

学会学习

中学生学习方法

李景龙 张素兰 著

内蒙古科学技术出版社

美国教育家布鲁姆研究证实：因学习方法不当，只有20~30%的学生成为好学生；若学习方法得当，则有70~80%的学生能成为好学生。



会学习的人轻松愉快富有成效。
因为，他们把握着学习的杠杆。
本书给你省力的杠杆，教你学会学习。

植物生于土壤，杠杆基于支点。
学习规律与学习原则是科学的学习方法的生长点，也是杠杆的支撑点。

心理障碍是影响效率的“心病”，
排除“心病”是高效学习的前提。
须臾左右而言它，决不等于隔靴搔痒。

坚持运用良好学习习惯，日积月累，必将水滴石穿。

↓

动力之一：良好的学习习惯。

动力之二：巧取胜可望事半功倍。

——应会的学习技巧。

学会学习

——中学生学习方法

李 景 龙 著
张 素 兰

内蒙古科学技术出版社

内 容 提 要

本书首次披露作者十年来学习方法研究的最新成果,这是继《学习过程三十六计》出版后的又一力作。

本书由作者百余次讲学的讲稿锤炼而成,全书分五部分:排除心理障碍,应知的学习规律,应当确立的学习原则,应会的学习技巧,应有的学习习惯。

作者认为,科学的学习方法如同杠杆,学习规律与学习原则是杠杆的支点,学习技巧与学习习惯是杠杆的动力(技巧是巧劲,习惯是恒劲),心理障碍则是影响杠杆转动的赘物。此方法以“省力的杠杆”为骨架,形象生动,深入浅出,易于操作。

版权所有,翻印必究。

学会学习——中学生学习方法

著者:李景龙 张素兰

责任编辑:巴图巴雅尔

漫画绘制:朱景和

封面设计:巴 图

美术编辑:汪景林

经销:新华书店

印刷:内蒙古第三地质矿产勘查开发院印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:4.25 字数:80千

版次:1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数:0001—5000册

内蒙古科学技术出版社出版发行

邮政编码:024000 地址:赤峰市哈达街南一段4号

ISBN 7-5380-0349-5/G·37 定价:4.60元

自序

从“三十六计”到
“杠杆理论”

李 景 龙



光阴似箭，日月如梭，离开大
学校门至今已经整整十个年头
了。若不是在艰难的跋涉中留下
过闪光的足迹，往日的岁月几乎
不堪回首。

教书的第二年，我即着手学
习方法的研究与指导。那年二十
五岁，生命如火。精力达到了最高
层，《学习过程三十六计》一书（简称“三十六计”）从酝酿
到完稿只用了半年。书是在实践的土壤中生长出来的，我
把其中的内容在我的班级，在我所在的学校，在其他任何
可以渗透的地方进行宣讲，征求意见。学生们一双双信赖

的目光，促使我鼓起勇气把书稿递给了出版社。

书被压了六年半。怎奈几年之内，人们的价值取向日益变迁。写书那年，人们崇尚学者；出书那年，人们崇尚大款大腕。两千多个日夜的等待消磨着人的意志，使我的学术研究一度降温。

重新升温，来自一次偶然的触击。那次，我在五家矿初中讲《学习过程三十六计》，教导主任认为，我的讲座不亚于学校请过的专家。

不亚于专家，就应该当专家！

从此，我走上了“个体讲学”之路（注：此前即已辞去公职）。

所谓“讲学”就是班门弄斧，就是到有学问的人中间讲授学问。至于“个体讲学”，则更是一桩新鲜事儿。怎么，讲学的是“个体户”？“个体户”还有讲学的？

其实，好就好在我是个体户。辞掉公职意味着把自己推向了绝路。绝路可能使人丧生，但绝路逢生者也大有人在。身逢绝路如同大浪淘沙，有大才华者才能得以幸存（大才华在绝境中产生、发展）。笔者面临绝境非但没有覆没，反而从事了高层次的讲学，这分明是才华的作用，才华的展示。

当然，才华是在实践中发展而来的。个体的角色使我最大限度地保持谦逊，最大限度地吸收别人的长处，从而使学习方法讲学常讲常新。经反复锤炼，所提出的“杠杆理论”日渐成熟。

我们认为，科学的学习方法好比是一根杠杆。学习规律、学习原则是杠杆的支点，学习技巧、学习习惯是杠杆

的动力,而心理障碍则是影响杠杆运转的赘物。

“杠杆体系”中有着作者张素兰艰苦、细致、富有智慧的工作。她是我的课题合作者,也是生活中的同伴。我们抓紧一切时间(包括吃饭和散步的时间)用以探讨同一门学问,才使本书有了如今的面目。值此本书出版之际,让我们对支持这一研究的好心人一并致谢!

