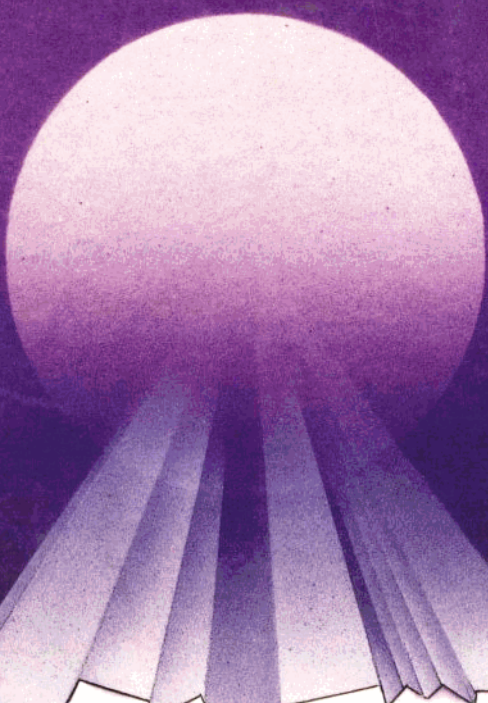


谨以此书献给

中学生、大学生、自学者……



治學

迟雅著

治 学

迟 雅 著

辽宁大学出版社
一九九四年·沈阳

801.98

(辽) 新登字第 9 号

治 学
迟 雅 著

辽宁大学出版社出版 (沈阳市崇山中路 66 号)

辽宁省新华书店发行

丹东印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$

1995 年 2 月第 1 版

印张: 5.5 字数: 120 千

1995 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

责任编辑: 王德年

封面设计: 于 斌

责任校对: 刘启发

ISBN 7-5610-2912-8/G · 992

定价: 6.00 元

世上之事，有的行易知难，
有的知易行难，谁能尽早克此
两难，便会成为了不起的人。
《治学》将助您克此“两难”！

—作者题记

序

面对每天有一万多种新书出版的世界，面对十几万家报刊杂志社争先恐后占领读者市场的世界，面对浩如烟海的音像制品竞相挤入人们耳朵和眼睛的世界，人们发自内心地感觉到：要获得学习的主动权，提高学习效率，就必须掌握治学方法。

迟雅老师所著《治学》便是一本以谈治学方法为主的好书。

作者以敏锐的洞察力和高度的社会责任感，抓住教师、学生及其家长们共同关心但在认识上又存在一定偏差的问题谈开去。全书紧密结合实际，融教育学、心理学、医学和行为科学于一体。书中文章既独立成篇，又相互联系，告诉人们如何按系统工程理论设

计人生，以价值工程理论指导行动，使人读后茅塞顿开。

《知识就是力量》阐述了学习知识的意义；《人的潜能》启发人充分挖掘自身的潜力；《志是学之根》、《天道酬勤》、《学贵有恒》等指出了非智力因素在治学中的作用；《知识内储与外储》、《记忆十法》等介绍了科学的学习方法；《不要死读书》、《莫学迟之悟》等告诫人们如何预防学习中可能出现的偏差；《吃的学问》、《睡的学问》揭示了科学的饮食、睡眠与智力、精力乃至健康长寿之间的密切关系。《治学》一书首次把智力、精力、毅力概括为“求知三要素”，发出了“创造是人的第一才能”和“上帝只给您三万天”等发人深省的呼声。

作者结合自己的经验和中学教学内容创造的学习方法，值得学生们借鉴。例如：智利的首都“圣地亚哥”，用联想记忆法记作：“他的智力胜过弟弟不如哥哥，即胜弟亚哥。”又如：物理电学中的“左手定则”、“右手定则”和

“右手螺旋定则”，是特别容易混淆而又必须记住的法则，《治学》作者用口诀记忆法记作：“左电机，右机电，右手螺旋磁力线。”这些记忆方法，简单明了，可收到一劳永逸之效。

我觉得《治学》一书适用于中学生、大学生、自学者以及从事教学研究的人。本书对读者至少有三个方面的用途：一是书中的道理、方法等可供读者借鉴，使之掌握学习窍门，了解修身、为人、处世的要领，在人生的旅途上少走弯路，少碰壁；二是本书的每一篇文章都是范文，其写作技巧可供读者模仿；三是书中的事例、数据、名言、警句等可供读者谈话、写文章时使用，使你花费较少的时间掌握较多的应知应会的内容。

