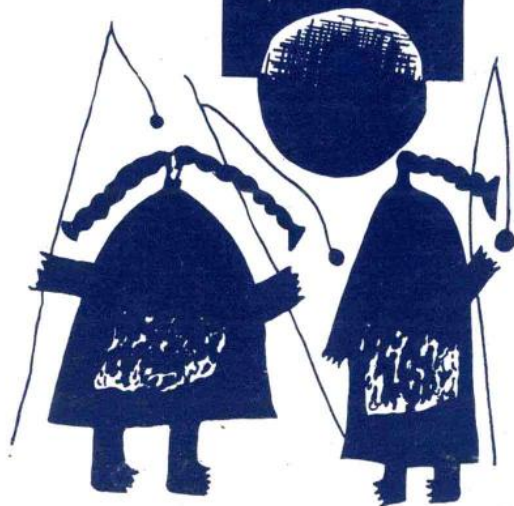


SHIYONGXUXIFANGFA

●
谢铁山
主编

实用 学习 方法

河南人民



实用学习方法

谢铁山 主编

河南人民出版社

内 容 提 要

青少年儿童在学习态度和学习方法上容易产生一些毛病，从而影响到学习兴趣和信心，甚至导致放弃学习，使聪明和智力得不到正常发展。因此，学生学会科学的学习方法是非常必要的。本书是根据青少年儿童的身心特点，从趣味出发，把青少年儿童的精力集中到学习上来。内容科学、系统而又全面，教给了学生很多具体的学习方法，并突出实用性。如，引起学习欲望的方法，攻克不爱好学科的方法，养成良好学习习惯的方法，时间运筹艺术的方法，科学预习、听课、复习、作业的方法，“过目不忘”的方法，避免考试晕场的方法，考试技巧的具体操作方法以及内、外性格人的学习方法，等等。本书不仅是青少年朋友的良师益友，也是学校开设学习方法课的理想教材，同时也可供教师和家长参阅。

实用学习方法

主 编 谢铁山

责任编辑 蔡 瑛

河南人民出版社出版发行

开 封 县 印 刷 厂 印 刷

787×1092 毫米 32 开本 5 25 印张 112 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

1997 年 6 月第 2 次印刷

ISBN7-215-03701-0/G·530

定 价：5 80 元

序

在人类历史发展的长河中,学习是人类赖以生存和发展的基础。人类之所以成为万物之灵,固然是由于具有远比一切动物都优越的遗传基因,但只有靠后天学习才能把可能转化为现实。我国古代学者,一贯重视学习。《论语》的第一篇第一句就是“学而时习之,不亦乐乎!”荀子更明确提出学习是人们掌握知识的重要途径。他说:“不登高山,不知天之高也;不临深渊,不知地之厚也。不闻先生之遗言,不知学问之大也。”“吾尝终日而思矣,不如须臾之所学也。”我国第一部教育名著《学记》强调“人以学为本”,认为“玉不琢,不成器;人不学,不知道。”学习是一个人成才的必由之路。现代社会是科学技术迅猛发展的新时代,要想掌握新知识、新技术、新思想,适应信息万变的时代需要,重要的是要

善于学习。这就要求我们教育工作者,要教会学生学习,注重对学习理论、学习方法、学习心理等诸方面的研究。

首先,从培养目标上看,必须重视对学生学习的研究。社会主义的教育目标是培养和造就一代又一代全面发展的具有个性特长的社会主义建设者和接班人。学生的学习如何,能不能善于学习,直接体现出教育事业对人才培养的效果如何。显然,教会学生善于学习,对于激发学生的学习兴趣 and 求知欲,促使学生由不想学到想学,由不会学到会学,培养良好的自学能力,提高学习效率,培养出具有开拓精神的新人,实现社会主义的培养目标,具有十分重要的意义。从这一点来说,必须重视对学生学习的研究。