感谢锦山二中教导主任尚铎鸣老师,是他的启迪催发了这一“杠杆体系”。

感谢赤峰市教科所范有祥所长、内蒙古教育杂志社满向东总编、侯世服老师,是他们对这一研究给以鼓励、支持,从而使我们看到了学术研究的光明所在。

感谢赤峰市政府副市长范勇、市教委主任朱彤升的高度评价。是他们认定这一研究“是个好事”,“是好事就一定支持”,从而推动了发展进程。

感谢吴文魁、谭国君、姚秉忠、巴易尘、杨云龙、裴宏图、梁绍玉、王振刚、韩树培、马树清、高波、孙奇伟老师以及本人讲学所到的近百所学校的老师们,是他们为这一学术成果的发育提供了土壤,是他们为这一作品的锤炼提供了熔炉。

经过千锤百炼得出的书固然是本好书。按常规,出书应该请名人作序。然而,考虑再三,认为还是不请为佳。书的好坏不能靠名人一锤定音,而是靠读者评价。本人不指望沾名人的光,不指望借名人来抬高自己的身价。我就是我,我啥样,书啥样,自己清楚。再说,一个白面书生,敢于毅然决然地“下海”,“下海”后不搞买卖搞学问,并把研究的成果传播给众生,这本身就有非凡之处。讲学时固然能

获得几分薪水,而学子们的收获决非金钱多少所能衡量。试想,名人的所作所为也不过如此吧?!

一九九六年七月

目 录

排除心理障碍

心理障碍是人们在认识客观事物的过程中,因困惑、曲解、误会而产生的一种消极心理现象,它往往使人产生认知偏差、情绪偏差,使人做出不适应、不理智甚至极端错误的行为反应。

- 漫话心理障碍 (2)
- 摆脱迷茫 (4)
- 不该厌学 (7)
- 克服自卑 (12)
- 切忌自负 (17)
- 恶性的嫉妒 (19)
- 焦躁有害 (23)

应知的学习规律

规律是物质运动过程中存在的内在的、本质的、必然联系。学习规律也是这样,我们只能认识它、利用它,而不能改变它。

- 先入为主的占有规律 (28)
- 先易后难的启动规律 (31)
- 以理解为基础的记忆规律 (32)
- 先快后慢的遗忘规律 (35)
- 温故知新的迁移规律 (37)

应当确立的学习原则

没有规矩,不成方圆。所谓原则,通俗地讲便是规矩。

凡事都有原则,学习也不例外。坚持应有的学习原则,是研究、实施学习方法的必要前提,是会学、学会的基本保证。

- 有所不为 (41)

●同步学习	(44)
●增进交流	(47)
●认识自己	(50)
●量力而行	(53)
●贵在自知	(55)
●勿蹈覆辙	(57)

应会的学习技巧

技巧是个“巧劲”，掌握技巧可以事半功倍。

●听课的奥妙	(61)
●解题的策略	(66)
●解难题的策略	(70)
●认识记忆 学会记忆	(75)
●模仿也是学习	(80)
●怎样读书	(83)
●时间运筹的艺术	(86)
●变压与弹跳	(91)
●备考复习战略	(94)
●正视考试	(97)

应有的学习习惯

习惯是个“恒劲”，是巨大的能量。良好的习惯促使人沿着健康的轨道长趋直入。

- 形成规律 (102)
- 整洁有序 (104)
- 学与玩严格区别 (106)
- 相对完整 (108)
- 精细观察 深入思考 (111)
- 日清周结 (115)

后记

为学生时代遗憾 张素兰(118)

附录

给你一个支点

——记李景龙和他的“杠杆体系”

..... 陈玉兰(120)

李景龙——潇洒个体讲学人 ... 金建华(124)



排除心理障碍

开篇引言 心理障碍是人们
在认识客观事物的过程中,因困
惑、曲解、误会而产生的消极心理
现象,它往往使人产生认知偏差、
情绪偏差,使人做出不适应、不理
智甚至极端错误的行为反应。

在学习方法的“杠杆体系”
中,心理障碍是影响杠杆转动的
“赘物”,我们必须首先排除它。

漫话心理障碍

通俗地讲,心理障碍就是“心病”。

这种心理障碍,不仅是人类有,而且动物界也有。

一位心理学家把健康状况完全相同的两只羊分别圈在两个圈里。其中,一只羊独自生活,另一只羊的圈内拴着一只狼。狼性难改,张牙舞爪,随时要吃掉羊。这只羊唯恐被狼吃掉,惶惶不可终日。结果,它生病了,过早地死去,而独立生活的那只羊健康如初。



