

世界上没有不学习的人，知识是无边无际的，

我们要活到老，学到老。

勤奋是开启知识大门的一把金钥匙。

人生只不过有三万多个日夜，不要到最后一天后悔

自己曾浪费那么多时光。

学习不要害怕吃苦，只要努力，

就一定能冲到终点。

不渴望能够一跃千里，只希望每天能够前进一步。

35条
全速挑战学习方法
学习训练

杰出青少年的 学习力训练

The training
of the outstanding teen-aged learning

打造全速学习训练场

吴光远 / 编著

训练勤学好问聪明人



海潮出版社
HaiChao Press

杰出青少年的 学习力训练

The training
of the outstanding teen-aged learning

吴光远 / 编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的学习力训练/吴光远编著.—北京：海潮出版社,2007.12

ISBN 978-7-80213-488-1

I. 杰... II. 吴... III. 学习方法—青少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186655 号

书 名：杰出青少年的学习力训练

作 者：吴光远

责任编辑：王立波

封面设计：柏拉图创意机构

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮 编：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：固安保利达印务有限责任公司

开 本：680mm×1000mm 1/16

印 张：21.25

字 数：260千字

版 次：2008 年 1 月 第 1 版

印 次：2008 年 1 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-488-1

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

P r e f a c e

有一年,一群意气风发的天之骄子从大学毕业了,他们即将开始走向社会。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在离校前学校对他们进行了一次关于生涯规划与学习计划的调查。结果是这样的:27%的人没有规划和计划;60%的人设想模糊;10%的人有清晰但比较短期的规划和计划;3%的人有清晰而长远的规划和学习计划。

25年后,学校再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的:3%的人,25年间他们朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英。

10%的人,他们的短期目标不断地实现,成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层。

60%的人,他们安稳地生活与工作,但都没有什么特别成绩,几乎都生活在社会的中下层。

剩下27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常抱怨他人、抱怨社会。

其实,他们之间成功与否的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人清楚地知道自己的人生目标并不断学习实现之,而另一些人则不清楚或不很清楚。



其实,人的一生,根本就是一个不停地学习成长的历程。

成长需要学习,学习需要训练。一个人的学习能力是通过不断地学习和训练而得以提升的。

事实上,许多真正有惊人效果的事情,都是经过系统训练的结果。

弹奏一首动听的乐曲,需要训练;写得一手好字,需要训练;说得一口流利的外语,需要训练;成为一个优秀的职业运动员,需要训练……提高我们的学习力,同样需要训练。

学习力训练就像我们学游泳,我们掌握了游泳的理论方法,知道游泳的正确动作是怎样的,但这时却仍然无法真正去游泳,因为我们的身体肌肉还没有熟练掌握这套游泳动作。

只有通过一段时间的训练,身体的肌肉已经对这套游泳动作运用自如了,才算是真正学会了游泳。一进入水中,我们身体的肌肉就会自动运用出游泳的动作,我们才可以真正畅快地游起来。

对于学习力而言,只有经过一段时间的训练,让我们的大脑肌肉完全熟悉并掌握了这套记忆动作,当面对记忆材料的时候,大脑才会条件反射般地自然用出这套学习动作。

因此,学习力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的学习动作,让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的学习方法。

这样,当我们在学习一些东西时,就会自然而然地用出这些正确的学习方法,我们就可以轻松地学会、学到我们想要掌握的东西。

这时,我们的学习力也就得到了真正的提高!

当我们的头脑越熟练地掌握这套学习动作,我们的学习力就提高得越快,我们就会越来越能感到学习力飞跃所带来的快乐。

希望这种快乐您能从本书中获得!

目 录

C o n t e n t s

一：学习习惯训练

第一章 质疑	1
怀有好奇心，就会产生问题	3
学习中培养问题意识	5
怎样质疑问难	6
学语文的“质疑九法”	8
上课时多问几个为什么	10
大胆怀疑小心求证	12
第二章 专注	15
注意与学习的关系	18
上课专注	21
扩展你的注意力	22
注意力的培养	23
第三章 思考	25
独立思考	27
多角度思考	28
学会思考	29



