

学习方法教科书

学生人人必知，人人必会

道乐吉(DOLOGY) 好成绩

学习方法之记读听课考方法

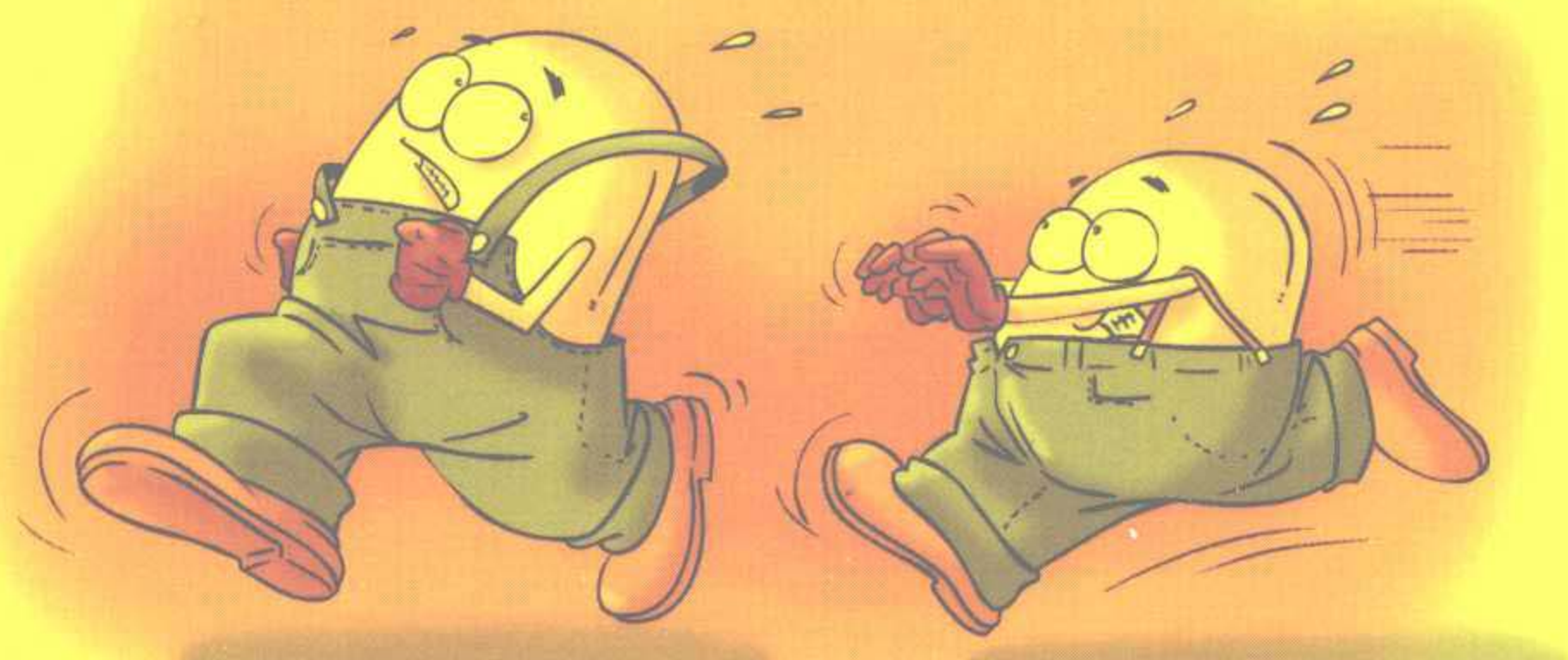
高中生版

哈佛的秘密是什么？

曾任哈佛大学
学校长十年、现任哈佛大学荣誉校长的陆登庭
(Neil Rudenstine) 说：“哈佛大学给予学生的是
学习方法和解题方法。”