死去的那只羊是自己死的,不是狼吃的。狼的存在并不影响羊生存,但羊对此发生了错觉,以为是直接威胁,由此产生了“心病”,并由心病诱发了生理疾病。狼有铁链加身,羊本可以“高枕无忧”,是心理障碍害了它。

心理障碍产生的前提是困惑、曲解和误会，它的作用是诱发不适应、不理智乃至极端错误的行为。

人比羊更容易发生心理障碍，因为人是万物之精灵，在生活中始终伴随着观察、判断和思考。判断难免失误，思考难免偏差。

聪明人比愚笨人更可能发生心理障碍，因为他思考更复杂。

排除心理障碍，是摆在我们面前的一个永恒的话题，也是调整学习方法的前提条件。

摆 脱 迷 茫

□迷茫症状(病症与危害)

迷茫心理是影响学习的心理障碍之一,是前进途中的一团迷雾。

我们面对着一个复杂多变的世界。在当今的世界上,人们已知的甚少,未知的甚多,这就容易使人陷入迷茫。大凡迷茫者,今生今世做点什么,今日今时如何安排,一举一动有何价值,如此等等,茫然不知。

对人生迷茫,人生便淡然无味,便出现停滞、徘徊与彷徨。

对学业迷茫,学业便如同一叶迷失方向的小舟,即使不住地前行,也难以达到理想的彼岸。

迷茫,容易导致庸俗。因为不知前景为何物的人,只能当天和尚撞天钟。

摆脱迷茫,便摆脱了庸俗。

摆脱对学业的迷茫,才能摆脱无所作为、无所适从、无计可施的境界。

□迷茫探源(病因分析)

造成迷惑、茫然不知所措的因素有两点:一是外部的客观因素,二是人自身的主观因素。

首先,从外部因素看。在改革逐步深化,新旧体制交

接的关头,我们所接触的外部世界呈现出如下特点:

1. 社会面貌复杂化。早在七十年代,一位英国女记者来到中国,看到大街上的人们那单调的黑蓝两色的服装,她“感到很可怕”。九十年代,这位记者再次来到中国,看到人们的衣着五彩缤纷,她发现“中国变了,变得太快了。”如同衣着的变化,社会面貌也变得复杂多样,致使一些人为之眼花缭乱。

2. 人们的价值取向多元化,行为模式多样化。面对多种多样的价值取向和行为模式,一些人不知何处是鲜花,何处是陷阱,不知去何从。

从人的主观因素看,知识的匮乏,社会经验的欠缺是造成迷茫的重要原因。客观世界的纷繁复杂与主观世界的单纯、肤浅构成强烈反差,更加剧了某些人的困惑与茫然。

□摆脱迷茫(疗法建议)

少壮不努力,老大徒伤悲。青少年时期正是学习与发展的关键期,只有及时摆脱迷茫状态,才能不负青春年华。为此,应注意以下几个方面:

一、早思考。迷路的时候,要擦亮自己的双眼;迷茫的时候,要启动自己的大脑。思考,是通向坦途的必然通道,而早思考的价值则在于把握了青春。

二、多读书,读好书。思而不学则殆。遇事全靠自己一个人的思考是不现实的,这就要求我们到书中去寻找答案。书是千百年来人类智慧的结晶,但也夹杂着杂质。择书如同择友,书海茫茫,我们只能选择对自己有益的部

分,并把它视为益友。反之,那些淫秽、武打、言情小说、音响制品,非但不能给我们以有益的启迪,反而极其有害,青少年朋友们一定要与之隔绝。

三、听人劝。当一个人走向歧途或陷入迷茫时,别人的劝说是读书和独立思考所不能代替的。中国有句俗话:“听人劝,吃饱饭。”这里所说的“听人劝”,主要指听取老师、家长的劝说。他们的劝说是善意的,他们简短的话语可能会浓缩了他们几十年的心理历程,有经验,也有教训。借鉴他们的劝告,就避开了他们走过的弯路。反之,视老师与家长的规劝为儿戏,就很难避开弯路,就很难捷足先登。那样,学生便超不过老师,儿女便超不过父辈。

完全听别人的话,俯首贴耳,不加思索,便丧失了自己。

完全不听别人的话,闭目塞听,也不能塑造完美的自己。

对于别人的善意劝告,深入思考,从谏如流,是我们应该采取的态度。