迟雅老师曾在讲授《科技论文写作与评审》时谈到《治学》一书中的部分内容，听者云集。有的家长听了，第二天又领着子女追到另一个会场去听；有的教师听了，又邀请迟雅老师去

学校讲给学生听。他们纷纷要求迟雅老师把讲课内容汇集成书。今天《治学》问世，满足了这些听众的要求。我想，今天的读者也会如昨天的听众一样，自己读过《治学》之后，又向朋友、亲属们推荐。

在当今人才竞争异常激烈的情况下，对手之间已不是相差悬殊，而是旗鼓相当，绝大多数人都在成功与失败的临界点上徘徊，就象围棋比赛一样，往往是1/4子定胜负。《治学》可以使你掌握为学妙法，提高学习效率，处于学习的主动位置，取得竞争的成功！

魏书生

一九九四年十一月二十六日

目 录

知识就是力量	(1)
求知三要素	(9)
人的潜能	(18)
创造是人的第一才能	(26)
基础打牢至关重要	(30)
志是学之根	(33)
虚心是学习的向导	(36)
天道酬勤	(38)
学贵有恒	(40)
上帝只给您三万天	(42)
怎样预防精力流失	(46)
知识内储与外储	(55)
记忆十法	(60)
从厚到薄五步读书法	(71)

如何提高阅读效率·····	(73)
怎样写好文章·····	(77)
自学刍议·····	(88)
非智力因素与成材·····	(93)
治学“三种境界”·····	(98)
机遇只偏爱有准备的头脑 ·····	(100)
“德识才学”之我见 ·····	(102)
博与专的关系 ·····	(107)
如何理解杜甫的“读书破万卷”··	(112)
如何理解欧阳修的“三上”·····	(114)
“照邻投水”的启示 ·····	(116)
从列宁重视体操谈起 ·····	(118)
不要死读书 ·····	(120)
莫学迟之悟 ·····	(125)
吃的学问 ·····	(127)
睡的学问 ·····	(148)

知识就是力量

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根在三百多年前提出了“知识就是力量”这一科学命题。纵观世界历史，横看五洲风云，小到一人一户，大到国家民族，穷达兴衰，都无不与知识紧密相关。

一、从个人的差异性看知识的力量

第一，知识对人有装潢作用。虽然“人不可貌相”，但一般说来是“腹有诗书气自华”。有知识、有修养的人，气质高雅，目光深邃，语言幽默，举止大方，说出话来，往往无强加于人心之嫌，而有潜移默化之效，听之侃侃入耳，思之耐人寻味，在不知不觉中使人会意倾心，陶然自醉。服饰和化妆品装点出的美，是表面的美，肤浅的美，静止的美，短暂的美；知识、智慧焕发出来的美，是内在的美，深沉的美，律动的美，永恒的美。用知识武装起来的人，极富魅力，无意之中可以使人人为之倾倒。

第二，知识可以增添人的智慧和力量。虽然知识和智慧是两个概念，但一个聪明的人，能从知识中汲取智慧。有知识的人不一定都特别聪明、特别有力量，然而，一般说来，知识的确能增添人的智慧和力量。张子房能运筹帷幄之中，决胜千里之外；诸葛亮未出茅庐已先定三分天下；蔺相如能使

完璧归赵；诺贝尔一生获得炸药、雷管等专利达 255 项，最终成为大富翁；兰得博士因为发明一架瞬间取相的相机而赚进了上亿元的财富。这些人的智慧无一不得益于知识。在某些国家，从市长到总统都通过竞选产生，竞选能否获胜，很大程度上决定于讲演能力，而讲演能力与其综合知识的质和量是密切相关的。林肯在当美国总统之前，是一位有名的律师。一次，他的老朋友儿子小阿姆斯特朗被人指控谋财害命。原告收买了福尔逊作证人，福尔逊说他亲眼看到被告开枪击毙被害人，被告有口难辩。林肯担任了小阿姆斯特朗的辩护律师。开庭时，福尔逊一口咬定被告于 10 月 18 日晚上 11 点多钟在大树下做案，当时月光正照在被告脸上，他在二三十米外的草堆后看得清清楚楚。听完证词后林肯反驳说：“10 月 18 日那天是上弦月，晚上 11 点月亮早已下山，哪还有月光？即使时间稍有提前，月亮还没有下山，但那时月光应从西往东照射。草堆在东，大树在西，如果被告脸朝大树，月亮可以照到脸上，可是证人根本看不到被告的脸；如果被告脸朝草堆，那么月亮只能照在被告的后脑勺上，证人又怎么能看到月光照在被告的脸上呢？”福尔逊被驳倒了，法庭宣布被告无罪释放。泰勒斯是古希腊第一个哲学家，博学多才。由于他致力于科学研究，吃穿都不太讲究，因此许多人说他越学越穷。泰勒斯想，一个人是否富有，主要看他是否有丰富的知识，有了知识和智慧，就能使人富足。他精心研究天文、气象，还在冬天的时候他就知道来年的橄榄要大丰收，于是他把所有的一点钱作为押金租用了米利都和上斯的全部橄榄压榨油器。第二年橄榄果然丰收，突然需要很多榨油器，人们纷纷高价向泰勒斯租用，泰勒斯赚了一大笔钱，很快使自