甘华鸣 编著

中央教育科学研究所
高等教育研究中心
特约研究员



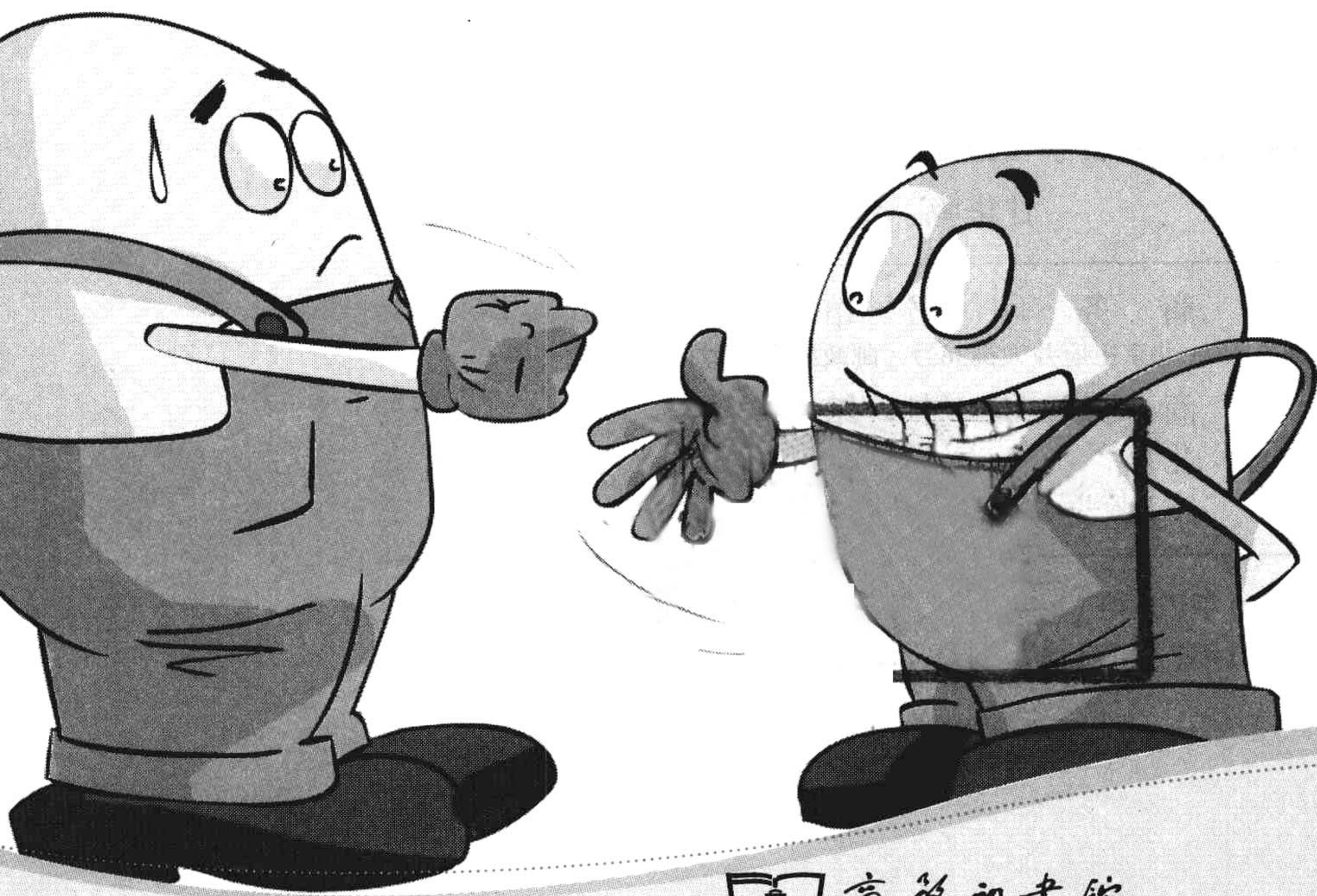


道乐吉 (Dology) 好成绩学习方法

之记读听课考方法

(高中生版)

