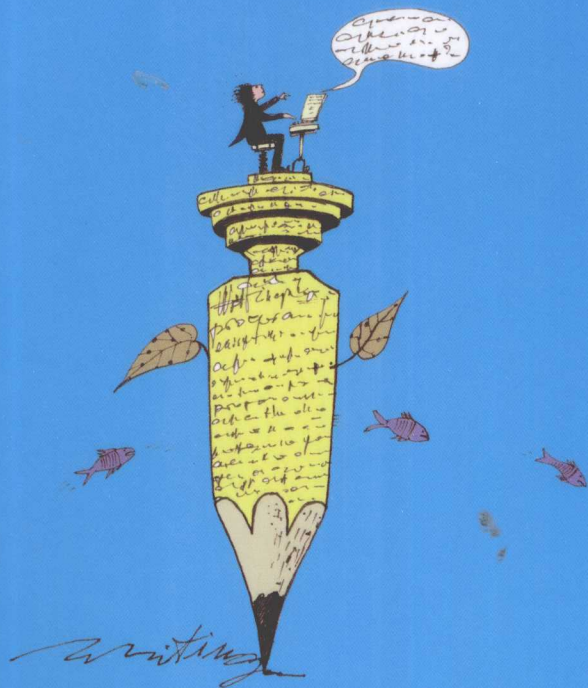


轻松学习
不是梦

它真的可以
这么简单



IT IS ACTUALLY
VERY SIMPLE TO LEARN

别让学习 折磨你

左右千万青少年未来的12个学习观念

你可能觉得学习枯燥，无比郁闷，这是为什么呢？很可能因为你的学习观念出了问题，也可能是方法不对头。快点来给自己加加油、充充电吧，中途修整好再继续上路，才能到达更远的地方，取得更好的成绩。

杜慧◎编著

华夏出版社



别让学习折磨你

别让学习折磨你

别让学习折磨你

IT IS ACTUALLY
VERY SIMPLE TO LEARN

别让学习 折磨你

左右千万青少年未来的12个学习观念

杜慧◎编著



图书在版编目(CIP)数据

别让学习折磨你 / 杜慧编著. —北京: 华夏出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5080-5402-5

I. ①别… II. ①杜… III. 青少年—学习心理学
IV. ①G422

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第183221号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

别让学习折磨你

编 著 杜 慧

责任编辑 张玉洁

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 317千字

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定 价 28.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-5402-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



前言

学习，没有那么难

也许你正是厌学者之一，你可能觉得学习是为了别人，学习没什么意义，学习更是一件很枯燥无趣的事情，学习实在是折磨人。比起念abcd，显然唱流行歌曲更带劲；比起厚厚的作文选，当然是漫画和侦探小说更吸引人；比起叮叮当当地敲琴键，你肯定更迷恋球场上的挥汗如雨；比起苦吟唐诗宋词，你一定更喜欢追求时尚紧跟潮流；比起没完没了的补习班，网络游戏肯定更加吸引你……因为你把学习看成是为了他人而完成的任务。于是，你自然更愿意放松地去做喜欢的事情，而不是被强迫着学习，殊不知，并不是学习折磨你，而是你误解了学习！

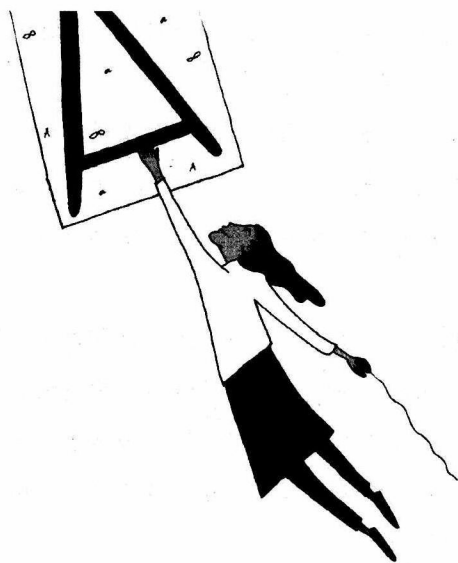
记住，每个人都是上帝精心雕刻的果子，如果果子不愿意吸收阳光雨露，自己不愿意长大，那就注定只能永远都青涩着，相反，想要变得更加精致更加饱满，就必定会使尽全身力气，尽情地吸收着大自然的精华。

