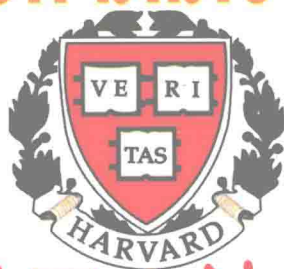


百年哈佛育人圣经

The harvard education bible

哈佛核心教育



教给学生最有效的学习方法



智慧 主编

哈佛名校先后培养了7位总统，
40位诺贝尔奖获得者，无数名世界级财富精英。
哈佛无愧地成为了全人类教育的峰巅，荣耀的象征。

百年名校

黑龙江科学技术出版社

百年哈佛育人圣经

哈佛核心教育—— 教给学生最有效的学习方法



智慧 主编



The harv . . . n bible

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛核心教育：教给学生最有效的学习方法 / 智慧
主编. -- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7668-0

I. ①哈… II. ①智… III. ①学习方法-青年读物②
学习方法-少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 216734 号

哈佛核心教育：教给学生最有效的学习方法

HAFO HEXIN JIAOYU:JIAOGEI XUESHENG ZUIYOUXIAO DE XUEXI FANGFA

主 编 智 慧

责任编辑 刘丽奇 刘松岩

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 电传：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 12.25

字 数 160 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7668-0/G · 847

定 价 26.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 1

MULU



学习方法决定未来 / 1

哈佛大学学习方法核心观念 / 2

孩子的学习能力决定其学习成绩和未来成就 / 6

优秀学习方法让他们走进哈佛 / 10

确立学习目标 / 13

孩子有明确的学习目标吗? / 14

如何增强孩子对学习目标的正确认识 / 17

如何处理兴趣与学习目标之间的矛盾 / 21

合理的学习动机能使孩子的学习目标更为明确 / 23

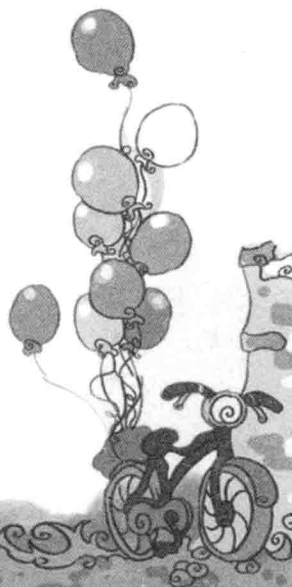
确定学习目标的三种方法 / 26

培养学习热情 / 33

孩子热爱学习吗? / 34

孩子为什么会讨厌学习 / 36

如何帮助孩子找回学习热情 / 39



目录 2

MULU

开发大脑的潜能 / 49

孩子的大脑优势在哪里 / 50

开发右脑潜能的几种方法 / 56

用图形思维进行右脑学习可增强理解与记忆等能力 / 58

科学用脑能提高孩子的学习效率 / 62

注意力的培养 / 67

孩子能集中注意力吗 / 68

如何消除分散注意力的环境因素 / 71

如何改善影响注意力的心理因素 / 74

根据大脑的工作规律集中和保持注意力 / 77

训练孩子注意力的几种方法 / 80

打磨思维的光华 / 85