已富起来了。这两个故事从一个侧面证明了知识的力量。

第三，有知识的人身价倍增。科学家爱因斯坦因创立相对论而誉满全球。当时有的电视台愿意以每分钟一千美元的酬金邀请他讲话。第二次世界大战结束时，美国派格罗夫斯将军负责搜罗德国著名科学家。量子力学创始人之一、诺贝尔奖获得者海森堡当然也是重点搜罗对象。格罗夫斯将军说：“获得一个海森堡，等于俘虏德国十个师。”荷兰菲利浦公司为了挖去美国一个搞第五代电子计算机的工程师，出200万美元没有成功。为了把人才争到手，索性花了3000万美元买下了这个公司。

二、从民族发展的不均衡性看知识的力量

一个日益趋于强盛的民族，肯定是个重视知识、重视人才的民族，美国和日本就是比较典型的例子。

目前美国的国民生产总值、国民收入和综合国力均居世界首位。美国如此强盛的根本原因之一就在于重视知识。美国重视知识的突出表现之一是进口人才。1945年，盟军攻克德国柏林时，前苏联忙着往回抢运德国的机器设备，而美国政府则赶紧派飞机把大批德国高级科学家和工程技术人员运到美国，以礼相待，高薪任用。众所周知，美国政界显赫一时的基辛格是犹太人，布热津斯基是波兰人，布罗门舍是个犹太难民。二次大战时期，美国研制原子弹、雷达、火箭等尖端武器装备基本是依靠外国科学家。比如提出原子弹科研计划的爱因斯坦、费米等十位教授中只有一个是美国人。参与美国著名“阿波罗”登月计划的高级工程师，有许多是外国人，其中三分之一是炎黄子孙。据统计，1946~1974年的

29年中，美国进口高级科学家、工程师、医生等24万人。难怪有人说，先有二次世界大战时美国抢人才的“阿尔索斯突击队”，才有世界科技中心向美国的转移。1991年不完全统计，美国有华裔学者10万多人，在全美著名的800多名高科技专家中，华裔占55%。美国的国民具有较强的重视知识尊重人才意识。爱因斯坦和居里夫人是两位划时代的科学家。是谁对他们表现出空前热情？是谁给他们以最高礼遇？知情者都会毫不犹豫地回答：是美国人！第二次世界大战期间，美国能够研制出原子弹，绝不是偶然的事。目前，美国正在通过高薪和移民政策等来吸引高科技人才。美国的“星球大战计划”表面看只是为了刺激高科技的发展，实质是以人才竞争为战略目标的。美国重视知识的另一个表现是重视教育。1987年统计，美国高等院校有3300多所，在校生达1240万人，全国文盲率为0.5%。为了不断更新知识，美国还特别重视继续工程教育。目前，美国每年有1/2以上的工程师接受继续工程教育，为期一周至两个月。据1984年公布的研究资料介绍，美国全国公司用于职工教育方面的总经费达400亿美元，而美国全部公立、私立四年制大学的教育经费才600亿美元。美联邦政府对公司用于教育的投资免于征税，州政府对继续工程教育还另有资助。

日本是个资源贫乏的岛国，第二次世界大战几乎将其变成一片废墟。然而战后仅仅几十年时间，日本便一跃成为世界经济强国。1993年日本国民生产总值约为35000亿美元，名列世界第二位，人均国民生产总值为28000美元，名列世界第三位。日本经济腾飞的主要原因之一也是重视知识。1868年2月，日本明治天皇郑重表示，放弃过去执行的锁国政策，

决心“开国进取，革除旧习，广求知识于环宇”，实行“文明开化”。当时生活在日本的英国学者霍尔·张伯伦曾经感慨万分地叙述他的亲身经历说：“日本在一瞬之间从武士的发髻时代经过文艺复兴的壮举而进入近代”，宛如“我突然活到了四百岁！”日本不仅重视吸收、借鉴国外先进的科学技术，还特别重视教育事业。1894年中日甲午战争后，日本政府将中国赔偿的二亿两白银全部用在发展基础教育上。目前，日本的教育事业居世界前列。1985年统计，日本有四年制以上的大学460所，在校生185万人，二至三年制大学543所，在校生37万人。全国文盲率为1%。除了正规教育以外，还有各级各类的职业教育。