书中藏着一个小世界，只有愿意发现和善于发现的人才会懂得学习的妙处和乐趣，不要说学习不快乐，那是因为你没有正确地看待学习，当你端正你的心态，把学习当成自己的事情，主动地去学习时，你一定会有意外的收获！学习并不是折磨你的事情，或者仅仅只是你误解了学习。

本书正是为了解决目前广大青少年朋友们对于学习所存在的诸多困惑。书中精心细致地向你剖析了学习的目的和意义，真诚而发人深省，娓娓道来的同时，又可以为你提供实用性的帮助。我们为

广大青少年朋友介绍了12种学习观念，通过获得正确的学习观念，认识到学习的重要性，走出对待学习的误区，发现学习中的乐趣，从而爱上学习。本书附有古今中外名人关于学习读书的名言，希望你能从中获得一些鼓励和启迪。还有名人的学习读书心法，希望你从中能学到一些方法和观念，开启你的学习新纪元。

如果你想重新看待学习，并将学习变成一件自动自发而又轻松愉快的事情，那就打开此书吧，本书会告诉你，你想知道的一切。





用心学习缔造一个美好未来

当我们必须独立的时候，社会是什么样	2
十年后，我能否成为自己最崇拜的人	4
长大后，我要做些什么	7
珍惜学习的机会，未来的社会才会尊重你	10
用心学习许你一个可预见的美丽未来	12
知识是一切能力中最强的力量	15
没有明天的人，不会拥有快乐	16
为了梦想，准备出发	18
读书：以更轻松的方式环游世界	20
成功人士为什么还要学习	22
头脑聪明却不用功是一种耻辱	25

学习带来的成长比成功更重要

学习的受益者是你自己	30
知识决定你的命运	31
用心学习，就是对自己的未来负责	34
学习带来的成长比成功更重要	36
学习力比学习本身更重要	38
腹有诗书气自华	41
校园，是人生中最美的地方	42

学习与你自己

端正学习态度，不为文凭而学习	44
与知识交朋友，摆脱敌视的态度	47
不喜欢老师而放弃学习，结果害了谁	49
每天学习一点点	51

不是学习折磨你， 而是你误解了学习

空虚无聊的日子，比“枯燥”的学习更可怕	56
学习原本就是一件快乐的事	58
家里再富裕也要去学习	60
赚钱不是学习的唯一目的	63
没有好的学习方法，学习才会侵犯玩的时间	65
课外活动把学习当做游戏	68
压力不是学习和学校教育的必然结果	70
在学习中寻找快乐	73
说我爱学习	75

爱上每一科

各门学科， 都是学习给你最珍贵的礼物

语文：诗意、美丽、神奇的百宝箱	80
数学：思维体操让你越来越聪明	83
英语：走向世界，沟通未来的好帮手	86
自然：打开了解我们生存环境的窗户	88
历史：那些耻辱与辉煌，指引着我们的未来	91
品德：让美德成为你的无价之宝	93

学习与兴趣

让兴趣做老师，学习与快乐双赢

兴趣才是最好的老师	98
有趣的学习才是有效的学习	100
对新奇事物保持开放的心态	102
趣味记忆不烦恼	105
能充分利用上课时间的学生最轻松	108
玩游戏也不耽误学习	110
让你的身体永远保持最佳状态	112
快乐学习，是随时随地的	115

学习的方法

适合自己的学习方法才是以一当十的高效法

遵循个性，才能最高效学习	120
树立目标是高效学习的前提	122
优秀的学习计划是实现目标的蓝图	125
适合自己的学习方法才是最好的	127
规定“学多久”不如规定“掌握多少内容”	129
把学习的知识串成珍珠项链	133
不可不知的“木桶原理”	135
学以致用，知识在应用时才有力量	137
拓宽知识面，未来的景色将愈加壮阔	138



学习与习惯

左右习惯，左右未来

摆脱坏习惯的阻碍	144
细心，演绎精彩人生	147
把惰性踢出门外	149
全神贯注最可爱	152
阅读，畅饮智慧之泉	155
让你的作息时间规律起来	158
合理饮食，为学习做好后勤保障	160
运动让你永远活力四射	163
好习惯在于不断强化	166

