

成人学习方法 与考试指导

金波 郑军 编著

学苑出版社出版

成人学习方法与考试指导

金 波 郑 军 编著

学 苑 出 版 社

成人学习方法与考试指导

金波 郑军编著

学苑出版社出版

社址：西四颁赏胡同四号

天津大邱庄印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092 1/32 印张：12.375 字数：277千字

印数：00001~4000册

1988年11月第1版

1988年11月第1次印刷

ISBN 7-80060-066-1/G·23

定价：3.80元

序

当今世界，人类社会出现了三个爆炸：即知识爆炸、期望爆炸、人口爆炸。这对我们成人产生了严重的社会、经济、政治的压力，消除这种压力的办法之一，就是不断地学习，否则，就会被时代所抛弃。

我们编写本书，目的在于向成人学习者介绍各种有效的学习方法，探讨获得这些方法的要诀，让大家学会怎样学习。同时，我们还介绍有关考试的基本知识，探讨怎样顺利地通过考试，让大家掌握一些应试技巧。

尽管我们的能力和水平有限，但我们将尽力做到，当读完本书时，使大家能够掌握基本的学习方法和应试技巧。

在编写本书过程中，我们曾参阅并引用了近年来国内外关于学习方法和应试技巧方面的研究资料，可以说，本书是对这些最新研究成果的介绍和总结。在此，谨向有关此研究的作者和出版者表示谢意。

参加本书编写工作的还有任建平、王晓丽、任芳、龔勤、王晓冬、崔方等同志。

在编写本书时，程方平、郝军等同志曾给予大力支持。李雅清同志绘制了全部插图，在此致谢。

编著者

1987年10月

目 录

序

第一章 把握自己的方向	(1)
一、认识自我.....	(1)
我最需要什么·我能干些什么	
二、审度时势.....	(5)
社会需要预测·获得成就的最佳年龄·测定自己的学习环境	
三、本职工作与自我爱好.....	(9)
四、转移与退却.....	(10)
第二章 计划与时间	(13)
一、计划是提高学习效率之本.....	(13)
二、怎样制订学习计划.....	(14)
如何制订长期计划·如何制订短期计划	
三、怎样有效地控制时间.....	(19)
珍惜今天·如何使用时间·分析浪费时间的原因	
四、怎样运筹时间.....	(22)
合理分配时间·善用自己的黄金时间·善于利用零碎时间· 善于节省时间·时间节省要诀	
第三章 兴趣的激发与注意力的集中	(27)
一、激发学习兴趣的奥秘.....	(27)
兴趣及其特点·兴趣的激发与培养	
二、集中注意力的奥秘.....	(31)
集中注意力的要诀·集中注意力的方法	

第四章 阅读的战略与方法	(44)
一、阅读应有目的性和选择性.....	(45)
二、阅读的要诀.....	(48)
三、几种有效的阅读方法.....	(49)
快速阅读法·快速阅读测验法·“SQ3R”学习法·关于 理论书籍的三种阅读方法·阅读方法的递进序列·阅读的自我检验法	
第五章 提高记忆力的奥秘	(63)
一、记忆的四种类型.....	(63)
视觉型·听觉型·运动型·混合型	
二、最佳记忆的必要条件.....	(65)
目标明确·注意集中·情绪稳定·身心健康·知识丰富· 感觉敏锐	
三、如何防止遗忘.....	(68)
及时复习·分散复习·复习应多样化·避免干扰	
四、提高记忆效率的秘诀.....	(71)
平心静气·大脑轻松·树立信心·最佳时区·寻找适合自己特 点的记忆方法·对记忆的对象要有兴趣·刺激可使脑细胞得到锻 炼·要充分理解记忆对象的意义·仔细观察记忆对象的特征·形象 联想有助于记忆·重复识记是记忆的捷径·适当休息有助于记忆	
五、几种有效的记忆方法.....	(76)
联想记忆法·分类记忆法·编码记忆法·形象记忆法·渐进分 组记忆法·规律记忆法·相关记忆法·讨论记忆法·卡片记忆法	
第六章 提高思维能力的奥秘	(89)
一、培养思维能力的秘诀.....	(91)
鼓励好奇心·增强发现问题的意念·解除对错误的恐惧心·培养 良好的思维品质·建立合理的思维能力结构·具备丰富的知识和经 验·培养积极的情绪和坚强的意志·勤于用脑	
二、改进思维能力的方法.....	(96)
加、减、兴趣法·考虑所有因素·推断与结果·明确目标·优先考虑	