其次,从教学改革实践看,要深入进行教学改革,大面积提高教育质量,只重视教的方法改革而不注重学习方法的指导,往往是不行的。陶行知先生40年前就明确提出:“教师的责任不在教,在教学,在教学生学。”只有从根本上解决了“学”的问题,教会学生善于学习,将学生的求知欲、积极性、主动性都充分调动起来,才能使学习能力得到提高,教育改革才能充满活力。

最后,从学生的发展情况来看,现在不少学生都忙于应付考试、应付作业,整天陷于题海之中,不知道怎样把握学习的每个环节;缺乏科学的学习方法;学习缺乏主动性,往往被老师牵

着鼻子走,不懂得学习规律,这就更需要我们加强对学生学习的研究。

该书的作者多年来一直从事教育教学研究和实际教育工作,在学习科学研究方面做了一些尝试,《实用学习方法》借鉴了国内外学习科学研究的新成果,在增强其实用性方面进行了有益的探索,比较起来有这样一些特点:一是内容比较全面。该书从不同的角度系统阐述了学习计划、学习兴趣、学习习惯、学习环境、学习过程、身心健康以及其他一些非智力因素与学习方法的关系。大至学习计划的制定,小至自己的书房设计,都有详尽的说明;二是具有较强的实用性。针对现代中小学生身心发展的特点和学习上存在的主要问题,努力在探索符合每个学生个性特点的学习方法。书中谈到的诸如,怎样攻克不爱好的学科,现代家庭的书房设计,学习时间的运筹艺术,如何克服不良的学习习惯,怎样才能“过目不忘”,探寻适合学生个性的学习方法,应试心理与技巧等内容,都具有一定的实用价值;三是趣味性和可读性比较强。语言平易练达、丝丝入扣,读来引人入胜,给人以启迪。当然,无论在理论体系上或具体内容上,都有待于进一步改进,使之更贴近学生,更具有实用性。

该书作为全国教育科学“八五”规划课题“学生学习现状的调查和学习指导的研究”的成果之一,对于激发学生的学习兴趣

和求知欲,教会学生善于学习等都有一定的参考价值。相信,这本书能够成为青少年学生、家长朋友和教育工作者的良师益友。

目 录

序.....	河南省教育委员会主任亓国瑞 (1)
--------	-------------------

1 $W = X + Y + Z$

——检查一下你的学习方法.....	(1)
-------------------	-----

1.1 走出学习方法的误区	(1)
---------------------	-----

1.2 掌握正确学习方法的重要性	(4)
------------------------	-----

1.3 检查一下你的学习方法	(7)
----------------------	-----

1.4 如何改进你的学习方法.....	(12)
---------------------	------

2 预则立 不预则废

——科学地制定学习计划	(14)
-------------------	------

2.1 为什么学习要有计划.....	(14)
--------------------	------

2.2 怎样制定学习计划.....	(16)
-------------------	------

2.2.1 学习计划的种类.....	(16)
--------------------	------

2.2.2 制定学习计划的要求和方法.....	(17)
-------------------------	------

2.2.3 制定学习计划应注意的问题.....	(21)
-------------------------	------

2.3 健全并完善你的学习计划·····	(22)
----------------------	------

3 兴趣是最好的老师

——非智力因素与学习方法·····	(24)
3.1 如何引发学习兴趣·····	(24)
3.1.1 何为学习兴趣·····	(24)
3.1.2 学习兴趣从何而来·····	(25)
3.1.3 读书兴趣的培养·····	(26)
3.2 怎样引起学习欲望·····	(28)
3.2.1 何为学习欲望·····	(28)
3.2.2 引起学习欲望的方法·····	(28)
3.3 学习中的情感因素·····	(36)
3.3.1 要善于驾驭情感的野马·····	(36)
3.3.2 学习中不良情绪情感的消除方法·····	(37)
3.4 怎样攻克不爱好的学科·····	(43)

