学家生平及其思想 .....	(196)
《韩非子》一书词语 .....	(197)
欧洲哲学史资料 .....	(197)
逻辑学名词、术语 .....	(198)
伦理学名词、术语 .....	(198)
心理学名词、术语 .....	(198)
宗教名词、术语 .....	(199)
宗教资料 .....	(200)
<b>军事知识的查找</b>	
军事名词、术语 .....	(200)
军事条约、协议 .....	(200)
历代战争 .....	(201)
<b>经济知识的查找</b>	
经济名词、术语 .....	(201)
世界经济统计资料 .....	(202)
我国社会经济统计资料 .....	(202)
我国经济大事 .....	(203)
我国经济情况 .....	(204)
我国经济专题资料 .....	(204)
各国经济资料 .....	(205)
城市社会经济资料 .....	(205)
日本经济情况 .....	(206)

古代经世学者 .....	(206)
香港经济 .....	(207)
企业管理资料 .....	(207)
我国农业经济资料 .....	(207)
人口资料 .....	(208)
财政金融文献 .....	(209)

### **政治、法律知识的查找**

政治学名词、术语 .....	(209)
社会主义运动资料 .....	(210)
国际共运史资料 .....	(210)
马克思主义党的学说问题 .....	(210)
民族和民族问题 .....	(211)
国际时事资料 .....	(211)
各国概况 .....	(212)
世界各国政党资料 .....	(212)
各国政府机构 .....	(213)
当代政治人物 .....	(213)
社会学文献 .....	(213)
法学名词、术语 .....	(214)
国际法资料 .....	(214)
我国解放后颁布的法规 .....	(215)
中外条约 .....	(215)

### **文化、教育、体育知识的查找**

中国新闻资料 .....	(216)
出版资料 .....	(216)
图书馆学、情报学论文资料 .....	(217)
我国图书馆资料 .....	(218)
古籍版本 .....	(219)
善本书 .....	(220)
同书异名(称) .....	(221)

同名异书 .....	(221)
中国教育大事 .....	(222)
我国高等学校 .....	(223)
体育资料 .....	(224)

### 语言、文字知识的查找

语言文字学论文资料 .....	(224)
韵 .....	(225)
冷僻字 .....	(226)
成语 .....	(226)
古书典故 .....	(228)
俗语 .....	(228)
歇后语 .....	(229)
汉语外来词 .....	(230)
文章体裁 .....	(230)
方言、土语 .....	(231)

### 文学知识的查找

文学流派 .....	(232)
中国古典文学作品 .....	(232)
中国古典文学论文 .....	(233)
中国近代文学史事 .....	(234)
现代作家著述 .....	(234)
鲁迅著作 .....	(235)
历代诗话 .....	(235)
《诗经》诗句 .....	(235)
唐代诗歌 .....	(236)
唐代绝句 .....	(237)
古代诗句出处 .....	(237)
词牌名称 .....	(238)
词牌及填词方法 .....	(239)
中国小说史著作 .....	(240)

小说词语 .....	(240)
《红楼梦》研究文献 .....	(241)
《全唐文》作者及篇目 .....	(241)
我国翻译出版的外国文学作品 .....	(242)
神话故事 .....	(242)
<b>艺术知识的查找</b>	
艺术理论著作 .....	(243)
中国古典戏曲 .....	(243)
古典戏曲内容 .....	(244)
戏曲词语 .....	(244)
地方剧种 .....	(245)
电影评论文章 .....	(245)
美术知识 .....	(246)
中国音乐资料 .....	(246)
<b>历史、考古知识的查找</b>	
世界历史报刊论文资料 .....	(246)
世界历史大事 .....	(247)
新中国大事 .....	(248)
中国历史文献 .....	(249)
文史资料 .....	(250)
方志 .....	(250)
华侨史料 .....	(251)
历代典章制度 .....	(251)
历代职官资料 .....	(252)
历代人口、田亩资料 .....	(253)
中国历史年号 .....	(253)
中西回历的换算 .....	(255)
朝鲜、日本和越南年号 .....	(255)
干支纪年 .....	(256)
生肖纪年 .....	(257)

韵目代日 .....	(258)
考古学文献 .....	(258)
古钱币资料 .....	(259)