甘华鸣◎编著



 商务印书馆

2010·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

道乐吉 (Dology) 好成绩学习方法之记读听课考方法 (高中生版)
/ 甘华鸣编著. —北京: 商务印书馆, 2010

ISBN 978-7-100-07255-7

I. ①道… II. ①甘… III. ①课程—高中—教学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第115927号

所有权利保留。
未经许可，不得以任何方式使用。

道乐吉(Dology)好成绩学习方法之记读听课考方法 (高中生版)

甘华鸣 编著

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北京泽明印刷有限责任公司印刷

ISBN 978-7-100-07255-7

2010年7月第1版

开本 787 × 1092 1 / 16

2010年7月第1次印刷

印张 24.5

定价: 29.80 元

《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》是学习方法教科书

道乐吉（DOLOGY）好成绩：

学而有道

乐在其中

吉祥如意高分上名校

《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》 经实践验证效果神奇

用方法去应试——抓方法夺高分，让每个学生总分提高20~150分！

道乐吉是高考登榜梯，送孩子平步青云上名校！

《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》自问世以来就成为学生钟爱的工具书，获益者包括高考状元在内的中小学生数以百万计，因为《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》可以帮助学生考上好初中，考上好高中，考上大学、重点大学、名牌大学、世界名牌大学，考上北大、清华、人大、港大、哈佛、耶鲁、牛津、剑桥……登上升学的黄金榜。

因为有了《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》——

有同学百尺竿头更进一步成为省级总分高考状元，考上北京大学；

有同学半年时间就从全班第二十三名上升为第一名，考上清华大学；

有同学考试成绩总分提高了156分，由后进生变成优秀生；

有同学在初二时参加国际数学奥林匹克竞赛，获得金奖；

.....

各省高考状元极力推崇

新疆文科状元、北京大学学生孙建云说：“道乐吉学习方法科学、系统、实用，对我帮助很大。我成为省级高考状元，道乐吉学习方法功不可没。你只要把该书吃深、吃透，熟练掌握，切实运用，就能极大地提高成绩。”

山东省理科状元、清华大学电子信息系学生李晔说：“我高考时该书还没有出版。现在看了之后，大有相见恨晚的感觉，如果我当时手中能够拥有这么一套资料，我觉得我可以省去很多工夫，并且《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》中的许多方法跟我曾经用过的方法相同，很好。我准备把这套资料带回家，向我的妹妹推荐。”

河北省文科状元、北京大学经济学院学生陈敏杰说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》是目前国内最好的学习方法，是处于国际领先地位、适应中国特殊条件的好方法。”

山东省文科状元、北京大学金融系学生李洋说：“什么叫把书读薄？《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法之各科知识系统网络图》就叫把书读薄，把一门学科的几本书读成一张图。”“最重要的抓分秘诀就是平时，尤其是总复习时形成知识系统网络图。知识系统网络图是高考抓分的超级武器。”

吉林省理科状元、清华大学学生孙宏伟，山东省文科状元、清华大学人文学院学生刘洋，江西省文科状元、北京大学金融系学生张晓楠，辽宁省理科状元、清华大学自动化系学生高皓等各省高考状元对《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》都赞不绝口，推崇备至。

科学院、工程院院士高度评价

中国科学院院士、中国科学院地质与地球物理研究所研究员、九届全国政协常委叶大年，中国科学院院士、军事医学科学院研究员、国家科技进步奖特等奖获得者、国家自然科学奖二等奖获得者孙曼霁，中国工程院院士、大连理工大学教授、国际知识与系统科学学会副主席王众托，中国工程院院士、中国工程物理研究院科技委主任、研究员、国家科技进步奖一等奖2次获得者、二等奖1次获得者、十届全国政协委员彭先觉，中国工程院院士、哈尔滨工程大学教授杨士莪，中国科学院院士、中国科学院动物研究所研究员、中国动物学会副理事长兼秘书长宋大祥，中国工程院院士、胜利石油管理局钻井工艺研究院总工程师、教授级高级工程师顾心悱等高度评价《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》。

他们说：

“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》对于培养学生养成严谨而有序的逻辑思维方式是很有帮助的，如果能在青少年中推广，将对学生能力的提高起到很好的作用。”

“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》这套丛书适应广大青少年的需求，相信会对改进学习起到良好的作用。”

“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》的编写和出版是很有意义的。学习方法很重要，实际上也是一种思维方法，往往学习方法的正确与否比单纯地掌握了多少知识更重要。”

“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》是一部非常有意思的书。”

“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》可从不同角度训练学生的思维能力和学习能力。”

.....