第四章 观察	33
观察是创造的前提	35
典型观察，找出差异	37
观察力的训练	39
第五章 坚持	41
容忍学习中的挫折	43
培养你的学习耐心	45
非常测试：测测你的学习坚持性	47
第六章 记忆	49
没有记忆就没有学习	51
任何人都能提高记忆力	53
高效记忆的诀窍	55
记忆七要诀	58
第七章 兴趣	61
兴趣在学习中的作用	64
培养学习的兴趣	65
非常测试：测测你的学习动机	68
第八章 珍惜时间	71
时间不等人	73
抓住零星时间	75
学着创造时间	77
节省时间的秘诀	78
在规定的时间内学习	80
合理利用时间	82
最重要的事首先做	83
最佳学习时间	85
即时行动	87



第九章 有计划地学习	89
制订学习计划有方法	91
将计划执行下去	93
非常测试：测测你的学习计划性	96
第十章 合作学习	99
借用他人的智慧补充自己不足	102
合作学习的方法	104
第十一章 积极休息	107
保持最佳的身体和心理状态	109
如何休息	110
避免休息不当	111

二：学习方法训练

第十二章 合理抢跑，加强预习	115
行之有效的预习方法	118
保障预习效果	119
第十三章 组织有效的复习	121
巴金读书而无书诠释温故知新法	124
及时复习法	126
阶段复习法	129
四轮复习法	133
第十四章 勤于思考，举一反三	137
读书时要举一反三	140
学习中要举一反三	142
第十五章 图形思维	145
图忆让知识直观化	147
用图忆法记文章	148



将图表变成文字，将文字变成图表	149
第十六章 笔记	153
摘抄法	155
画写法	156
写读书提要法	157
符号圈点法	158
毛泽东的读书笔记	160
课堂笔记法种种	162
第十七章 读书札记	171
读书札记内容灵活，形式多样	173
写好读书札记要分三步走	173
第十八章 刻意地睡前醒后学习	175
记后睡眠无害记忆	177
科学睡眠提高效率	178
第十九章 统筹安排时间学习法	181
学习时间的统筹法	182
课业学习时间的运筹方法	184
第二十章 在实践中学习，在学习实践中	195
亲身体验后方能信书	197
在生活中体验书籍	199
鲁迅主张读书“自己有主意”	200
名人活读书，读活书的故事	202
能力须从实践中来	205
第二十一章 借助卡片积累大学问	207
将知识用卡片来积累储存	210
对卡片要定期“盘货”	211
卡片制作介绍	212



第二十二章 学习也要靠想象力	215
想象力是科学研究的动力	217
联想想象力	218
训练你的想象力	221
第二十三章 比较去发现问题	225
比较学习的步骤	227
比较学习中的注意事项	228
比较在学习上的效果	229
第二十四章 循序渐进,符合学习规律	233
循序渐进就是先易后难	235
循序渐进是学习的必由之路	236
循序渐进符合认识规律	237
第二十五章 名人学习法	239
斯金纳的程序学习法	240
布鲁纳的发现学习法	241
歌德的猜测学习法	243
老舍的变化学习法	244
非常测试:测测你的学习方法正确吗?	248

三: 读书方法训练

第二十六章 读书先读序文法	251
先读序文的好处	253
先读序文的几种情况	253
第二十七章 SQ3R五步读书法	257
概览材料,获得大的印象	258
提出问题,引发思考	260

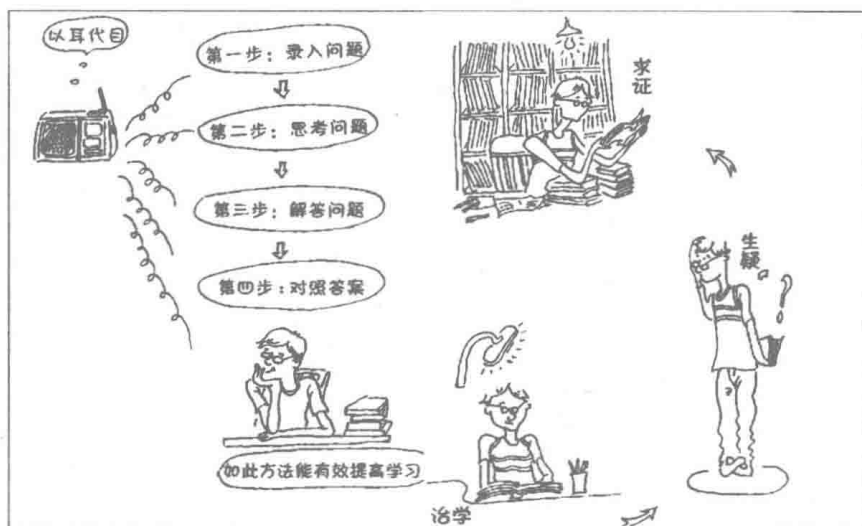
带着审判的眼光阅读材料	261
复述材料，检验阅读的效果	263
适时温习材料，达到长期记忆	265
第二十八章 筛选择优读书法	269
怎样选择书籍	271
讲究阅读策略	272
怎样选择优秀书籍	274
课外读物不外乎三类	274
第二十九章 薄厚互返法	279
第一步：确定该读的内容	282
第二步：明确重点	283
第三步：反复理解、领会、记忆应该内储的内容	283
第四步：归纳概括	283
第五步：每隔一段时间复习一次	284
第三十章 区别对待读书法	285
历史学家陈垣读书先分类	287
作家伍尔芙夫人读书有两步骤	287
读书人应读三类书	288
华罗庚用猜读法来筛选书	289
大仲马集中精力读精选书籍	289
诗人纪宇谈读书	290
第三十一章 精读一本书	291
秦牧讲“牛食”法	293
毛主席读书，何止三五遍	294
学习中“牛食”法注意事项	295
名人精读一本书的故事	296
读名著需要深钻细读	298
你在精读时该注意什么	301