主要问题·对各种可能性的选择·听取他人的意见

三、几种有效的思维方法……………(99)

集体创造性思维法·怎样捕捉灵感·学习中的六种思维方法

第七章 多找几根拐棍……………(107)

一、叩开图书馆的大门……………(107)

图书目录·期刊目录

二、使用工具书的窍门……………(116)

各类工具书简介·使用工具书的窍门

三、如何选择参考书……………(136)

参考书的种类·参考书的选择·参考书的使用方法

第八章 超级学习法……………(141)

一、超级学习法的原理……………(141)

放松中的集中·音乐使人大脑敏捷

二、怎样进行超级学习……………(144)

上超级记忆课

三、怎样根据超级学习法安排自己的学习课程……………(147)

怎样录制音乐磁带·关于音乐的一些细节·超级学习法的适用范围·大声朗读材料·读材料时的语调·如何朗读材料·组织课程材料

第九章 行之有效的学习方法……………(154)

一、目标——手段分析法……………(155)

二、快速学习法……………(156)

三、快速学习六要诀……………(159)

四、强化学习法……………(161)

五、迁移学习法……………(163)

六、逆向学习法……………(164)

七、四环式学习法……………(166)

八、过度学习法……………(168)

九、读目录学习法……………(171)

十、反馈调节学习法	(173)
十一、程序学习法	(175)
十二、网络学习法	(177)
十三、全习法与分习法	(180)
十四、群体外向学习法	(182)
十五、TROWE学习法	(184)
十六、毕业论文写作法	(187)
第十章 具体学科学习指要	(197)
一、语文	(197)
语文知识·阅读·写作·进一步学习的建议	
二、数学	(205)
概念·命题·数学方法·进一步学习的建议	
三、外语	(211)
世界语·日语·英语·多种外语	
四、物理	(224)
物理概念·物理规律·实验·进一步学习的建议	
五、化学	(231)
基本概念·基础理论·化学计算·进一步学习的建议	
六、生物	(238)
学习的具体目的和任务·基础知识·基本技能·解决生物学问题·进一步学习的建议	
七、历史	(245)
历史知识的特点·历史概念·记历史时间·进一步学习的建议	
八、地理	(250)
中学地理的内容·各种地理事实·地理的基本原理·进一步学习的建议	
九、政治	(255)
基本概念·基本原理·进一步学习哲学的建议·进一步学习	

政治经济学的建议

第十一章 怎样准备考试.....(261)

一、控制自己的情绪.....(261)

二、掌握复习的技巧.....(263)

尽早地制定一个复习计划·有针对性的复习·消除“圆周效应”·关于“临阵磨枪”·不要存在侥幸心理

三、科学猜题.....(266)

第一个值得注意的问题·宏观和微观相结合·捕捉微弱的信息变化·站在出题人的立场上猜题·分析以前的考题

四、参加模拟考试.....(269)

模拟考试的优缺点·学习能力的诊断·怎样进行模拟考试

第十二章 考题类型与对策.....(273)

一、填空题.....(273)

填空题·填图题

二、是非题.....(292)

三、改错题.....(304)

四、排序题.....(314)

五、选择题.....(318)

六、配合题.....(340)

七、简答题.....(347)

简释题·列举题·简述题

八、论述题.....(357)

分析题·说明题·作文题

九、其它.....(370)

语文·政治·化学·数学·外语

第十三章 考场上的学问.....(379)

一、当我们拿到考卷以后.....(379)

二、正确处理一时的遗忘.....(382)

三、争取关键的1分.....	(383)
四、避免怯场的窍门.....	(385)

第一章 把握自己的方向

人贵有自知之明。

——一句俗语

识时务者为俊杰。

——一句老话

一、认识自我

对于一个成年人来说，自己在想些什么、干些什么，应该是最清楚不过的了，也许因为自己觉得最清楚，所以才想得最少。其实，我们真应该认真回答这么两个问题：我最需要什么？我能干些什么？然后再决定自己的进取方向。

（一）我最需要什么

1938年，美国有位名叫摩莱的心理学家写了一本书：《人格的探索》。在这本书中，他举出了二十多种人类的需要。在此基础上，著名心理学家马斯洛提出了他的需要层次论，借助于马斯洛的理论，也许可以帮助我们分析自己的需要，解决我们刚才提出的问题。

