



书生教育文库

魏书生 编著
沈阳出版社

中学生实用学习法



书生教育文库

中学生实用学习法

魏书生编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生实用学习法/魏书生编著. -沈阳: 沈阳出版社,
1998. 8

(书生教育文库)

ISBN 7-5441-0941-0

I. 中… I. 魏… III. 中学生-学习方法 N. G632

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 19292 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

北宁市印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 340 千字 印张: 15 插页: 1

印数: 1—10100 册

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 崔云虹 李树权

责任校对: 崔维成 韩 义

封面设计: 冯守哲

版式设计: 李 书

定价: 19.80 元

天日蒼茫海氣深
空來高處一登臨

丹樓碧閣皆時事

只有江山古到今

贈書生同志於十五大

聞世震

作者简介

魏书生，1950年生，当代著名教育改革家。

他从28岁起到中学任教，脚踏实地，大胆创新，忘我工作，成绩卓著。他先后被评为省特等劳动模范、省功勋教师、特级教师、全国优秀班主任、全国劳动模范、全国中青年有突出贡献的专家、首届“中国十大杰出青年”，他是中共十四大、十五大代表。

10多年来，他已在除台湾省外的全国31个省、市、自治区和港、澳地区作报告1100余场，上公开课600余次；迄今已发表教育论文100余篇，主编、撰写出版书稿10余部，其中许多书多次重印、再版。

魏书生现任盘锦市教委主任、党委书记。此外，他还有全国教育科学规划领导小组成员、全国中学学习科学研究会理事长、全国中语会副理事长等38项社会兼职。

《中学生实用学习法》是魏书生的最新著述，是他第一本面向中学生写的书。



魏书生与孔繁森 1991 年 7 月于拉萨

在庆祝西藏和平解放 40 周年的时候，我们请来了受尊重的教育家魏书生老师来拉萨讲课。可以说，这在拉萨教育史上还是第一次。

魏老师的报告感动人，吸引人，教育人。平时，我们无论哪级领导作报告，可以说没有超过两小时的，而魏老师的报告作了 3 天半，大家听得津津有味。

我们要扎扎实实地结合西藏的情况，结合本单位的实际，理解和消化魏老师的报告。魏老师高官不做，厚禄不取，一心一意从事教育事业，把教育不光看作是教书育人，而且把它看作是一门科学。

——摘自孔繁森 1991 年 7 月 23 日日记

(1995 年 4 月 28 日《人民日报》)

自序

我觉得：教育的责任，固然要教给学生真理，但更重要的，还是要培养学生发现真理的能力；要教给学生知识，更要培养学生自己学习知识的能力。

我还觉得：每位学生都有自学的潜能。有的学生获得了较多的自学机会，掌握了学习方法，便有了较强的自学能力。也有的学生遇到了包办代替过多的老师，被剥夺了发挥自学潜能的机会，没机会掌握学习方法，自学能力当然弱。

于是自七十年代末开始，我力求给学生以更多自学的机会，教给学生自学方法，学生取得了优异的成绩。1981年，我教的第一届实验班毕业，当年，我写的《培养学生自学能力》一文曾在全国中语会交流。

以后，我更加放手让学生自学，1997年

毕业的学生，我只是教自学方法，两年半的时间，没给学生讲过一篇课文，每节语文课都是学生自学，全班升学考试仍取得了总分全市第一的好成绩。

28个省、市、自治区的三万多位教师先后到我们班看课，看学生自学，希望我把教给学生的学习方法写成一本书。我想等时间宽松些了再写，便没动笔。

今年，沈阳出版社的崔老师，让我务必把这本书写出来，以便为全面提高学生素质服务，于是我春节时开始动笔，尽管教委领导班子成员和各科室同志对我的工作给予真心诚意的支持，工作特别积极主动，但因我对行政、党委工作还不熟悉，忙事务性工作较多，上班时间很少有写书的机会，只好晚间写，而我又没有晚间写书的习惯，写得比较慢，原计划3月末写完，结果拖到今天，只好请崔老师原谅。

