

学海导航

中南工业大学出版社

XUE HAI DAO HANG

胡和平 主编

"The most important thing in design is to reach out and touch perfection"

Central South University of Technology Press

学海导航

第11卷第1期

2004年1月

第11卷第1期



本书主要介绍... (faint text)

学海导航

... (faint text) ...

... (faint text) ...

ISBN 7-81061-002-1 G · 007

中南工业大学出版社

1997·长沙

... (faint text) ...

内 容 提 要

本书是《金桥》的姊妹篇。它以通俗生动的语言阐述了学习科学的基本原理、学习的一般规律和具体课程的学习方法，是大中专学校学生学习成才的指导书籍。全书包括3篇（通论篇、规律篇、方法篇）共30个专题，从宏观到微观系统地介绍了学习科学的理论和方法。阅读本书对激发学习兴趣、端正学习态度、培养自学能力、养成良好的学习习惯、掌握科学的学习方法和取得事半功倍的学习效果具有指导意义。本书可作为职业技术学校低年级学生的学习方法指导教材，也可供广大教师和学生家长阅读参考。

学 海 导 航

胡和平 主编
责任编辑：如冰

中南工业大学出版社出版发行
中南工业大学出版社印刷厂印装
湖南省新华书店经销

*

开本：787×1092 1/32 印张：10 字数：211千字
1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数：0001—6500

*

ISBN 7-81061-065-1/G·007

定价：10.00元

本书如有印装质量问题，请直接与承印厂家联系调换

厂址：湖南长沙

邮编：410083

《学海导航》编著者名单

主 编 胡和平

(按音序排列)

副主编	陈克满	陈 跃	蒋德喜
	孔 炜	吴世平	杨国庆
编著者	陈 跃	陈克满	董 林
	管怀国	胡和平	蒋德喜
	孔 炜	李富兰	刘 曦
	伍丹阳	吴世平	肖丽君
	叶葆菁	杨国庆	张宽政
	张廷辅	张晓波	

本基辞风文行，篇裁裁由《将金 韵文典如 朱文木如 窗文
。益受中辞立，辞采，辞发主学要决首，辞辞代果代书。辞一
，辞文精裁更知文行，辞臣，辞立立辞辞，辞力一辞干基基五
学辞区学基二。辞辞大前至基式言辞个，辞辞学少而辞事站
辞辞板面辞辞，辞辞辞辞辞辞辞辞其，辞辞兴辞辞一辞良本
辞辞不，辞辞黄裁土辞辞辞其已，辞辞辞辞辞辞辞辞辞辞又辞
辞辞不辞然当，辞辞辞辞辞辞一辞，辞辞个辞辞辞一辞，辞辞辞辞辞合
辞辞《学海导航》历时两载，三易其稿，千呼万唤，终于呈现在
读者面前了。800多个日日夜夜，在历史的长河里只是短暂
的一瞬，但在这时间就是生命的年代，对于我们作者、编者们
算得上一项耗“资”巨大的工程。辞辞中辞辞辞辞辞辞同。辞辞再
辞辞“学海”茫茫，“导航”谈何容易！名之为《学海导航》无非
是想为青年学生在求知的航程立几个航标，在探索的征途点
几个火把，倘能达此目的，我们当感欣慰。传说古希腊的哈里
希岛住着姐弟二人，弟弟航海去了，姐姐爱尔克每夜在窗前点
着一盏长夜孤灯，希望能用这孤灯为航海的弟弟照路。孤灯
之于大海确实很渺小，但爱尔克的深情当感天动地。“春蚕到
死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。教师自古就是春蚕，就是蜡炬，
愿读者能理解我们的苦心。辞辞辞辞辞辞人辞，辞辞，辞辞辞十
辞小本书作者都是长期工作在教学第一线的教师，在教书育
人的岗位上默默耕耘。著名教育家叶圣陶说过，“教是为了不
教”。叶老的“不教”是一种很高的教学境界，正是为了“不
教”，我们这些站了多年讲台的人研究起了“学”，编写了这本
《学海导航》。我们没有把它写成教科书，而是以专题篇章的
形式与读者谈学习的基本原理、规律和方法。其原因之一是想
把它写得生动一点、通俗一点，增加可读性。本书是《社会

之窗 成才之术 成功之路 金桥》的姊妹篇，行文风格基本一致。作为课外读物，首先要学生爱读、乐读，在读中受益。正是基于这一认识，我们在立论、引证、行文时更多地散文化、故事化而少学究味，个别地方甚至不大严谨。二是学习科学本身是一门新兴学科，其理论体系尚在创建中，我们面对的读者又多是职业技术学校学生，与其在理论上数黄论黑，不如结合事例掌故，多一点经验介绍，少一点理论论述，当然也不乏为我们自己理论欠精而遮羞之意。本书框架构筑之后，我们请教了我国著名高等教育专家、厦门大学高教研究所所长、博士生导师潘懋元教授，潘教授希望我们充实“通论篇”，在理论上再开拓。同时我们也在中专学校同行中征求过意见，第一线的老师们建议我们多切合中专生实际，编出职业技术教育的特色。全书竣稿，出版社的编审们又提出了许多具体的修改意见。专家、同行、编辑均对本书寄予厚望，这既是对我们的鼓励，也是鞭策。惭愧的是我们作者限于水平和资料，难尽人意，也许编著工作从来就是令人遗憾的工作。

