

学习 的技巧

XUEXI DE JIQIAO.....



学会学习 之二

蒋 林 编著

面对竞争，学会学习
——一种观念的长线投资。

第二步——四大学习技巧
用技巧破局而出
只需遵循一些简单的法则
你就可以出类拔萃

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

学习 的技巧

XUEXI DE JIQIAO.....



学会学习之二

蒋林◎编著

面对竞争，学会学习

——一种观念的长线投资。

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学会学习之二:学习的技巧 / 蒋林编著. —成都:西南财经大学出版社, 2003. 4

ISBN 7-81088-073-x

I. 学... II. 学... III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第110088号

学习的技巧

蒋林 编著

责任编辑:谢乐如 张明星

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	四川机投气象印刷厂
开 本:	880mm×1230mm1/32
印 张:	8.5
字 数:	129千字
版 次:	2003年4月第1版
印 次:	2003年4月第1次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-073-X/G·007
定 价:	全套 78.00元(本册 19.50元)

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

前 言

学习是人们获得知识、积累经验、掌握技能并加以运用的系统活动，是人类生存和发展的必不可少的条件，也是每一个人的基本需要和权利。通过学习，前人的经验才能积累，知识才能传播，技能才能掌握，人类才能发现、发明与创造。

我们已经进入知识经济时代，新技术革命和知识经济对我们提出了更高的要求。学会怎样有效地学习，越来越受到人们的重视。只有掌握科学、合理的学习方法，才能提高学习的效率。

本书分四章：开动大脑、开发智力的技巧；控制情绪助学的技巧；要想学习好，健康少不了；轻松高效的学习技巧。这四章详细地阐述了提高学习效率的技巧。这些方法都是针对在学习过程中遇到的困难而做出的对策，不但非常实用，而且具有可操作性。只要按照这些

学习的技巧

方法去努力学习，不但原来的问题会迎刃而解，而且还将大大提高你的学习效率。

希望每一个热爱学习的人，都能够从本书获得启发，学到知识，得到提高。

在本书编写过程中，我们参考了国内外大量的书刊、报纸，引用了很多专家、学者的科研成果和资料，在此表示衷心的感谢。

目 录

前 言 /1

第一章 开动大脑、开发智力的技巧 /1

第一节 了解你的大脑 /1

第二节 每个人都拥有巨大的学习潜力 /10

第三节 如何开发你的学习潜力 /18

第四节 智力的含义和主要内容 /24

第五节 智力与学习的关系 /29

第六节 开发你的智力 /32

第二章 控制情绪助学的技巧 /36

第一节 认识情绪 /36

第二节 情绪与学习的关系 /49

第三节 培养良好情绪的技巧 /51

第四节 消除不良情绪的技巧 /57

第五节 化不良情绪为学习动力的技巧 /62

学习的技巧

第三章 要想学习好,健康少不了 /68

第一节 现代社会的健康观 /68

第二节 学习与健康的关系 /70

第三节 健康第一步:合理安排锻炼 /73

第四节 健康第二步:提高休息的质量 /81

第五节 健康第三步:合理饮食 /97

第四章 轻松高效的学习技巧 /104

第一节 自学四步走 /104

第二节 提高听课效率 /123

第三节 复习的方法和策略 /141

第四节 迎接考试 /147

第五节 撰写一篇好论文 /198

第六节 充分利用图书馆 /220

第七节 充分利用学习工具 /226

第八节 合作中的学习 /234

第九节 克服学习障碍 /250

参考书目 /262

后 记 /264

第一章 开动大脑、开发智力的技巧

第一节 了解你的大脑

一、左右大脑

如果说大脑是一个总司令部，左脑和右脑则分别是两个不同部门的负责人。以前，人们对左脑与右脑的作用和意义没有完全明白，经过科学家们多年的潜心研究，左脑与右脑的作用才真正被人们发现。左脑与右脑相辅相成，配合密切，真是巧夺天工。通常情况，左脑主要具有处理语言、逻辑、文字、数学、分析、次序、数列等等功能，也就是专门负责学术方面的学习能力。而右脑则具有负责其他许多特殊事项的功能。比如，对节奏、旋律、音乐、图片，以及许多非语言模式和空间关系的功能。这就是所谓的创意活动。