教育界专家权威充分肯定

中央教育科学研究所学术委员会主任、研究员程方平，中国人民大学副校长马俊杰教授，中国科学院心理研究所研究员张梅玲，中央教育科学研究所教育信息中心主任、副研究员杨建华，北京教育考试院研究员周军，北京崇文区教育科学研究所副所长时俊卿，首都师范大学教育系主任、教授王建平，北京师范大学教授吴忠魁，北京师范大学教师培训中心主任、教授、博导俞启定等教育界专家对《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》都做出了充分肯定。

他们说：

“该书吸收了世界上很多先进的思想，提纲挈领地整理成图表，并且运用朴素的言语，向学生、家长、教师提供切实可行的非常有效的方法，为教育界提供了一本很好的参考书，必将造福于全国2亿多中小學生。”

“内容很具体很实际，对学习耆很有意义。而且，这本书科学性很强，是以科学研究成果为依据的。”

“该书推进学习方法的改进和学习效果的提高，不仅对教育界有重大意义，对整个社会也有重大意义。善于学习的人、学习效果好的人往往是最后的成功者，而过于依赖老师、依赖苦读的人，很难取得突出的成绩。”

“该书出版的意义就在于为教育者和受教育者、为全社会提供了学习方法的指导，其角度和高度都是很好的。”

“该书将有效的教学经验提炼、升华，使之系统化。举例说，破除题海战术的一种方法是化归，该书的化归就有一套系统。”

“该书的时代感很强。要让孩子聪明一点，关键是让他学会怎样学习，也就是掌握学习方法。”

.....

中小学校校长、老师强烈推荐

江苏省南京市第十三中学校长、特级教师王军说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》在学法指导上基本摸索出了一条路子，让学法从经验层面上升到理性思考和操作法则的层面上来了，达到可操作、可复制的效果。这无疑是值得称道的善举。”

福建省三明一中校长、特级教师刘若嘉说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》科学合理，明了适用。”

湖南泸溪一中特级教师李华君说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》是适合高中生学习的方法论指导丛书，学生读懂该书，便能站在更高的知识与方法的层面上审视自己平日的学习。”

山东省潍坊市教科院教研员李景昭说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》很系统，很科学，也很实用。它向广大读者系统全面地介绍科学的学习方法，既有理论，又有事例，事例恰到好处，适用于各门学科的学习。”

全国三八红旗手、中国科大附中校长、高级教师邢筱萍说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》非常实际，是实实在在的东西。如果我们的老师、家长、学生全都来掌握这套学习方法，我们的学生就能从苦学中解脱出来。”

北京市第八十中学副校长、高级教师刘燕说：“《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》对教师的教学和学生的学习有现实的指导意义。掌握学习规律，必将收到事半功倍的效果。”

全国著名班主任、北京市广渠门中学特级教师高金英说：“我们考入重点中学的学生的智商没有一个是差的，但为什么同在一个教室里，同学们的学习成绩不一样呢？关键还是学习方法的问题。我看过《道乐吉（DOLOGY）好成绩学习方法》后，觉得这本书可以说是对同学们以前学习方法的一场革命。”

.....

开发大脑金矿的中国学生工具

祝贺你!