4 “孟母三迁”的启示

——学习有欲望 环境要优良·····	(45)
4.1 何为学习环境·····	(45)
4.1.1 学校环境对学习的影响·····	(46)
4.1.2 家庭环境对学习的影响·····	(46)
4.1.3 社会环境对学习的影响·····	(47)
4.1.4 人际环境对学习的影响·····	(48)
4.2 如何适应和创造良好的学习环境·····	(48)
4.3 现代家庭的书房设计·····	(51)

5 习惯成自然

- 要养成良好的学习习惯 (55)
- 5.1 习惯是人的第二天性 (55)
- 5.2 习惯是如何形成的 (56)
- 5.3 如何养成良好的学习习惯 (57)
- 5.4 如何克服不良的学习习惯 (59)

6 $7+1>8$

- 学习时间的运筹艺术 (61)
- 6.1 管理和利用时间的重要性 (61)
- 6.2 如何科学地管理和利用时间 (63)
- 6.2.1 搞好时间运筹 (63)
- 6.2.2 巧妙利用时间学习法 (64)
- 6.2.3 充分挖掘时间资源使时间增值 (68)
- 6.3 假期和双休日的学习安排 (72)
- 6.3.1 假期：调整学习的好时机 (72)
- 6.3.2 双休日：学习是永恒的主题 (74)

7 从“愚蠢的富翁”谈起

- 优化你的学习过程 (76)
- 7.1 预习的方法 (77)
- 7.1.1 预习的好处 (77)
- 7.1.2 预习的方法 (78)
- 7.2 听课的方法 (80)
- 7.2.1 听课的重要性 (80)
- 7.2.2 听课的方法及应注意的问题 (81)

7.3 复习的方法·····	(86)
7.3.1 什么是真正的复习·····	(86)
7.3.2 怎样才能深入地复习·····	(86)
7.3.3 重视小结和记忆·····	(89)
7.3.4 把握住最佳的复习时机·····	(89)
7.3.5 怎样做好阶段复习和总复习·····	(90)
7.3.6 如何做好复习与作习题的最佳结合·····	(91)
7.4 作业的方法·····	(91)
7.4.1 养成良好的做题习惯·····	(92)
7.4.2 明确各类习题的作用·····	(92)
7.4.3 注意审题·····	(92)
7.4.4 回顾理论知识明确解题步骤·····	(93)
7.4.5 稳扎稳打精心解题·····	(94)
7.4.6 独立检查作业·····	(94)
7.4.7 做好小结举一反三·····	(94)
7.4.8 处理好数量与质量的关系·····	(95)
7.4.9 要敢于拔“钉子”·····	(96)

8 “过目成诵”的秘诀

——优化你的记忆方法·····	(97)
8.1 我们是如何记住东西的·····	(97)
8.1.1 什么是记忆·····	(98)
8.1.2 记忆的形式与种类·····	(99)
8.2 用脑讲究科学 提高记忆效果·····	(100)
8.2.1 人的大脑是一个巨大的信息储备库·····	(101)
8.2.2 手练则巧 脑用则灵·····	(102)
8.2.3 讲究科学用脑 提高用脑效率·····	(103)

8.3 培养记忆能力 优化记忆方法	(105)
8.3.1 记忆力的培养	(105)
8.3.2 掌握最有效的记忆方法	(106)
8.3.3 怎样才能“过目不忘”	(111)

9 有钢 用在刀刃上

——应试心理与技巧	(116)
9.1 认真做好考前准备	(116)
9.1.1 知识准备	(116)
9.1.2 心理准备	(121)
9.1.3 物质准备	(124)
9.2 考试技巧的具体操作方法	(124)
9.2.1 怎样“押”试题	(125)
9.2.2 呈交一份优秀的答卷	(126)
9.2.3 解答不同类型试题的方法技巧	(130)