学习的技巧

作为普通人，我们不会对大脑的生理情形和结构做深入的研究，所以对大脑的潜能的表现也基本上一无所知。比如，我们很少有人知道左脑与右脑之间的高度精密的组织是由许多密不可分的脑纹连接，而大脑需要处理的信息将在左脑和右脑之间来回交互传递。专家认为，脑神经细胞可产生的连结数目大得惊人，甚至比宇宙所存在的原子数还多。可是，这些都是专家们才知道的资料，而对于一般人来说，并没有多少兴趣去了解，更别说是研究了。但是，生理学和教育学的专家们都一致表示，正确了解和研究大脑的结构和潜能的表现，对提高我们的学习效率是很有帮助的。也就是说，要提高我们的学习效率，对大脑的认识是必不可少的。

左脑与右脑在我们的思维活动中各司其职，发挥自己的功能和作用，但是，如果让它们单方面“作战”，思考的效率肯定不会很高。要想提高学习效率，必须左右开弓，并让它们默契配合充分地运转。

在实际生活中，大多数人对大脑的运用只侧重于单方面，要么只用左脑，要么则只用右脑，将两者有机结合的人还很少。比如，经常使用左脑的理工方面的学生，由于常年进行逻辑推理训练，所以左脑比较发达。

但是，这种人的右脑则相对较弱。相反，很多从事艺术创作活动的人，他们的右脑则比较发达，而左脑就相对弱一点。其实，这些使用大脑的方法都是不正确的。凡是一个拥有卓越成绩的人，必须是左脑和右脑都比较发达。只有将左脑和右脑的思维能力有机地结合起来，才会对我们的学习产生积极的作用。

怎样锻炼我们的左脑和右脑，使它们都为我们的思维而工作呢？一个常年学习理工科的学生，就要多接触音乐、美术等等相关活动，让你的右脑得到充分的锻炼；相反，一个右脑相当发达的人，就必须对逻辑思维进行锻炼，使左脑与右脑一样发达，为我们所用。

总之，虽然左脑和右脑各司其职，但是人的大脑终究还是一个有机体，出色的思维能力来自于左脑与右脑的密切配合。所以，我们要尽量使左脑和右脑都比较发达，充分地开发大脑的潜能。这样，我们的潜能就能够得到无限的开发和挖掘，我们的学习效率就能够得到相当程度的提高，创造出令自己满意的成绩。

二、人脑强过电脑

那些自认为头脑不够发达的人，其实是一种错误的

学习的技巧

认识或者借口，因为他们对大脑的认识和开发还不够充分。特别是当科学日益进步，电脑这个划时代的发明大大地改变了人类的生活，其强大的记忆功能和超强的事务处理能力，帮助人类解决了很多复杂的数学公式，以及许多人类比较难以处理的问题。这时候，人们自己都感到怀疑：“人脑与电脑，到底谁的功能要强一些呢？”

专家告诉我们：“毋庸置疑，我们的大脑是一部超级电脑，只是很少有人把大脑的潜能完全开发出来。”英国作家、心理学家和教育家汤尼·布桑是这样对大脑进行描述的：“大脑就好比是一个沉睡中的巨人。”如何让巨人苏醒呢？这说明脑力开发是非常重要的。

一个人的头脑是否聪明灵活，不是由脑细胞的多少来决定的。只要我们愿意多多锻炼，多多学习，我们都能够使大脑更加灵活、更加聪明。根据专家的研究报告我们可以看出，一般人的大脑潜能的使用都没有超过10%，还有90%处于闲置状态。这就说明，大部分人的大脑潜能都没有得到合理的开发。这简直是资源浪费。