马斯洛认为，人的需要是千差万别的，但存在着一些共同的需要，这些共同的需要是以层次的状态分布的，可以分为五种层次。

生理需要。生理需要是人最原始的、最基本的需要。如：吃饭、穿衣、居住、婚姻、疾病的治疗等等。如果生理

需要得不到满足，其它需要就受到了影响，所以，生理需要是推动人们行动的强大动力。

安全需要。在生理需要得到满足以后，与安全有关的需要就出现了，并成为最主要的需要。这种需要包括稳定、受到保护、有秩序、得到保证等等，主要是想避免身体受到伤害，想避免基本的生理需要被剥夺。人都想正常的生活，得到安全与福利，躲避危险和贫困。

社交需要。社交需要是归属和爱情的需要，人总是希望自已与伙伴之间、与同事之间的关系融洽，与朋友保持友谊、忠诚，获得爱情，还有对信息调节的需要。马斯洛认为，在前两种需要得到相当满足之后才会有社交的需要。作为社会的一员，谁都有了解外部环境信息的需要，以便调节自己的行为。谁也不希望自己离群索居，而渴望得到别人的理解。总之，每个人都有一种想归属于一定集团或群体的感情，希望成为其中的一员并得到相互的关心和帮助。

自尊需要。自尊需要是人对自己想真正成为一个社会成员的需要，是人的积极性的一个重要来源，它表现在：谁都有自尊心、自豪感，都有为社会做些什么的欲望；谁都有自我成长的需要，渴望自己的能力和知识获得发展，以便自尊自爱；谁都有自主性，都在自觉或不自觉地顽强表现自己的存在，唯恐别人看不起自己。自尊需要与前几种需要不同，它不仅难以辨认、捉摸，而且也难于获得完全的满足。但是，一旦获得满足，就会激励一个人持久前进，增强自信心。还应注意，只有首先尊重自己，对自己的一切负责的人，才有可能尊重别人，才有可能获得别人的尊重。

自我实现的需要。自我实现的需要是人的需要层次结构中最高层次的需要。马斯洛发现，即使前四种需要都得到了

满足，人还会感到缺些什么，觉得自己的力量还没有充分发挥出来，因此，人有要求发挥自己全部潜能的需要。必须指出，自我实现并不是说人人都要成为：“伟大人物”，只要发挥了自己禀赋能力，就可以称为自我实现。人的智力有高低之分，但只要充分发挥了自己的能力，都可以说是一个自我实现的人。我国正处在全面改革时期，我们责无旁贷地，应把自己的命运与祖国联系在一起，充分发挥自己的才能。

谈到这里，也许我们已经分析了自己的情况，知道了自己目前的需求是什么。无论这种需求是什么，它都是我们学习的动力，是我们确定行为目标的基础。

应该说明的是，低级需要（生理、安全）只是从外部使人感到满足，高级需要（社交、自尊、自我实现）则是从内部使人感到满足，生活水平低下或愚昧的人的需要，是把生理需要放在第一位，安全需要次之，根本不追求自我实现的需要；生活在“小康之家”的人，社交需要比较强烈，也希望得到自尊，但对自我实现需要追求的不多；而那些文化素质不断提高，思想境界愈臻完美的人，追求的则是自我实现的需要。无疑，我们应追求更高层次的需要。

（二）我能干些什么

在知道了自己的需要之后，接下来的问题就是自己的能力到底有多大这样一个问题了，刘宇庆等同志设计的一张测定表^①，可帮助我们回答这个问题。这张表可帮助我们了解自己的情况，为确定今后的目标打下基础。

现在，我们就可以试着填一填这个表。

1. 填表时采用记分的办法，如果感到自己某项能力较好

^① 刘宇庆等，《自学目标测定表》，载于《祝您成才》，1982年第5期，第4～5页。

项 次	主要学科 得分 各种能力	分类			
		社会科学	文艺	理科	工科
		哲学 政法 军事 经济 新闻 历史 等	文学 美术 音乐 舞蹈 戏剧 等	数学 物理学 化学 天文学 地质学 生物学 等	冶金 机械 电子 石油 建筑 交通 等
1	记忆能力				
2	理解能力				
3	观察能力				
4	分析判断能力				
5	想象能力				
6	直觉能力				
7	创造能力				
8	形象思维能力				
9	抽象思维能力				
10	鉴赏能力				
11	管理能力				
12	操作能力				
13	文字表达能力				
14	语言表达能力				
15	音乐能力				
16	图画能力				
17	数学能力				
18	机械能力				
	总 分				