孩子具有良好的思维习惯吗 / 86

阻碍思维习惯良好发展的四种观念 / 88

如何培养孩子的发散思维 / 91

掌握科学的思维方法使学习更有成效 / 95



目录 3

MULU



制定学习计划 / 101

孩子学习有计划性吗 / 102

制定学习计划要根据孩子的自身情况而定 / 106

如何制定一份科学的学习计划 / 110

如何“督促”孩子执行学习计划 / 114

让记忆成为乐事 / 117

孩子的记忆能力如何 / 118

高效记忆需要遵循哪些原则 / 121

辅助记忆的科学方法有哪些 / 125

调整孩子的作息和饮食能够提高记忆效果 / 129

学会高效阅读 / 133

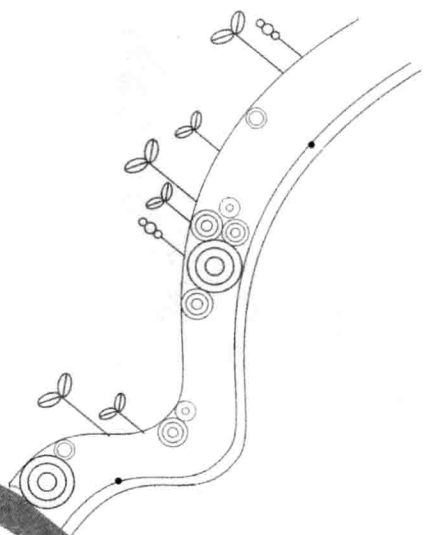
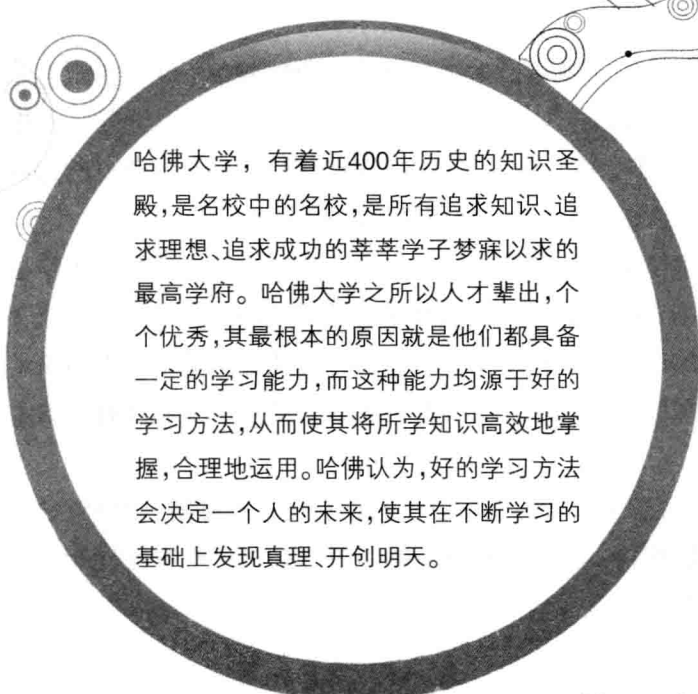
孩子有良好的阅读习惯吗 / 134

如何培养孩子对阅读的兴趣 / 137

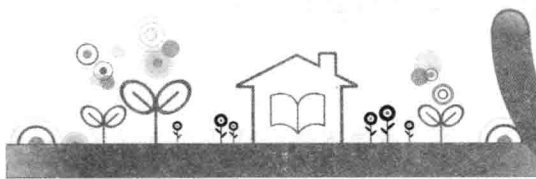
高效阅读需要遵循哪些原则 / 141

“SQ3R读书法”能系统锻炼孩子的阅读能力 / 145





哈佛大学，有着近400年历史的知识圣殿，是名校中的名校，是所有追求知识、追求理想、追求成功的莘莘学子梦寐以求的最高学府。哈佛大学之所以人才辈出，个个优秀，其最根本的原因就是他们都具备一定的学习能力，而这种能力均源于好的学习方法，从而使其将所学知识高效地掌握，合理地运用。哈佛认为，好的学习方法会决定一个人的未来，使其在不断学习的基础上发现真理、开创明天。



**学习方法
决定未来**



哈佛大学学习方法核心观念

哈佛大学前校长劳威尔认为：“自由教育的精髓在于使学生具有正确的态度，熟知思考的方法，具有应用信息的能力，而不是记住一些事实，不管这些事实多么有价值。在当今复杂的世界中，自由教育的最佳目标是，培养知之甚广而在某一方面又知之甚深的人。”

这是哈佛大学人才培养的目标，也间接反映了哈佛大学对于学生学习能力的要求。哈佛大学倡导“教育是启迪心灵的方式”，力求引领每一位学生找到属于自己的认知世界的方法，这就要求学生不能再被动地等待着被“灌输”知识，而应该具有自主的学习意识并掌握有效的学习方法。

那么，哈佛大学所倡导的学习方法的核心观念有哪些？哈佛学子们又是怎样围绕这些核心观念习得有效的学习方法，从根本上提高自身的学习能力的呢？

1. 核心观念一：真正的继承与创造新知识并举

促进所有有益的文学、艺术和科学的发展，借助所有有益的文学、艺术和科学的发展教育青年人，并为教育本国的青年人提供所有必要条件。

——哈佛学院1650年特许状所规定的教学宗旨

继承知识,继承思想,继承精神,继承方法——学习的第一步是继承,发展的第一步也是继承。正因如此,哈佛校训才以“与柏拉图为友,与亚里士多德为友”为最基本的训诫,更以一句“更与真理为友”指出了这种继承的真谛——不是一知半解地去记忆,而是用感性之心去理解,用理性之心去批判。为我所用,才是真正的继承。

在哈佛大学,每一学科的教授都会给学生列出长长的书单,以使学生充分了解与之相关的各种知识,倾听关于同一问题的不同声音,从而能够把书本中的知识纳入自己的思维体系进行继承;与此同时,哈佛鼓励学生在课堂上自由大胆地发表自己的观点和见解,以使这种继承通过思想的激烈碰撞得以升华。