### 人名资料的查找

外国哲学社会科学人名 .....	(259)
近代来华外国人名 .....	(260)
日本中国学家资料 .....	(261)
中国历代人物传记资料 .....	(261)
历史人物年里 .....	(263)
世界文史学家生平简介资料 .....	(263)
“二十四史”中人物传记资料 .....	(264)
室名斋号和古今人物别号 .....	(265)
文学家资料 .....	(265)
画家传记资料 .....	(266)
古今同姓名人物 .....	(267)
职官姓名 .....	(268)
人物年谱 .....	(269)
唐人行第 .....	(270)
清代人物传记资料 .....	(270)
民国时代人物传记资料 .....	(271)
革命人物和革命烈士传记资料 .....	(271)
当代已故名人资料 .....	(272)
中国现代作家笔名 .....	(273)

### 地理知识的查找

历史地理论著 .....	(274)
经济地理著作 .....	(274)
中国行政区划 .....	(275)
外国地名 .....	(275)
中国地名沿革 .....	(276)
“二十四史”中的地名 .....	(276)

名胜古迹 .....	(277)
------------	-------

### **自然科学知识的查找**

科技名词、术语 .....	(278)
自然辩证法名词、术语 .....	(278)
自然辩证法资料 .....	(279)
新兴学科 .....	(279)
国内研究机构 .....	(280)
国外科学研究机构 .....	(281)
理科常用数据 .....	(281)
数学名词、术语 .....	(282)
生物学名词、术语 .....	(282)
农业文献 .....	(283)
临床医学名词、术语 .....	(283)
计量名词、术语 .....	(284)
电子计算机名词、术语 .....	(284)

### **综合参考资料的查找**

十三经句子出处 .....	(285)
百科知识 .....	(285)
图书出版情况 .....	(286)
哲学、社会科学工具书 .....	(288)
古籍内容 .....	(289)
个人著作 .....	(290)
期刊 .....	(291)

## **六 怎样利用时间**

时间的层次 .....	(294)
时间的基本性格 .....	(295)
珍惜他人的时间 .....	(296)
晚上时间的开发与利用 .....	(297)
自由时间的合理利用 .....	(298)

“零布头”能派大用场 .....	(300)
掌握高效率时间的规律 .....	(301)
怎样提高时间“单位面积”的产量 .....	(302)
时间的“交叉轮作制” .....	(304)
利用时间的统筹法 .....	(306)
编制时间预算表 .....	(308)
设计好时间利用表 .....	(310)
设一本时间统计册 .....	(311)
自学的“弹性时间” .....	(312)

## 七 记忆及记忆方法

常用记忆方法介绍 .....	(314)
理解记忆法 规律记忆法 系统记忆法 分类记忆法 多道协 同记忆法 重复记忆法 首次印象记忆法 过度学习记忆法 笔记记忆法 提纲网络记忆法 背诵记忆法 朗读记忆法 抄 写记忆法 趣味记忆法 歌诀记忆法 谐音记忆法 列表记忆 法 概要记忆法 浓缩记忆法 争论记忆法 改错记忆法 联 想记忆法 特征记忆法 选择记忆法 比较记忆法 对立记忆 法 区别记忆法 时间性记忆法 间隔交替记忆法 振奋情绪 记忆法 使用记忆法 直观形象记忆法 实验记忆法 自我复 述记忆法 工具记忆法	
怎样选择记忆法 .....	(337)
怎样锻炼和培养记忆力 .....	(339)
怎样战胜遗忘 .....	(340)
影响记忆的因素 .....	(341)
怎样提取使用记忆 .....	(342)
有意记忆与无意记忆 .....	(343)
提高记忆力的十五个要素 .....	(344)
点线面记忆法 .....	(348)



## 八 创造发明方法举要

创造的过程.....	(349)
发明的基本步骤 .....	(350)
沿着正确思路进行思维 .....	(351)
培养创造思维能力 .....	(352)
怎样克服“思维定势”的影响 .....	(353)
运用补偿思维 .....	(355)
创新意识与创新能力 .....	(356)
抓住偶然机遇 .....	(357)
怎样发现特长 .....	(358)
创造型人才有哪些特征 .....	(359)
你的创造力怎样 .....	(359)
寻找发明路子.....	(363)
检核表法 .....	(363)
智力激励法.....	(364)
类比发明法 .....	(365)
模仿创造法 .....	(366)
联想发明法 .....	(366)
分析借鉴发明法.....	(366)
特性列举发明法.....	(367)
希望点列举发明法 .....	(367)
列举缺点发明法.....	(368)
巧用缺点发明法.....	(368)
扩展用途发明法.....	(369)
反向求索发明法.....	(369)
聚焦发明法 .....	(370)
废物利用发明法.....	(370)