我先后给800多位学生当过班主任，这本书其实是800多位学生自学经验的总结。

我先后给31个省、市、自治区的学生讲过语文课或学习方法课，课后，我喜欢搜集他们的学习经验，这本书，其实也是各地学生的学习经验总结。

我们全国中学学习科学研究会1988年成立，到现在10年了，大家选我当了10年理事长，其实这10年中，我向研究会的专家、学者、老师们学到的，比我给大家的不知要多多少倍，这本书是我读研究会成员写的100多种研究学习方法的专著之后的学习体会。

我真诚地向给我以帮助的学生、专家、老师们表示衷心的感谢！

引发动力、发展智力、掌握技巧，三者总和为广义的学习方法。动力属于德育范畴（也有人叫非智力因素，也有人叫情商）；智力当然是智育的范畴；技巧为狭义的学习方法。三者常常互为条件、互为因果，要想学习效率，三者都要兼顾，方能互相促进，形成良性循环。

139种方法都是工具，使用工具就要根据个人的需要去选择，特别

是技巧类的方法，更要注重从自己的实际出发去选择。比如记忆方法本书讲了十几种，有的书介绍了上百种，同学们千万不要每一种都用一用，浅尝辄止；而应该选择一两种适合自己的具体方法，反复实践，决不动摇，持之以恒，力求用得纯熟，熟能生巧，方法便能成为助你奔向理想彼岸的渡船。

人类社会的国民生产总值，经过 100 多万年的努力，到 1950 年才达到每年两万亿美元的水平，到了 1980 年只 30 年便达到每年 8 万亿美元的水平，到 1996 年更达到每年 25 万亿美元的水平。经济突飞猛进的发展，使世界信息总量近几年成千甚至上万倍地增长，信息高速公路正向不发达地区延伸，计算机互联网络正深入千家万户，网上学校正在对先生讲、学生听的传统学习模式形成强烈的冲击。所有这些都要求现代的学生必须具备较强的自学能力，才能成为知识的主人，学习的主人，将来成为生活的主人，国家的主人。

愿这本书，能成为同学们的工具，成为同学们的助手。愿同学们掌握这些工具，以使自己学习效率更高，学得更愉快、更轻松、更有效！

更盼望大家在使用中，对方法提出更多更好的改进意见，以使这本书再版时，更适合中学生的需要。

魏书生

1998 年 5 月 4 日

魏书生

目 录

自序	1
第一章 增强动力	
第一节 明确目的	3
1. 确立明确、高尚的学习目的	3
2. 树立为祖国学习的理想	6
3. 学习目的分类	10
4. 注目于国外科技动态	13
5. 了解国外学生怎样学习	17
6. 面向未来	22
7. 书桌里放一本伟人传记	26
8. 精神充电	30
9. 点亮一盏盏心灯	32
10. 设计“座右铭”	36
11. 坚持道德长跑——写日记	40
第二节 激发兴趣	49
12. 兴趣是最好的老师	49
13. 施加学习是享受的意念	51
14. 满怀兴趣地学习	55
15. 培植自己兴趣的幼苗	57

16. 善于坚守快乐的阵地	60
17. 先学喜欢的科目激发兴趣	63
18. 说话、演讲激发兴趣	66
19. 扮演教师的角色，能激发兴趣	69
20. 扮演多种角色激发兴趣	72
21. 进入情境的想象激发兴趣	75
22. 想象激发兴趣	77
第三节 磨练意志	79
23. 坚信自己有巨大的潜能	79
24. 利用潜意识，坚信我能行	82
25. 放声高呼——我能成功	85
26. 信心之火不熄，大器可以晚成	89
27. 培养抗挫折能力	93
28. 从失败中崛起	97
29. 升学考试落榜仍需信心百倍	102
30. 竞争中磨练意志	106
31. 跑进快乐天地，磨练顽强意志	110
32. 每天做 100 次仰卧起坐、俯卧撑	113