知识继承的最高境界是解决实际问题、创造新知识。哈佛大学名誉校长陆登庭先生在谈到哈佛大学的教育理念时指出:“哈佛大学给予学生的是一种学习的方式和解决问题的方法。”哈佛的教育旨在为学生提供学习能力发展和终身学习习惯养成的基础,鼓励学生积极参与到教学和实践活动中来,发展自己的能力和兴趣,从中发展最适合自己的学习方法,提升自身的素质和潜能。

2. 核心观念二:专才与通才共重,培养完整的人

现代大学不仅重视正式教育,还承担了促进人类全面发展的更大责任。

——哈佛大学前校长博克

哈佛大学规定,本科生在校4年间,必须修满32门学期课程,其中核心课程8门,需要从文学、艺术、历史、外国文化、道德推理、数量推理、社会分析、科学等11个领域中进行选择,每个领域至少1门,与所修专业最近的3个领域可以免修,专业课一般要求修满12门学期课程,其余为选

修课。从这种课程安排中,哈佛对学生全面发展的重视程度可见一斑。

无论所选专业是文科还是理科,都必须是人文科学、自然科学和社会科学都有一定程度的涉猎,只有这样,才能培养出“完整的人”——这就是哈佛大学核心课程改革的主旨。哈佛并不关注学习和今后工作的关系,即使学习医学的学生也要涉猎人文科学、社会科学,并从中得到启示,“实际上,我们要做的就是让学生学到不同的知识和解决问题的方法,从而获得继续学习的能力。”哈佛大学名誉校长陆登庭先生如是说。

课外活动计划也是哈佛通才教育的重要组成部分,让一批又一批的哈佛学子从中受益。运动团队、音乐团体、校园媒体、社会服务团体等,不仅丰富了学生的课余生活,也是学生们开阔眼界、锻炼能力、相互学习的重要组织形式。

3. 核心观念三:发展个性,重视合作

个性化教育一旦站稳脚跟,随之而来的将是一个截然不同的世界。受过良好教育的人将会多得多,因为他们采用的是最适合他们的学习方法。更为重要的是,他们会随着年龄的增长而不断学习,因为他们已经尝到了成功的甜头,且具有不断更新知识的动机。

——哈佛大学著名心理学教授霍华德·加德纳

自从霍华德·加德纳教授提出“多元智能理论”以来,个性化学习能够提高学习效率的观点已经被教育界所认同。所谓“个性化学习”,是指学生通过一种最惬意、最有效的方式来获得自己所需要知道或希望了解的知识。在这一观念的影响下,哈佛大学力求让学生自主选择学习的内容和方式,强调不仅教师享有学术自由,学生也同样享有学术自由,教授可以竭力陈述自己的观点,但不能独断地把自己的观点强加给学生。

哈佛大学实行的选课制和学分制也体现了个性化学习的原则。在哈佛,学生的选择权不仅仅局限于选修课,这种权利甚至可以延伸至专



业课及核心课程。每个学期的第一周被学生们称为“购物周”——可以通过试听、与教授交流、阅览教授讲义等方式自主选择希望学习的课程；即使发现选定的课程不合意，也可以在一个月内退选并换课。这种灵活的选课制度，目的就在于最大限度地满足每一个学生的发展需求，实现个性化学习。

在发展个性化学习的同时，强调学习过程中的合作性也是哈佛大学颇具特色的学习方式。小组讨论、小组调研、小组演讲……在哈佛，合作是学习过程中不可缺少的重要环节。在哈佛大学的MBA项目中，学生被要求组成学习群体，每天进行两次讨论，每次半小时，由小组成员轮流给出题目并主持讨论，所有成员共同给出自己的意见并相互进行评议。每学期，通过这种“自学+讨论”方式完成的科目至少有两门，这使学生们的知识面和思路明显拓宽，更加具有竞争力。

哈佛大学之所以重视合作性学习，是因为通过这种互助的学习方式，学生们不仅能够取他人所长，弥补自己在思考和知识储备上的不足，还能通过思想的碰撞深化对知识的理解，激发创造性；除此之外，在这一过程中培养起来的合作意识及合作精神也是学生在日后的发展中不可或缺的重要能力之一。



哈佛大学教授詹姆森曾指出：“早期智力超常，并不能保证成年以后才能出众、卓有建树或做出什么惊人的成就，有学习能力的人成功的概率可能更高。”也就是说，智商的高低并不能决定一个人的学习成绩和未来成就，与之相比，后天培养起来的学习能力则发挥着更主要、更积极的作用。