10 文武之道 一张一弛

——身心健康与学习方法	(134)
10.1 身心健康是学习的本钱	(135)
10.1.1 身心健康是学习的重要基础	(135)
10.1.2 学习可以促进身心健康	(135)
10.2 身心健康的主要内涵	(136)
10.3 如何拥有一个健康的身心	(137)

11 千人千面 禀性各异

——探寻适合你个性的最优化的学习方法体系	(143)
----------------------------	-------

11.1	何为个性·····	(143)
11.2	怎样选择正确的学习方法·····	(144)
11.3	怎样选择合适的学习方法·····	(145)
11.3.1	根据学习目的和任务选择学习方法·····	(145)
11.3.2	根据学习内容的性质和特点选择学习方法·····	(145)
11.3.3	根据学生自己的身心特点选择学习方法·····	(145)
11.4	如何探寻适合你个性的学习方法·····	(146)
11.4.1	性格外向的人的学习方法·····	(146)
11.4.2	性格内向的人的学习方法·····	(147)
11.4.3	聪明人的学习方法·····	(148)
11.4.4	学力低的人的学习方法·····	(149)
11.4.5	要作“百灵鸟”勿当“猫头鹰”·····	(149)
11.4.6	你适合哪种类型的学习方法·····	(150)
11.5	建立最优化的学习方法体系·····	(152)

后记·····	(153)
---------	-------

1 $W = X + Y + Z$

——检查一下你的学习方法

爱因斯坦在回答他是怎样取得伟大科学成就时,总结出这样一个公式: $W = X + Y + Z$,他解释说: W 代表成功, X 代表刻苦努力, Y 代表方法正确, Z 代表不说空话。这是世界上一位伟大科学家的“成功方程式”。可见,方法在获得成功中占着十分重要的地位。何止一个爱因斯坦,凡是对人类进步作出过重大贡献的人,在他们成功的道路上,每前进一步都同样体现着科学方法的威力。

1.1 走出学习方法的误区

学习是人类社会的一种特殊的认识活动,学习不同于做其他事情。由于学习过程的周期比较长,学习效果不会立竿见影,加上人与人之间的个性差异,以及学习环境等诸因素的影响,学习方法的优劣一时难以辨别,也很难作出科学合理的评价。因此,在对学习方法的认识上,存在有种种误区,导致了学习效率的下降。

误区之一:只要有学习欲望就能学好。

持这种看法的人认为:只要愿意学就行,就能学习好,不存在方法问题。

其实并非如此。当然,如果无学习欲望,即使勉强其坐在书

桌旁也不会见效,但是有学习欲望并有积极学习态度的人,如果凭自己的兴趣,随意进行,学习效率往往也是很低的。

美国知名的学习方法研究专家罗宾逊博士,把未曾受过学习方法专门训练的学生采取的方法叫做“狗刨式学习法”,他认为这样的学习不能使自己具有的能力充分发挥。科学的学习方法就是要充分运用教育学、心理学乃至生理学的那些原理和测试,帮助人们建立健康、有效而协调的学习生活习惯,使每位学生找到最适合自己个性的学习方法,从而能成功地进行学习。

误区之二:学习成绩好的人学习方法也好。

持这种看法的人认为:成绩好的学生掌握着好的学习方法,但这是错误的认识。

不可否认,学习成绩好的学生,有意或无意中采用了较好的学习方法。但这并非绝对的。国外有资料研究表明:有些学习成绩好的,其学习方法反而差。学习成绩好和学习方法好这两者之间的联系几乎看不出来。

这表明:科学学习方法的训练无论对学习成绩好的还是差的都是必要的。

误区之三:学习时间越长越好。

这种看法显然也是错误的。因为学习的效果最主要的与其说是学的数量,不如说是学的质量。关键问题是一天当中什么时间学,用什么样的方法学。

首要的是定时问题。一般认为,学习只要有欲望,放在什么时间都可以。一天的其它活动如睡眠、吃饭、娱乐等时间都定得很清楚,唯独学习时间不明确。在中学经常可以看到这样的情况,已是晚上12点了,教室里还是座无虚席,大部分学生在“开夜车”。用这样的方法学习,效果是不言而喻的。每个人的身心发展水平不同,况且人体生物钟在一天中是有规律运动的,有效