通过阅读本书，
你拥有了前所未有、战无不胜的力量，
你脚下展开了一条阳光灿烂的通天大路。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样使用网络图(包括框架图、流程图)和形象图，发挥左脑和右脑双重优势，挖掘全脑潜力；
- 怎样不开夜车而又取得好成绩；
- 怎样考上名牌大学而又不负青春花季人生十六七。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样游刃有余地应对考试，考试百分百；
- 怎样进行收敛思维——豁然开朗，在复杂情境中瞬间抓住要害，一举成功；
- 怎样进行发散思维——思如泉涌，对一个问题想出10种、100种甚至更多种解决办法。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样用一个月时间记住3000个英语基本单词，并且在此基础上轻轻松松扩大词汇量——更重要的是，终生不忘；

- 怎样运用语言和形象双重编码，对知识进行精加工和组织，把知识刻印在大脑中。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样一个星期读一本书——精读教材，深刻理解，吃深吃透；
- 怎样一个小时读一本书——略读课外读物以及报纸杂志，快速浏览，一目十行；
- 怎样聚精会神地听老师讲课，全面领会，把知识彻底消化吸收，变成自己的东西；
- 怎样优哉游哉地听广播、听电视，同时还不耽误做别的事情。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样写作，像天才一样写作，打破一成不变的思维定势，写出石破天惊的文章；
- 怎样在写作中逻辑推理和直觉顿悟双管齐下，灵感纷至沓来，思接千载，视通万里。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样解题，特别是得心应手地破解生题、难题；
- 怎样灵活、敏捷、创造性地解决问题，解题稳、准、快。

《道乐吉(DOLOGY)好成绩学习方法》教会你：

- 怎样构建创新精神和创新个性，锻炼创新能力；
- 怎样激发学习兴趣，培养良好习惯；
- 怎样战胜压力，克服困难；
- 怎样快乐地学习，享受学习的无穷乐趣。

中央教育科学研究所

关于《道乐吉 (DOLOGY) 学习方法》的 推荐意见

为了贯彻落实温家宝总理关于“要使学生自己掌握学习的方法，提高创新的能力”的指示，我们郑重推荐具有国际先进水平、适应中国特殊条件的《道乐吉 (DOLOGY) 学习方法》。

《道乐吉 (DOLOGY) 学习方法》是认知策略和元认知策略，是切实可行、拿来就用的操作方法，是立竿见影、行之有效的规范方法，具有科学、实用、普适、系统、可读性强等特点。该书内容包括解题方法，写作方法，阅读方法，听讲方法，记忆方法，预习、课堂学习、复习、练习方法，考试方法，时间及其他资源管理方法，各门学科的学习方法，各门学科的知识系统网络图，等等。

《道乐吉 (DOLOGY) 学习方法》是真正的面向全体学生（优秀生、中等生、后进生）的素质教育，是真正的素质应试相结合。该书可以经由内化、程序化和自动化而形成学生的学习能力，提高综合素质，可以使学生学得更好、更快、更高兴，大幅度提高学习效果以及作为其表现形式的学习成绩。该书有助于提高成才率和升学率，培养高分高能的高材生，培养具备较高的通用认知能力的全体学生。

我们热切希望通过普及推广《道乐吉 (DOLOGY) 学习方法》，抓方法，带素质，促成绩，造就大批杰出人才、拔尖人才、领军人才，造就大批全面发展的接班人和建设者，从长远上、根本上夯实国家发展的战略人才基础，为认真落实科学发展观、大力实施科教兴国战略和人才强国战略，为提高自主创新能力、建设创新型国家，为全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴而贡献力量。