就记3分，稍差一点记2分，比较差记1分，最差记0分。

2. 各类专业所需要的能力和分数大致如下：

社会科学：主要需要记忆能力、理解能力、观察能力、分析判断能力、抽象思维能力、管理能力、直觉能力、表达能力等。高分可达27分，如果得分大体上在18分以上，说明我们可以从事这方面的职业。

文艺：主要需要记忆能力、理解能力、观察能力、分析判断能力、形象思维能力、创造能力、鉴赏能力、表达能力、音乐能力、图画能力等，最高可得33分，能取得22分以上，就可以从事这方面的工作。

理科：主要需要记忆能力、理解能力、观察能力、分析判断能力、抽象思维能力、直觉能力、表达能力、数学能力、操作能力等，最高可得30分，如果能取得20分以上，说明我们适宜于在这方面有所发展。

工科：主要需要记忆能力、理解能力、观察能力、分析判断能力、形象思维能力、想象能力、创造能力、鉴赏能力、管理能力、数学能力、机械能力等，最高可得33分，如果得22分以上，说明我们适宜从事这方面的工作。

填这个表的过程，就是对自己的认识过程，从这个表得到的结果，只反映了一种大致情况，也许，最后得分可能比较低，那也没有关系，说明我们在某方面有欠缺，而欠缺是可以弥补的。

二、审度时势

在对自己的需求和能力有了一定的了解之后，还不能完全确定自己今后的发展方向。因为我们不是生活在真空中，

而是生活在五彩缤纷的社会中，周围的环境对我们的行为有制约作用。因此，我们应当审度时势，分析社会需要、时代需要，以便调节自己的行动。

（一）社会需要预测

1985年，有关方面对我国今后五年社会对人才的需要情况做了估计，发现以下几类人才是最受欢迎的：

企业研究人员。随着经济体制改革的深入开展，企业要想得以巩固和发展，最需要的是大批从事产品研究和推广应用的人员。

职业教育的教师。教育体制的改革，对我国的职业教育是一个极大的推动，人们的观念也在起着变化，在接受普通教育的同时，还准备接受一定的职业教育，为将来的就业和生活做准备。同时，会出现大批为自身服务的自办职业学院，职业教育的教师将供不应求。

农业技术人才。农村经济体制改革，使初步富起来的农民迫切需要先进的农业技术，他们愿意出重金聘请农业技术顾问。

企业管理人员。现代化企业需要一大批具有系统管理知识和实践经验的管理人员，随着政治体制改革的开展，不懂专业、不懂管理的行政干部将不适应社会的发展，他们必须重新学习企业管理知识，从而成为合格的管理人员。

律师。随着我国法制的逐步健全和完善，对律师的需求将呈几何级数增长。即使是政法大学函授毕业生，也会成为各行各业的座上客。

当然，这种预测是定性的、粗线条的，只能作为我们确定学习目标时的参考。

（二）获得成就的最佳年龄

作为一个成年人，应该好好算计算自己的未来，不然的话，时光不等人，一眨眼的功夫，我们就老了，无所事事地离开人间，那时，我们会懊悔中、青年时期没有好好努力。我们知道，一个人最有成就的时期就是中、青年时期。美国学者莱曼，对几千名科学家、文学家、艺术家的年龄和成就做了调查分析，找出了一些行业的规律，根据他的研究结果，获得成就的最佳年龄为：

数学：三十至四十岁；
物理：三十至三十四岁；
化学：二十六至三十六岁；
植物学：三十至三十四岁；
医学：三十至三十九岁；
哲学：三十五至三十九岁；
诗歌：二十五至二十九岁；
歌剧：三十五至三十九岁；
小说：三十至三十九岁；
绘画：三十二至三十六岁；
雕刻：三十五至三十九岁；
生理学：三十五至三十九岁；
心理学：三十至三十九岁；
声乐：三十至三十四岁；
实用发明：三十至三十四岁。

从这些数据可以看出，我们获得成就的最佳年龄在二十五岁至四十岁之间。这段时间，是我们的黄金时代。

另外，从获得成就的周期来看，十年左右是获得成就的一般周期。这已被对大量科学家和大量重大科学研究成果的统计所证实。