率高的时刻和效率差的时刻，按大脑生理学家的研究，一天中，大脑工作效率最高的时刻是早晨醒来二、三小时以后，但考虑到疲劳情况和生活习惯等，则平均出现在上午 10 点左右，下午 3 点左右，晚上 9 点左右。

大部分学生学习时间白天在学校，晚上在家庭，超过晚 12 点的学习自然是效率低的，通宵学习则是效率最差的学习方法。

误区之四：学习只要努力就行。

人们往往相信这样的说法：“不努力的话就不能取得好成绩，尤其是在升学考试那样多的人作为对手竞争时，成功全在于努力。不拼命干而要取得胜利则是空想。”这种“努力主义”不仅在学习上有，而且，在鼓励竞争的现代社会，无论体育上还是工作上，都有把努力作为成功的唯一条件这样的看法。英文 work hard 一词就有努力学习和努力工作两方面的含义。

这种看法虽含有一定的道理，但也不可忽视其中的重大谬误。谬误之一就是把学习看成讨厌的事。“虽然讨厌，但非做不可。”也就是一面带着抵触情绪一面拼命学下去。从效率角度来看，这是最差的学习状态。

学习上如果不尽量减少这种情况而进入最佳状态的话，就提高不了效率。但从一开始就进入最佳状态那也是不可能的；在最初阶段，努力还是必要的。例如我们学习滑雪或滑冰，起初，我们尽管使出了全身的力气，全神贯注，但在练习中，仍然有时摔跤，有时东倒西歪，有时撞人。随着逐渐熟练，费力气的感觉没有了，而且姿势优美起来。在此基础上，疲劳感也减少了。就是说，形成不用硬干同样能取得好结果的状态。

上述几种典型的片面的看法，在不少学生和家中还很有市场。是对爱因斯坦的“成功方程式”的曲解。其结果总是效率不高，成绩不佳。可见，要想迅速提高学习成绩，必须走出误区改

变学习不得法的状况。努力探索,学习和掌握比较科学的学习方法。

1.2 掌握正确学习方法的重要性

有这样一个传说:一个贫穷的孩子,遇到一位神奇的老人,老人有个点石成金的手指头。他把路旁的一个小石子点成金子,送给孩子,孩子摇摇头不要;老人又把一块大石头点化成金块送给他,孩子还是摇摇头不要;老人再顺手把对面一座大山点化成金山送给他,孩子还是摇头。老人生气地问道:“金山不要,你要什么?”孩子这时说:“我要您的点金术。”是的,金山再大,也有用完的一天,而有了点金术,还怕没有金山吗?

学习也需要这种“点金术”,它就是学习方法。方法在希腊语中有“道路”的意思,指的是解决问题的途径、手段。学习方法是整个方法论体系的一部分,指的是学生为完成学习任务所采取的手段或途径。正确的学习方法,是走向成功的道路,是通向胜利彼岸的桥梁。

——当今世界上已经出现了以微电子普遍应用为重要标志的新的技术革命,这次革命是以电子技术、激光技术、航天技术、遗传工程、新材料和新能源开发为主要内容。国外学者称这次革命为“第四次产业革命”、“第三次浪潮”、“信息革命”等。不管这些说法是否准确,他们共同地揭示了未来社会的一个特点,即由于科学技术的发展,在未来的几十年内,现已突破和即将突破新的科学技术,将会带来社会生产的新的飞跃和整个社会生活的变化。特别是知识的生产激剧增加,形成了所谓的“知识爆炸”现象。据有关资料估计,近几十年来人类知识成倍增长,而且速度