当前，许多科学家把科学、技术、管理、教育看成是文明社会的四大支柱，而这四大支柱无一不以知识为基石。

三、从人类与自然斗争的历史看知识的力量

人类同自然斗争的能力，是随知识的增长而增强的。在原始洪荒时期，由于人类缺乏与大自然斗争的知识，洪水猛兽、疾风暴雨、烈日严寒，均对人类生存构成严重威胁。“女娲补天”、“后羿射日”、“诺亚方舟”等古代神话故事，正是当时人们对大自然无可奈何心境的写照。

随着知识的积累，人类逐步掌握了自然规律，在自然中获得了越来越多的自由。通过疏导和筑堤战胜了洪水，并变水害为水利，用水来灌溉、发电；通过造房子、车辆等来遮风避日挡雨，天气冷了有暖气，热了有空调，可以用飞机人工降雨，可以用火箭驱散冰雹，可以用气象卫星探测天气；通过制造轮船、潜艇去征服海洋；通过宇宙飞船、航天飞机、人

造卫星去探索星际奥秘。至于毒蛇猛兽，有的成了人们餐桌上的佳肴，有的成了笼中观赏之物，就连兽中之王老虎也成了人类保护的對象。

四、从科技生产力看知识的力量

人类的每一重大发现或发明，都会带来生产力的新飞跃和人类社会的重大变革。

农业的兴起，使人类过上了定居生活，也使母系社会走向繁荣并最终为父系社会所取代。

铁器和耕牛的广泛使用，带来了春秋战国时期社会经济的大发展，最终导致奴隶社会解体，封建社会盟芽。

18 世纪下半叶，以蒸汽机诞生为标志的第一次工业革命，带来了工厂动力机械化和航海业、陆路运输业以及钢铁工业的大发展。机器大工业的建立，提高了生产社会化程度，为资本主义制度的建立奠定了物质技术基础，使资本主义制度最后战胜封建制度而居于统治地位。

19 世纪 40 年代，以电力和内燃机的广泛应用为标志的第二次工业革命，使社会生产面目为之一新。其中电的应用带来了工农业的电器化；内燃机的应用，把人造飞行器首次推向蓝天。伴随着第二次工业革命，各资本主义国家的生产力获得了迅猛发展。19 世纪的最后 30 年内，世界工业的总产值增加了两倍多。规模庞大的重工业生产的社会化程度的提高，导致资本的集中大大加快，使自由资本主义进入了垄断阶段。

20 世纪初期，以原子能技术、电子计算机技术和空间技术推广应用为标志的第三次工业革命，使社会生产力再一次

得到突飞猛进的发展。其中原子能成为人类的高效能源；电子计算机的广泛应用，带来了工业的自动化；人造卫星、宇宙飞船、火箭和空间设备的使用，使人类在通讯、资料考察、气象探测、测量等方面有了极大发展。

现在，我们正面临着以微电子技术、光导通信、生物工程、海洋开发为标志的第四次工业革命。其中微电子计算机具有高速计算、资料储存、数据处理等多种功能。一台每秒钟计算10亿次的计算机，工作一秒钟相当于一个人手工计算6年。1993年，日本富士通公司开始向市场出售每秒钟3550亿次的巨型向量并行处理机。目前，美国研制的万亿次计算机即将诞生。光导纤维是超纯玻璃制成的用作光通信线路的细长丝。一根直径三英寸、1800根铜线组成的电缆每天只能通话900人次，而一根比头发还细的光导纤维可以传输50万路电话或5千路电视。20根光导纤维组成的光缆每天可以通话7.6万次。光通信容量比电通信容量大10亿倍。生物工程的兴起，将从根本上改造农业。据美国预测，2000年以后，世界农业产品增加的5/6靠生物技术和其他技术措施，1/6靠扩大耕地面积。不仅如此，将来小小的生物反应塔很可能把整个庞大的石油化工业推出历史舞台。

随着科学技术的突飞猛进，劳动愈益由体力支出转变为脑力支出。社会财富的创造，已经主要不是依靠增加劳动人数和劳动时间以及不变资本的投入，而是日益取决于科学知识的力量、技术的力量和智力投资，也就是越来越依赖于“智力劳动”。据统计，20世纪的头十年，经济发达国家的劳动生产率的提高，只有5%~20%依靠采用新技术，而本世纪70年代以来，则有60%~80%是靠科学技术成果获得的。据