“文章千古事，得失寸心知”。文稿付梓，优劣自有读者评说。但有一点可以肯定，这洋洋 20 余万言，毕竟是教师们几十年读书、教学、做人智慧的结晶。读书学习，教师是过来人，今天在校大中专生读读它，有益无害。也许我们还记得小学课本上那则《找骆驼》的故事：从前有个商人走失了一匹骆驼而向老人打听，老人没有见过骆驼却把这匹骆驼的特点全部说了出来，并告诉商人寻找骆驼的办法。在老人指点下，商人很快找回了丢失的骆驼。老人不是先知。靠的是观察与经验。青年朋友们，如果你想寻找知识这匹“骆驼”，如果你在知识的海洋里启锚扬帆，如果你想获得事半功倍的学习效果，我

们推荐你读《学海导航》这本书。

我们不能送你一匹“骆驼”，但可以给你指点获取“骆驼”的途径；我们不能渡你过海，但可以为你点亮几个航标；我们不能代替你学习，但可以告诉你学习方法。

胡和平

丁丑年秋于海山居

(85)	平麻路	浙江学主自	——
(85)		义含地区学主自	1.4
(08)		义含地区学主自	2.4
(18)		义含地区学主自	3.4
(08)	通 论	浙江学主自	——
(78)		浙江学主自	1.2
(88)		浙江学主自	2.2
	前 言		
	1 学海泛舟需导航		胡和平(1)
	——学习科学论		胡和平(3)
	1.1 学习是一门科学		(4)
	1.2 学习学对于学习成才的意义		(9)
	2 宁可食无肉,不可居无书		
	——学习需求论		胡和平(12)
	2.1 学习需要的层次		(14)
	2.2 学习需要的特性		(15)
	2.3 为真理而献身		(17)
	3 教育有层次,人才有规格		
	——因学成才论		胡和平(18)
	3.1 我国现行教育体系		(19)
	3.2 职业教育体系		(20)
	3.3 职业技术教育及其在现代化建设中的地位		(22)
	3.4 抓住机遇,瞄准目标,奋发成才		(24)
	4 教师领进门,修行靠个人		

——自主学习论	胡和平(28)
4.1 自主学习的含义	(28)
4.2 大中专学生自主学习的意义	(30)
4.3 关于自主学习的几个问题	(31)
5 少年心事当拿云	
——学习动力论	陈 跃(36)
5.1 志存高远,莫让年华付流水	(37)
5.2 自我激励,保持旺盛的内驱力	(38)
6 好之者不如乐之者	
——愉悦学习论	蒋德喜 管怀国(43)
7 转益多师是汝师	
——群体学习论	胡和平(53)
7.1 群体学习,见贤思齐	(54)
7.2 转益多师,不耻下问	(55)
7.3 互相切磋,过失相规	(57)
8 世事洞明皆学问	
——大学习观	张宽政(60)
9 尊师重道,严谨务实	
——学习品质论	吴世平(69)
9.1 谦虚、诚实、尊师	(69)
9.2 坚持真理,实事求是,严谨治学	(72)
9.3 与人为善,敬友互助	(74)
9.4 反对抄袭剽窃、考试作弊的不良学风,养成良好的学习道德	(75)
10 留得豪情似旧时	
——终身学习论	陈克满(78)

(781) 10.1 终身学习的含义 (78)

10.2 为什么要终身学习 (79)

(104) 10.3 留得豪情似旧时 (82)

规律篇

(841) 11 学而不思则罔 (84)

11.1 学思结合规律 (85)

11.1.1 思维对于学习的意义 (85)

(741) 11.2 思维概述 (87)

11.3 思维形式及规律 (87)

11.3.1 形式逻辑 (90)

(821) 11.4 思维形式的联系和发展 (102)

(821) 11.5 如何发展科学思维能力 (104)

12 必要记忆是基础 (106)

——记忆与遗忘规律 (106)

12.1 记忆与遗忘规律 (106)

(701) 12.2 增强记忆的方法 (111)

(701) 12.3 挖掘人脑记忆潜能, 科学用脑 (114)

13 千里之行, 始于足下 (120)

——循序渐进规律 (120)

13.1 课堂学习的循序渐进 (120)

(171) 13.2 自主学习的循序渐进 (130)

14 积土成山, 汇川成海 (134)

(871) 14.1 知识积累规律 (134)

(871) 14.1.1 知识的定向选择与有序排列 (135)

(85) 14.2 知识的纵向发展和横向延伸.....(137)

(95) 14.3 卡片和笔记是积累资料 and 知识的主要方式.....