33. 勤劳是做人的根本，是做学生的根本 117
34. 持之以恒，水滴石穿 122
- ③5. 最重要的方法是养成良好的习惯 125

第二章 发展智力

第一节 培养注意力 131

36. 注意力是高效学习、工作的前提 131
37. 学会“闹中求静” 136
38. 培养良好注意力的要点 139
39. 用冥想法训练注意力 143
40. 注意力要集中，任务须明确 146
41. 注意力要集中、稳定 149
42. 注意力的转移要合理 152
43. 注意力的分配要合理 155
44. 分心的原因也可变成集中注意力的手段 158

第二节 训练记忆力 160

45. 一分钟记忆力比赛 160
46. 记忆力体操 164
47. 单侧体操记忆法 167

48. 列表记忆法.....	169
49. 重要的内容最初或最后记.....	171
50. 链式记忆法.....	173
51. 口诀记忆法.....	178
52. 谐音记忆法.....	180
53. 走路记忆法.....	183
54. 分段记忆法.....	185
55. 重复记忆法.....	187
56. 奇特联想记忆法.....	189
57. 朗读记忆法.....	192
58. 及时复习记忆法.....	194
第三节 发展思维力	197
59. 培养思维的独立性.....	197
60. 培养思维的深刻性.....	200
61. 培养思维的逻辑性.....	203
62. 培养思维的灵活性.....	207
63. 使思维更敏捷.....	210
64. 程序化思维模式.....	213

65. 创造性思维的特点..... 218
66. 培养创造性思维能力..... 224

第三章 掌握技巧

第一节 统筹计划 233

67. 制订自我教育计划..... 233
68. 制订学年、学期、月学习计划..... 237
69. 制订双休日学习计划..... 241
70. 制订日计划..... 245
71. 高效学习日..... 249
72. 订计划可参照“生物钟” 253
73. 订计划最佳时间要多安排任务..... 256
74. 控制“三闲” 259
75. 巧用“边角余料” 265
76. 挤时间的办法..... 267
77. 捆住时间的盗贼——犹豫..... 269
78. 时间最紧迫时是效率最高之时..... 272
79. 劳逸结合，张弛有度..... 274
80. $8-1>8$ 277

第二节 科学预习	279
81. 预习的好处	279
82. 开展自学竞赛	283
83. 学会画知识树, 把厚书读薄	285
84. 学会自学整册教材	289
85. 人生不到两万天, 学习高效在筛选	294
86. 循序渐进, 打好基础	299
87. 不动笔墨不读书	302
88. “四遍八步”读书法	306
第三节 专心听课	309
89. 上课先“定向”	309
90. “五到”听课法	312
91. 带着问题听课法	314
92. 要点听课法	316
93. 自觉、参与、讨论	318
94. 多举手发言	320
95. 记好课堂笔记	322
96. 做好课堂练习	325

97. 适应“启发型”的老师	328
98. 适应“爱提问”的老师	330
99. 适应“开无轨电车”的老师	332
100. 适应“口若悬河”的老师	335
101. 有所听有所不听	338
102. 课后总结	340
第四节 适量作业	342
103. 学会自己留作业	342
104. 做练习力求一题多解	346
105. 边学边问, 才有学问	348
106. 学问的生命在于应用	352
107. “互助组”有利于双方提高成绩	355
108. 自习时放音乐利大于弊	357
第五节 认真复习	360
109. 制订复习计划	360
110. 温故知新, 定期复习	364
111. 复习要扬长补短	367
112. 怎样复习效率高	371

113. “四化”复习法	375
114. 三步复习法	378
115. 三段复习法	380
116. 锥型复习法	384
117. “趁热打铁”复习法	386
118. “旧路新探”复习法	388
119. 编写《错题集》	390
120. 填《学习病历》	394
121. 不用橡皮纠正错误	397
第六节 从容考试	399
122. 自己出考试题	399
123. 考试的目的和作用	403
124. 了解命题的方向和要求	405
125. 了解考试的题型和命题的原则	407
126. 有效利用考前半个月时间	414
127. 考前“独往独来”好	418
128. 考试前不宜开夜车	422
129. 进考场莫患得患失	424