2006年6月3日

“道乐吉 (Dology)” 是什么意思

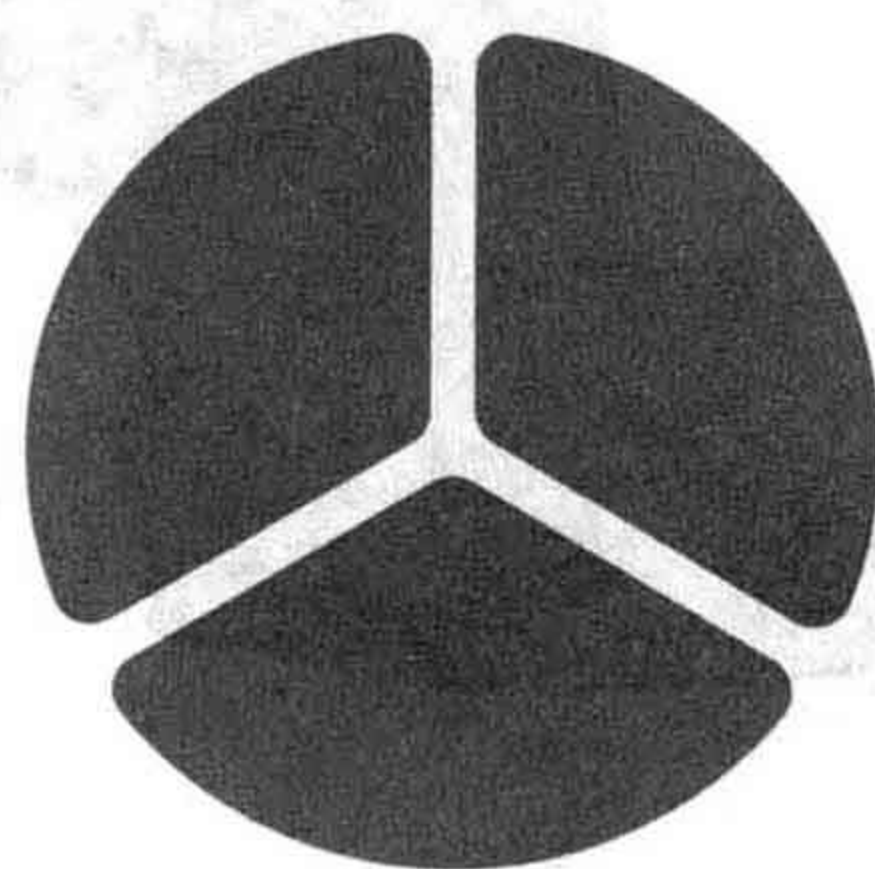
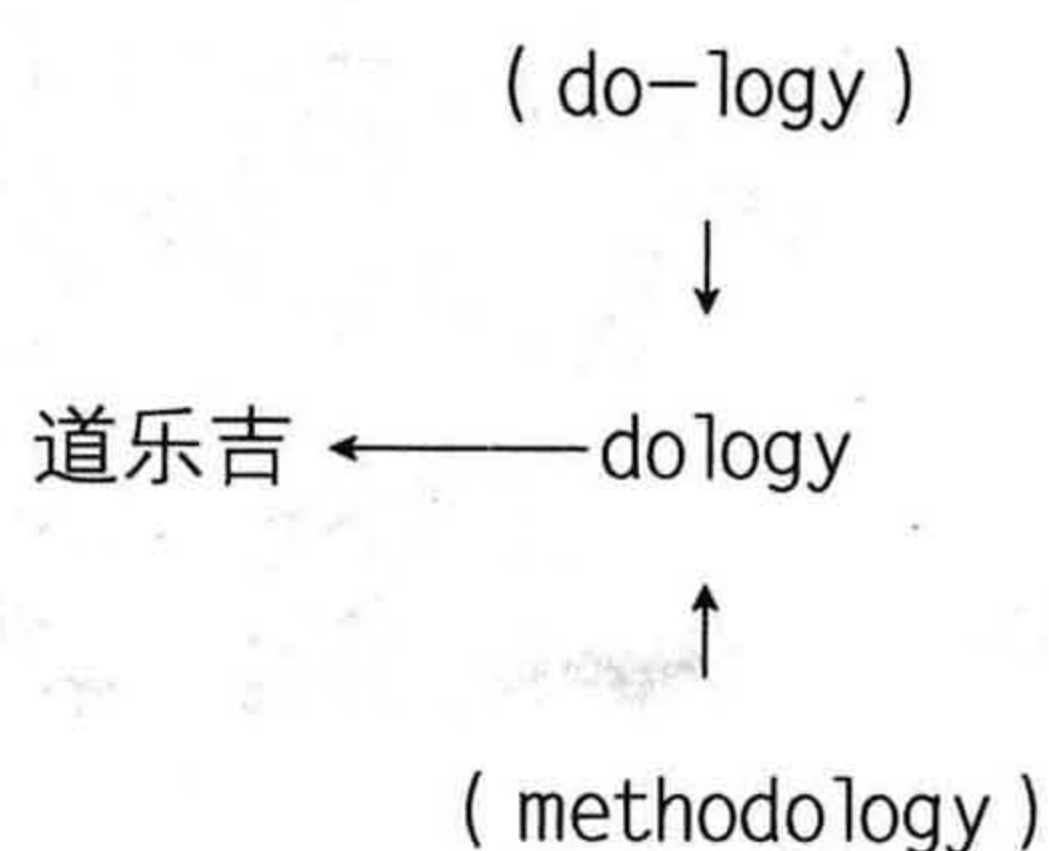
1. “道乐吉 (Dology)” 的意义