学习与思考

培养自己成为一个优秀学生

思考让学习其乐无穷	170
独立思考才能真正聪明起来	172
创造性学习才能催化成功	175
巧妙思维法	177
不追求唯一答案，让学习别样美丽	181
好奇——成功的萌芽	183
充满想象，世界才会五彩缤纷	185
学会科学用脑	188
学会观察	191

学习与考试

别让考试成为魔咒

考试成绩究竟证明了什么	196
考场不是战场，备考不是备战	198
考试前的心理按摩	201
答题，抓住捷径通幽径	204
学会对症下药	209
温习智慧小册子	212
摔倒了，也要爬起来	213

学习与效率

优秀的秘诀在于利用好每一分钟

用力地浪费，再用力地后悔	218
善用零散时间，让生命延长	220
优秀的秘诀在于利用好每一分钟	222
规划时间就能节省时间	223
掌握你的时间节奏	226
假期重于学期	229
拖延，让你失去完成的勇气	232
学习要具备专注的“钉子精神”	234



学习与心态

阳光一般的心态让你取得好成绩

自动自发比天才更重要	240
人人都是学习的好材料	242
名人也曾比我差	245
说你行，你就一定行	248
好态度也是一种本领	250
勤奋是开启知识宝库的唯一钥匙	252
持之以恒才能让成功成为可能	254
只有自己不敢面对的时候，难题才会出现	256
上进心与成就成正比	258
永远都要坐前排	260
课本知识不是老土过时的内容	263
学松树抖落积雪的智慧，给自己减压	265

学习与做人做事

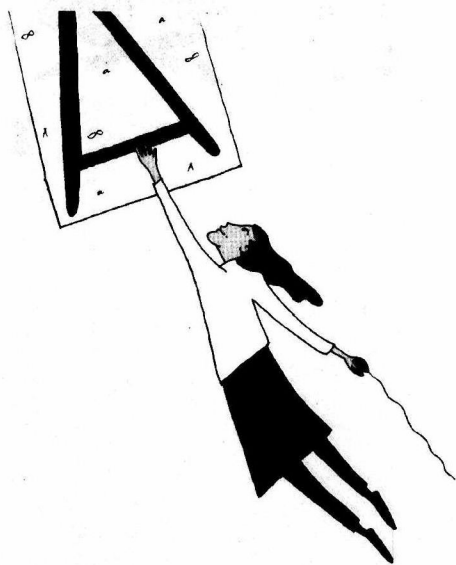
做好人做对事为学习加分

乐群，是做人之本、成功之基	270
多与优秀同学在一起，更容易步入优秀的行列	272
敞开心扉，与老师做好朋友	274
主动适应不同的学习环境	275
以一颗平常心对待同学间的竞争	277
与父母沟通就是在增长自己的智慧	281
不耻下问，每个人的肩膀都可以成就你的高度	283
面对诱惑，学会约束自己	285

附1：关于读书学习的名言警句 288

附2：名人读书学习心法 291

1. 贾平凹：举一反三好读书 291
2. 林清玄：读万卷书行万里路 292
3. 刘墉：把人脑当电脑用 293
4. 李敖：读书要有目的 294
5. 黄永玉：读书与虚荣无关 296
6. 华罗庚：由薄到厚，由厚到薄 298
7. 傅雷：做人第一，读书第二 300
8. 巴金：反复咀嚼更有味道 302
9. 王力：古为今用，活学活用 303
10. 老舍：做书籍的主人 306



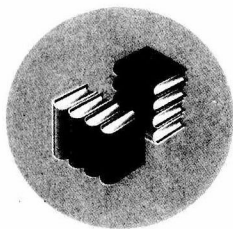


第1个学习观念

——学习与未来

• 用心学习缔造一个美好未来 •

曾有人问富豪李嘉诚：“今天你拥有如此巨大的商业王国，靠的是什么？”李嘉诚毫不犹豫地回答：“靠学习，不断地学习。”是的，不断学习就是李嘉诚取得巨大成功的奥秘。每一个人都有对未来的美好憧憬，梦想自己能成就一番事业，梦想自己能拥有一个美满的人生，然而实现这一切的只有一条途径，就是要努力学习，增强自身的竞争力。