第三十二章 泛读N本书	303
诸葛亮观其大略实为“鲸吞”	305
秦牧谈“鲸吞”法	306
“鲸吞”要求筛选下咽	307
第三十三章 勤奋读书法	309
勤奋造就天才	311
三勤阅读法	312
做个勤读的“蛀书虫”	313
勤读勤抄还要勤练笔	314
第三十四章 模型读书法	317
建立原始模型	318
阅读—校验模型	319
模型读书法的优越性	319
模型读书法对读者的要求	320
“模型”读书法创立人话“模型”	321
第三十五章 钩玄提要读书法	323
钩玄提要法的运用方法	325
“钩其玄”先要精选、精读	326
钩其玄要做好笔记读“薄”书	326
“钩其玄”亦要大量背诵	327



学习一分钟



请看第一章

质疑

苏格拉底说：“问题是接生婆，它能帮助新思想的诞生。”

爱因斯坦说：“提出问题比解决问题更重要。”

培根说：“如果一个人从肯定开始，必以疑问告终。如果他准备从疑问着手，则会以肯定结束。”

爱因斯坦对他何以如此出色这一问题的解释是：“我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地研究问题罢了。”他还说：“在科学研究中，提出一个问题，往往比解决一个问题更重要。解决问题只是实验手段的问题，提出问题则需要改变思维方法，有创造能力才行。”

诺贝尔物理奖获得者李政道对学问有这样的理解：“学问”两个字，第一个字“学”和第二个字“问”就是一定要学着怎样去问问题，这才是真正的学问。

早在春秋时期，伟大的教育家孔子就提出了：“学而不思则罔，思而不学则殆”的观点。《中庸》中“博学”“审问”“慎思”“明辨”“笃行”这五个环节中，三个环节的实质是思。朱熹把多思善疑的主张阐述得更加具体：“读书无疑者需教有疑，有疑者却要无疑，到这里



方是长进。”陆九渊也有“为学患无疑，疑则有进”，“小疑则小进，大疑则大进”的见解。

戴震是清代著名的大学者，他自幼读书时，就有敢于发疑，穷根究底的精神，王昶为他作的墓志铭中，有这样一段记载：

十岁受傅，受《大学章句》至“右经一章”以下，问其塾师曰：“此何以知为孔子之言而曾子述之？又何以知为曾子之意而门人记之？”师应之曰：“此先儒朱子所注云尔。”又问：“朱子几何时？”曰：“南宋。”又问：“孔子，曾子何时人？”曰：“东周。”又问：“周去来几何时？”曰：“两千年。”又问：“然则朱子何以知其然？”师无以应。这种多疑善思的精神，正是他后来能作出成就的起点。

学习就是求学问，要学习得好，就要又学又问。连续不断的问号是引领我们一步步走向成功的向导。

质疑就是对于各种问题都持有怀疑、好奇的态度进行思考。喜欢质疑的人总是能够取得成就的，他们的成功都是伴随着这神奇问号的：

英国大科学家牛顿，从苹果落到地上的现象，提出物体为什么要向地下落的问题，经过反复论证，发表了“万有引力”的理论；从肥皂泡被阳光一照五彩缤纷这个现象，研究出光是由红、橙、黄、绿、靛、蓝、紫七色组成，并根据这一原理，制成了色盘，确定了新学说。