道乐吉 = 学而有道，乐在其中，吉祥如意高分上名校。

2. 趣解 “道乐吉 (Dology)”

中国科学院院士、九届全国政协常委叶大年说：“Dology可以趣解为Do+logy，Do 乃英文之‘做’，logy乃拉丁字根之‘学问’。我非常推崇你们这样做。祝你们成功。”

3. “道乐吉 (Dology)” 的由来



致同学们

同学们：

欢迎你们使用《道乐吉(Dology)好成绩学习方法》。

我们相信：每一位同学都应该使用这本书，这本书对优秀生是锦上添花，对中等生是久旱降甘霖，对后进生是雪中送炭。我们这么说，并不是因为我们写了这本书，而是因为这本书给你们提供了一套好方法——好方法就是好成绩，就是好素质。

道乐吉(Dology)好成绩学习方法帮助很多同学如愿以偿，走上了成功之路：

有同学百尺竿头更进一步成为省级总分高考状元，考上北京大学；

有同学半年时间就从全班第二十三名上升为第一名，考上清华大学；

有同学考试成绩总分提高了156分，由后进生变成优秀生；

有同学在初二时参加国际数学奥林匹克竞赛，获得金奖；

有同学大学一毕业就进入哈佛商学院学MBA。

——道乐吉(Dology)好成绩学习方法也将带给你们一个灿烂人生。

《道乐吉(Dology)好成绩学习方法》具有如下五个特点：科学性，实用性，普适性，系统性，可读性。

该书的内容是科学的，是以教育学、心理学(特别是认知心理学和学习心理学)、脑科学、事理学为准绳的，是以实验数据、调查资料 and 统计分析结果为依据的，都经过实践的检验。书中的任何具体方法，都绝非随口道来的什么“学习十八招”。那些所谓的“学习十八招”，看起来很煽情，实际上却没有科学道理。

该书是科学的，同时也是实用的。书中的方法不是张三一个人的经验，也不是李四或王五一个人的经验，而是在总结千千万万人的经验，在总结中国人、外国人

的经验，社会名流、成功精英的经验，优秀学生、高考状元的经验的基础上，提炼出来的科学而实用的方法，是切实可行、拿来就用的操作方法，是行之有效、立竿见影的规范方法。抽象的观念和空洞的口号，只会让人如堕五里雾中，不知所云，也不知所措。

该书还是普适的。书中的具体方法普遍适用于学习任何知识。例如，同学们学习及考试的各个科目(语文、数学、外语，理科综合、文科综合、文理大综合，物理、化学、生物、政治、历史、地理)的题型很多，有写作题、论述题、简答题、辨析题、材料解析题、证明题、计算题、应用题、翻译题，还有选择题、填空题、阅读理解题、配对题、判断题、改错题，等等，它们从解题的角度都可以归结为求解题和求证题两类，解题的基本方法是相同的、通用的。万变不离其宗嘛。