(58)(140)

15 绝知此事要躬行

——知行统一规律..... 孔 炜(143)

15.1 实践是认识的来源.....(143)

(28) 15.2 理论必须与实践相结合.....(146)

(28) 15.3 学习过程中如何坚持理论与实践.....

(28)相结合的原则.....(147)

16 面壁十年图破壁

(00) ——创造成才规律.....胡和平(152)

16.1 人的创造潜力.....(153)

(50) 16.2 性格、气质与创造的关系.....(155)

(40) 16.3 创造力的培养.....(158)

方法篇

(20) 平世吴——

17 学须有序,学贵得法

(11) ——大中专生学习系统构成.....胡和平(167)

(41) 17.1 学习的程序系统.....(167)

17.2 执行程序的基本原则.....(169)

(05) 17.3 按系统程序定向,形成良好的学习习惯.....(169)

18 预则立,不预则废

(05) ——学习的计划性.....张宽政(171)

19 精读泛读与速读

(45) 19.1 几种常见的阅读方法.....伍丹阳(178)

(25) 19.1 精读和泛读.....(178)

19.2	专题阅读	(185)
19.3	快速阅读	(186)
20	擦亮心灵的窗户	
(20)	——学习中的观察和注意	董林(193)
20.1	观察及其在学习中的作用	(193)
20.2	观察力的培养	(195)
20.3	注意及其在学习中的作用	(198)
20.4	利用注意心理,提高学习效率	(200)
21	心有灵犀一点通	
(21)	——学习中的联想与想象	李富兰(204)
21.1	联想与想象及其在学习中的作用	(204)
21.2	科学的发现和发明离不开联想和想象	(205)
21.3	展开想象的翅膀,遨游文学的灿烂星空	(207)
21.4	联想、想象力的培养	(209)
22	能说会写话语文	
(22)	——语文学习方法	刘曦(212)
22.1	博览强记,提高阅读能力	(214)
22.2	能言善辩,提高口头表达能力	(215)
22.3	勤写多练,提高写作能力	(217)
23	理解基础知识,掌握思维方法	
——	数学学习方法	陈克满(220)
23.1	理解概念	(220)
23.2	理解定理及公式	(221)
23.3	掌握数学思维的常用方法	(223)
24	勤奋·大胆·习惯	
——	英语学习方法	肖丽君(227)

(28124.1	英语的交际功能与衡量标准	·····	227)
(28124.2	加大投入,以勤补拙	·····	229)
24.3	大胆开口,入门莫徘徊	·····	230)
(28124.4	遵循习惯,科学记忆	·····	232)
2501	格物穷理	·····	1.05
(251)	——物理学习方法	·····	235)
(18825.1	如何形成物理概念,掌握物理学习规律	·····	05
(005)	·····学好物理基础知识	·····	238)
25.2	如何提高物理实验能力	·····	239)
(40525.3	如何提高思维能力	·····	241)
(40525.4	提高运用数学解决物理问题的能力	·····	243)
2609	万变不离其宗	·····	5.15
(705)	——化学学习方法	·····	244)
2705	热爱·实践·留心	·····	4.15
	——学好专业课之三诀	·····	251)
(51527.1	热爱是最好的老师	·····	251)
(141527.2	实践是学习专业的必由之路	·····	253)
(21527.3	留心是学习专业的重要基础	·····	256)
2815	站在巨人的肩膀上	·····	3.55
	——学会利用图书资料	·····	260)
2955	跟着名人的足迹走	·····	——
(055)	——名人学习方法简介	·····	268)
附录	学生谈学习经验	·····	284)
参考文献	·····	·····	303)
后记	·····	·····	305)
(755)	译后语	·····	——

通 论 篇



黨分區

1 学海泛舟需导航

——学习科学论的五要素

在求知的道路上，人们总是相信：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”学习固然需要勤奋，但勤奋者未必都学有所成。有时候，功夫也负苦心人。某中学有这么两个学生：甲生自幼学习刻苦，从小学三年级起除学校教育外还请家庭教师，寒暑假几乎都没有休息，每天除了吃饭睡觉其余时间都泡在教室和辅导老师家里。进入高中，她平均每天学习达16个小时，中午实在太困了趴在桌上眯一会儿，把小闹钟放在旁边，只许自己睡10分钟。她的学习可谓勤奋刻苦，但效果并不太好，两次高考都落榜了。同班的乙生却相反，除了正常的学习外，几乎很少呆在教室里，临近高考还在打篮球，而且每晚早早地就钻进蚊帐睡觉，成绩却相当冒尖，高考成为全县理科“状元”。高考揭晓后，甲生痛哭流涕，在日记里这样写道：“大家都说‘苦心人，天不负’，可老天怎么这么捉弄人，我也算得上卧薪尝胆了，为了考上大学，我冬天一炉火，夏天一身汗，一米六的个子只剩下75斤皮包骨头了，可功夫啊，你还是负了我这苦心人！”后来，她登门向乙生求教，为什么他每天有时间玩球睡大觉，还能考得那么好？乙生说：“我打球是为了更好地学习呀，每次