瓦特小时候就提出水开时壶盖为什么会动的问题，后来发明了蒸汽机。

问号的确神奇，有人说它是探宝的钥匙，有人说它是进步的阶梯，有人说它是开山的“斧”、深耕的“犁”……

怀有好奇心，就会产生问题

好奇心是一种非智力因素，但是却对人的智力活动和其他实



践活动有着积极的作用,它能促使人去学习、去研究,去设想,去探讨。

有成就的人同一般人的区别,是他们及时将童年时代的好奇心向求知时期的好奇心转化,因而,他们的好奇心不仅没有减弱,反而升华了,甚至直到晚年。

好奇心是人们对不了解的事物所产生的一种新奇感和兴奋感,它是由外界刺激引起的一种感情状态,往往表现为对新事物的注意,以及为了弄清他们的因果关系而提出各种问题。

好奇心是求知欲的具体表现,又是潜在的创造力,它总是通过惊奇、疑问等心理活动,诱导人们有选择地、主动频繁地接触使人产生新奇感的客观事物,进而激励人们寻求这一客观事物的内在联系。在认识过程中,好奇心可以使人们孜孜不倦地对特定的事物进行长时间和深入的观察,使认识不断深化,直到把握事物的本质。

对一个研究者来说,永不满足的好奇心可以引导他去不断地选择新目标,连续进行科学研究活动,不断取得新的发现或新的发明。一个人好奇心越强烈,其成就往往也越大。

苏格兰的外科医生亨特就是一个极富好奇心的解剖学家。

一天,亨特在伦敦郊外的里士满公园看见一只鹿的角正在生长。他好奇地想:“如果切断头部一侧的血液供给,将会发生什么情况呢?”于是,他做了一个实验,系住鹿头一侧的外颈动脉。顿时,该侧的鹿角冷了下来,不再生长。但是过了一会儿,鹿角又暖了过来,继续生长。亨特查明,系带并未松动,而是邻近的血管扩张了,向该侧鹿角输送了充足的血液。侧支循环的存在及其扩张的可能性就这样被亨特发现了。

在亨特之前,没有人敢用结扎法治疗动脉瘤,害怕引起坏疽。而现在亨特看到了这种可能性,他用结扎处理膝盖动脉瘤,确立了今天外科上称为亨特氏法的手法,也奠定了现代外科学的基础。



发明大王爱迪生的好奇心故事更是人所皆知，他对大人提出问题，如果大人摇头说“不知道”，那么他一定要追问一句：“你为什么不知道？”有一回学校上算术课，老师教同学说“二加二等于四”。爱迪生马上站起来问：“老师，二加二为啥等于四呀？”老师被问得目瞪口呆，将他视为故意捣乱，结果爱迪生被学校开除了。

好奇心是人的天性，每一个正常人的儿童时代，都具有不同程度的好奇心，学龄前儿童提出的问题最多。他们见到外面的任何一件新鲜事物，都要问一个“为什么”。如果这种纯真的好奇心能够保持到成年以后，或许很多人都能取得比现在要大得多的成就。

学习中培养问题意识

在实际中，有些人学习得很认真，但独立思考的能力不强，就是因为他们习惯于按照书本的思路走，没有掌握学习的方法，不能够提出问题发现问题。所以我们要主动研究学习方法，增强自主学习的能力。如学习分数、百分数应用题时，要能够独立画批，联想，分析；在解答填空、判断、选择题时，可采用验证、知识迁移、举反例、推导、计算、设数等方法进行思考。

要做到这些，则需要在学习中善于质疑问难。

著名教育家顾明远说：“不会提问的学生，不是一个好学生。”现代教育的学生观要求“学生能独立思考，有提出问题的能力”。教师提出问题固然可以促进思考，但总是被动的，在课堂教学中当学生感到有问题存在，自己不得不问个为什么，是什么，怎么办的时候，思维就被启动了，学生质疑能力越强，思维就越活跃，越深刻，也越有利于培养学生的创新意识，反过来又能促使学生不断质疑问题，发现问题和解决问题，这样学生的思维就始终处在不断解决新的问题情境和原有认识水平构成矛盾的良性循环之中。正如爱因斯坦提出的：“在科学研究中，提出问题要比解决问题难得多，