该书还是系统的。许多人有自己的一些学习方法，但往往狭隘、残缺、零碎、散乱。该书涉及学习活动的各个层次、各个方面，囊括学习方法的全部基本知识，从解题方法到写作方法，从阅读方法、听讲方法、记忆方法、考试方法、宏观方法到各科知识系统网络图，应有尽有，无所不包。按照学习方法的内在逻辑安排全书的结构，鲜明地突出学习方法的系统性，以帮助你们建立自己的学习方法系统。

可读性强也是该书的一个特点。阐述深入浅出，实例丰富多彩，文字通俗易懂，图表一目了然。每一个独立的学习活动的方法都精心地用一个图和一张表表现出来，这些图表既可以当做相应章节的导读，又可以当做日后的记忆线索。决不晦涩，决不故意艰深，你们可以轻松愉快地使用这本书。

我们希望你们的学习生活充满阳光，学习时面带微笑——享受《道乐吉(Dology)好成绩学习方法》吧！好方法可以战胜题海，可以战胜疲劳。

祝同学们学习进步，美梦成真。

中央教育科学研究所高等教育研究中心特约研究员 甘华鸣

热忱欢迎您提出对本书的建议和心得体会，特别欢迎您让我们分享您在学习方法上的经验，比如说“我有妙招巧记忆”之类的秘诀。请发邮件至：dology@sina.cn。

致老师们和家长们

老师们，家长们：

你们的学生或孩子充满理想，富有潜力，应该成才，也能够成才。

他们需要帮助，但帮助应帮在点子上，帮得有成效。这里的关键在于：老师在教学中要渗透方法，家长在辅导中也要渗透方法。

就以解题为例吧，很多学生或孩子就没有掌握好的解题方法。他们往往尚未弄清问题就开始做题；在生成方案阶段，没有任何念头就急急忙忙进行具体计算，或者傻乎乎地干等着念头的降临，或者使劲使劲再使劲却不知道劲往何处使，或者钻在牛角尖里出不来；在实现方案时粗枝大叶，得出结果不做检查丢下笔就了事，等等。老师或家长就应该着眼于并且着力于指导解题方法，而不是搞题海战术和疲劳战术——好方法可以战胜题海，可以战胜疲劳。

《道乐吉（Dology）好成绩学习方法》就给学生或孩子们提供了一套好方法，这套方法科学、实用、普适、系统，必将帮助他们极大地提高成绩，极大地提高素质。

祝你们的学生或孩子顺利成才。

中央教育科学研究所高等教育研究中心特约研究员 甘华鸣

热忱欢迎您提出对本书的建议和心得体会，特别欢迎您让我们分享您在学习方法上的经验，比如说“我有妙招巧记忆”之类的秘诀。请发邮件至：dology@sina.cn。

目录



第一章 记 忆

——记得妙，记得牢，记得准

第一节 记忆概述	/ 3
一、什么是记忆及其他	/ 3
二、导致遗忘的因素与对策	/ 6
第二节 识记：策略类型和一般方法	/ 12
一、识记的概念	/ 12
二、识记策略的类型	/ 12
三、识记的一般方法	/ 14
第三节 识记：精制导引	/ 24
一、精制的概念	/ 24
二、精制的好处	/ 24
三、精制方法的类型	/ 25
四、精制的一般原则	/ 27
第四节 识记：实质精制方法	/ 34
一、实质精制方法的类型	/ 34
二、样例法	/ 34

三、引申法	36
四、类比法	38
五、化符法	40
六、化图法	42
第五节 识记：人为精制方法	46
一、人为精制方法的类型	46
二、形义法	47
三、象形法	48
四、谐音法	51
五、缩略法	55
六、离合句法	58
七、顺口溜法	60
八、连锁法	63
九、数形挂钩法	66
十、数音挂钩法	67
十一、房间设施挂钩法	71
十二、各种精制方法的综合运用	72
第六节 识记：组织导引	75
一、组织的概念	75
二、组织的好处	75
第七节 识记：组织方法	79
一、知识的结构类型与组织方法类型	79
二、枚举法	82
三、属种法	83