在这一观念的影响下，美国的教育专家就如何培养中小学生的学习能力进行了一项调查，结果显示，那些自觉学习有困难的学生，都或多或少地存在一些问题，比如没有明确的学习目标、对学习不感兴趣、注意力不能长时间集中、总是忘记背过的知识、阅读速度慢、考试紧张等等。进一步的研究表明，在导致学习能力停滞不前的因素中，发挥最重要作用的不是智力因素，也并非勤奋与否，而恰恰是上述问题。教育专家们最后决定，将这些问题归为一个大类，统称为“学习方法”，并呼吁教育界重视帮助学生调整学习方法，以扫除学习能力发展的障碍，使学习过程更顺利、更愉悦。

学习方法主要包括以下几大类：

- ◆ 明确学习目标。
- ◆ 清晰、有效地思考和写作。
- ◆ 培养学习兴趣的方法。



- ◆ 科学开发大脑潜能的方法。
- ◆ 集中注意力的方法。
- ◆ 有效解决问题的思维方法。
- ◆ 合理安排学习时间的方法。
- ◆ 科学记忆的方法。
- ◆ 高效阅读的方法。
- ◆ 合作学习的方法。
- ◆ 资料整合的方法。
- ◆ 调整心态的方法。

学习方法通常与习惯因素和心理因素相关，同时强调顺应生理机能的运作，最大限度地提高学习效率。如果学习方法不正确，即使聪慧过人，也无法有效地利用自己的才智汲取知识，即使付出了大量努力，也无异于在做无用功，事倍功半。如果一个孩子在学习方法上出现多种问题，学习成绩通常都不理想，长此以往，还容易诱发自卑、焦虑等心理疾患。因此，孩子的学习方法问题要比学习成绩更应引起家长们的重视。

1. 引导孩子掌握正确的学习方法能最大发挥其智力潜能

一些孩子学习成绩不理想，家长就会恨铁不成钢地认为孩子天生不如别人聪明，不是“学习的料”。孩子聪明与否真的是天生的吗？遗传因素固然对一个人的智力有影响，但绝非决定性因素，许多在儿童时期表现出过人天赋的“神童”，长大后也并没有创造出骄人的业绩。相反，那些具有良好学习习惯、懂得如何汲取知识的孩子，却可以不断自我提升，因而有着广阔的发展空间。

比尔·盖茨小时候也只是一个普通的孩子。他的父母和外祖母并没想培养一个“神童”，但却希望小比尔能够学会如何思考和学习。外祖母

最喜欢和比尔玩智力游戏,下棋、拼图、打桥牌……这些游戏使小比尔养成了乐于思考、专注认真的好习惯。此外,外祖母还常常给比尔读故事书,然后鼓励他自己讲述听过的故事。在外祖母的指导和帮助下,小比尔成了兴趣广泛、废寝忘食的读者,可以连续几个小时一动不动地阅读完整版的《世界百科全书》。为了发展比尔的思维潜力和记忆潜力,外祖母总会利用散步的时间和比尔交流下棋的技术,或者与他一起讨论及背诵一些经典名篇。后来,当比尔·盖茨迷上了计算机并将其作为奋斗的目标时,开明的父母支持了孩子的选择,而没有强迫比尔选择法律专业,因为他们知道,只有在目标和兴趣的推动下,孩子的学业和事业才能取得成功。

比尔·盖茨的经历充分证明了引导孩子掌握正确学习方法的重要性。正确的学习方法能够使孩子的智力潜能得到充分发掘,保证学习的过程更高效也更轻松。借鉴比尔·盖茨的家庭教育经验,打磨孩子所拥有的智慧光芒,一个看似普通的孩子说不定也能成为未来的“比尔·盖茨”呢!

2. “勤奋+健康的心理+正确的方法”是高效学习的最佳途径

哈佛大学董事艾伦·本森先生曾这样评价中国学生:“中国学生堪称世界上最勤奋的群体,中国扎实的基础教育也使学生具备巨大的求学优势。但是,也有一些学生虽然知道应该去学习,却忽略了应该怎样去学习。”

可见,勤奋虽然是学习的不二法则,但如果只看到勤奋的因素,而忽略科学方法的重要性,也无法达到高效学习和提升自我的目的。不讲求方法的勤奋算不上真正的勤奋,因为它无法创造出勤奋本应创造出的价值,反而是对自身精力、时间和资源的无谓消耗。