当我们必须独立的时候， 社会是什么样

当我们必须独立的时候，社会是什么样？

生活中，与父母难以有效沟通？

父母的观念老套陈腐，跟不上时代？

2

这也许是多数生活在21世纪的“teenagers”的共同感受。其实，父母亲在少年时代，也曾经以同样的眼光看待我们的祖父母辈。研究历史你会发现，在古代，两代人之间的代沟并没有这样深。原因很简单，就是20世纪之后，这个世界变化得太快，我们常有这样的感觉，无论是流行服饰还是网络语言，都升级更新得特别快，昨天说“酷”还显得很有个性，今天大家又都在传阅火星文，探讨“囧”、“萌”之类字词的涵义了。

赶上时代，我们在二十几岁的时候不被时代远远抛在身后不是一件容易的事，也许我们现在关心的只是身边的变化，但是其实，掌握社会大趋势的变化对于我们来讲才更有实际意义。

我们有必要明白，当我们必须在社会上自己赚钱花的时候，这个社会会演变成什么样？它需要哪些领域的人才？只有拥有高屋建瓴的视野，才能开创更广阔的未来。

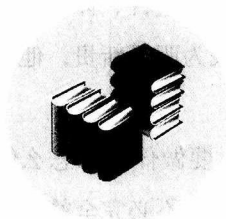
让我们到书里去看看未来的世界：

未来世界，电子信息、生物技术和现代医药产业蓬勃发展，涉及这类领

域的专业人才供不应求。同时，专业人才必须跨领域工作的情况开始出现。解决了温饱的未来人，对心灵生活越来越向往。作家丹尼尔·品克说，现在美国正从左脑逻辑思考的信息时代，演进到重视右脑思考的感性时代。未来拥有六种关键能力的人，就是拥有设计、说故事、跨领域整合、体会别人感受、休闲娱乐和追求生命意义能力的人，这些人将会成为职场新贵，他们就是未来在等待的人才。

看了以上书中对未来世界人才观的评述，对今天要做什么和怎么做，相信你肯定能有一些初步的想法。当然，书中的看法你也不必完全赞同，如果你的兴趣和理想都在这些范畴之外也没关系，任何一个领域，只要做得出色，就都能得到认可。你同样可以去研究自然科学，研究古典文学，或是成为一名律师，只要从现在起认真做准备就没有问题。如果你感兴趣的领域属于边缘领域，那向以上的六类能力靠一靠，这对你的潜力也是一种挖掘。未来世界虽然生活节奏会更快，但人们已经意识到，需要主动避免心灵的浮躁，所以，有丰厚的知识仍然非常重要。

没有渊博的知识做资本，“独立”之路也许会成为一种心酸的体验，而不是像想象中那样充满阳光和自由。所以，在独立走进这个社会之前，即使你把它当成一次旅行，也要事先问一问自己：我的干粮准备好了吗？



十年后，我能否成为自己最崇拜的人

青少年时代，几乎每个人都有自己的偶像。可能是姚明，可能是成龙，也可能是奥巴马，我们惊羡他们伟大的成就、精彩的生活、不凡的经历，有时把他们的照片贴满自己的小屋，有时又去购买描写他们成长经历的书。

榜样的感召力量是无穷的，崇拜某一个人，说明我们心里有成为这样的人的理想和愿望，只是这种愿望常常被我们忽略，有时我们觉得自己还小，未来还很遥远，有时觉得自己太过平凡，可能无法拥有卓越的人生。但是，我们还没有试过，努力过，怎么可以轻率地说不可以，做不到？

事实上，春天种下什么，秋天就会收获什么。

春天种下一棵苹果树，夏天花开满园，到了秋天，果实成熟，沉甸甸地挂在枝头。我们立即摘下来品尝，或去储藏起来制作更美味的果酱，留到冬天品味。

要想成为自己所崇拜的人，我们必须从今天开始就做点什么。

比如，你有当外科医生的理想。现在，就打开你的课程表吧，从里面选出和当外科医生相关的课程重点突破。大部分的医学常识其实在中学的生物课程里就已经涉及了，如脉搏每分钟正常跳动的范围、细胞的组织结构等，这有助于你准确判断病人的生命体征或成功实施手术。而物理化学知识，会帮助你应对救助过程中出现的各类紧急情况。