学习方法不恰当,孩子付出大量的努力却收效甚微,这种情况会给孩子心理造成很大的负担。有些孩子甚至会自暴自弃,产生自卑心理,



认定自己不如别人,从而放弃学习;也有的孩子会给自己施加更大的压力,陷入紧张、焦虑的心理状态,形成低效率的恶性循环。

无论哪一种情况都会对孩子的学习和心理造成严重影响,想要帮助孩子摆脱这些问题,就必须消除问题的根源——只知努力勤奋却不讲科学方法的低效学习手段。

针对我国教育的现状,家长们非常有必要了解学习方法与勤奋品质的关系,不能将孩子成绩无法提高的原因归咎于孩子不努力,也不能只看到孩子努力学习就觉得万事大捷,而应该在关注孩子勤奋学习的同时,帮助他们掌握适合他们自身特点的正确的学习方法。所以,只有掌握了正确的学习方法,勤奋的孩子才能收获颇丰,原本不爱学习的孩子也能在学习中找到乐趣和成就感,获得学习的动力。



◆ 2004年12月,上海复旦附中学生汤玫捷接到了哈佛大学提前录取通知书。在汤玫捷的印象中,父母从来没有要求她必须学什么,而是重视保护和激发她对阅读、音乐、运动的兴趣。虽然没有上过奥数班、培优班,但她却在广泛的知识涉猎和社会实践中使自己的学习能力得到了良好发展。在汤玫捷看来,学习应是超越课本知识的一个过程,局限在课本的空间内,无论是“教”还是“学”,都会受到极大的禁锢。对于自己进入哈佛的成功经验,她说:“知识自由了就会成为思想,学习自由了就会成为学术。用自由的心去看待学习,对自己的成长是一种优待。”

◆ 杭州外国语学校的杨露子在2005年12月被哈佛大学提前录取。杨露子从小到大都没有顶尖的成绩,但对学习却有着高度的自信和热情。升初中时,由于排名问题她没有得到进入杭州外国语学校的考试机会,杨露子就拿着自己小学六年所写的文章找到杭外的校长表示“抗议”:“为什么老师在考虑名额的时候只看学习成绩?为什么我这么优秀的人却没有考试的机会?”虽然当时没有进入杭外,但杨露子仍以超凡的学习能力证明了自己的优秀。杨露子的班主任老师评价她说:“她分数不是最拔尖,但学的东西很杂,即兴反应能力很好,而且只要想学就能学好。刚上初一时她的英语成绩一般,可三个月后就已赶上别人,三年后成了年级里数一数二的学生。”杨露子的父亲在谈到女儿的教育时

说：“孩子的潜能非常大，不要老是要去要求怎么样，应该发挥孩子自己的个性，让她独立思考问题。”

◆ 2008年4月，南京外国语学校学生易菲菲以托福114分（满分120分），SAT I 2300分（满分2400），SAT II 满分的优异成绩考入哈佛大学。当问及她的学习秘诀时，易菲菲的回答非常简单——“不耻下问”。她说：“每个人的要求不一样，像有的同学懂了70%，他就会觉得自己懂了，不会去深究了，但我对自己则要求100%懂了才算是真的懂了。”除此之外，家庭环境的影响对于易菲菲学习习惯的养成也功不可没，易菲菲非常敬佩自己的母亲，因为她“不管做什么事情都十分认真踏实，始终保持着一一种学习的状态”。

◆ 2009年4月1日，成都外国语学校高三学生程琬芯收到了来自哈佛大学的录取通知书，她的认真态度和责任感是她打动哈佛考官的主要原因。在积极参加各种课外活动的同时，程琬芯学习成绩一直名列前茅。谈到学习，这位“哈佛女孩”毫不吝嗇介绍了自己的学习方法：首先，上课要跟住老师，尽最大努力汲取老师授课的精华；第二，不要随意应付作业，而要用作业来检验知识的掌握程度；第三，平日就要养成做题细致的好习惯，在考试中才能更有把握。程琬芯的母亲注意从小培养孩子的学习习惯，她说：“家长应该充分给予孩子决策力，让她感觉到被信任，尽可能尊重孩子，为她营造良好的成长环境。”

从这一位位相继成功迈入哈佛校门的优秀学子身上，我们发现，尽管这些孩子的个性迥异，天赋特长也不同，但却都拥有高度的学习热情、良好的学习习惯，以及适合自己的一套科学学习方法。正如美国著名学者阿尔温托夫勒所说：“21世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”只有爱学习、会学习，自身的学习能力才能得到质的飞跃，才能不断接近哈佛所要求的“不寻常的优秀素质和综合能力”，也才有可能在哈佛圣殿中撷取知识的硕果。