要想成功开发大脑，就必须对大脑有充分的认识。大脑是由无数个脑细胞构成的，而每一个细胞又有很多

分支，这些分支靠无数个连接点连接起来。在所有脑细胞中，大约有一千亿个是活跃的神经细胞，而每一个神经细胞都能够分裂出两千到两万个分支，专业术语称为树状突。每一个树状突都能够自由地接受其他细胞传输来的信息，并将它存储。这样，大脑里就形成了一个完整而又周全的人脑网络系统。而这些大量的脑细胞比现存任何一部电脑都发达和先进，其间形成的网络结构也比任何网络结构复杂。很明显，人脑与电脑相比有更多的优越性。当人体大脑把需要储存的内容进行分类和归纳之后，能够再加以理解和消化，进行有效的吸收。这样，就可以删除一些不需要的内容，使大脑的记忆更加系统化，更加具有组织性。相反，电脑则只能一味地接受人们给予的信息和资料，而无法判断哪些信息和资料是最重要和关键的。所以，电脑只是简单的资料积累，而无法进行消化和吸收，更不可能对资料做进一步的优化处理。几乎所有的科学家和电脑专家都不得不承认，要生产出在分类能力和组织能力上能与人体大脑相媲美的电脑，可能还有很长一段路要走，甚至永远都不可能达到。

也许有人要说，电脑可以依靠新的软件不断升级，

学习的技巧

扩充它本身的功能，不过，这也恰恰是人体大脑的优点。我们在学习中，可以依靠经验和知识来激发脑力。人体大脑的充实甚至比电脑更加方便和有效。人体大脑的充实，可以根据自己在实际学习中的需求而随时做出适当的调整，显然这就更具有针对性和及时性。相反，电脑的升级则要受到诸多限制，缺乏灵活性和针对性。

总之，人体大脑是一个相当发达的人体器官，其功能非常强大和完善，主要看我们是否对它进行充分的开发和运用。认为电脑的功能超过人体大脑的观点是错误的，无论电脑的功能有多丰富，都无法赶超人体大脑。只要我们能够“让巨人苏醒”，大脑的潜能就能够充分的挖掘和发挥。

三、在实践中开发大脑

曾经有人把大脑比喻为一个仓库，其中的存取机制与仓库的管理一样。仓库的管理会因为熟悉程度的不同而不同，而大脑也是一样。所以，脑力在于运用。就好像刀不用要生锈一样，如果不常常使用大脑，就会显得愚笨。经常使用大脑，会增强各种功能，以及对事物的处理能力。

脑力的激发是长时间的，而且是不间断的，当我们使用大脑的时候，大脑的功能会越来越强大，对资料和储存内容也会越来越深刻，甚至会造成永久性的烙印，想要忘记都无法忘掉。而当我们需要用这些内容的时候，大脑会习惯性地内容轻松地反射出来。

我们在前面已经讲解了大脑的工作原理，知道在信息传递、信息储存和提取过程中，主要是靠脑细胞和细胞分支来完成，其中说明了一个问题，就是熟悉程度直接关系到大脑的灵活性。好比我们做一件简单的劳动一样，通过不断的练习，久而久之熟悉了，便能达到快速运用。

所以，平时我们要多动用大脑，其思维能力和对事物的处理能力就会不断得到加强。

既然在实践中开发大脑显得如此重要，在实践中应该怎样做才能够开发大脑呢？

（一）仔细观察、独立思考

一个善于在实践中开发大脑的人，必定非常喜欢观察生活中的一点点滴，然后就观察到的事物进行独立思考，并在思考中得出结论。事实上，生活中有很多值得观察的细节，只是我们平时忽略了。如果要想在实践中

学习的技巧

锻炼大脑的思维能力，观察生活可以说是一个非常切实可行的方法。比如，当我们看到路边的一幅广告的时候，就可以充分而积极地展开联想，挖掘广告策划人当初的策划灵感，以及策划思路。在思考过程中，不但要得出一个思考结果，使思考过程得到回报；而且，还要思考怎样将这个结果付诸实践，使之产生积极的效果。其次，如果可能的话，尽量思考出几个不同的答案。依然用看到路边的广告为例子，经过联想与思考，得出了策划灵感与思路。那么，你可以再想一想，针对同一广告，还有没有更好的表达方式等等，我们可以大胆地发挥自己的想象力与思考能力。这样，对大脑的开发锻炼是有着非常积极的作用的。

(二)向高难度的学习挑战

我发现很多学生对高难度的学习十分畏惧，一见到有点难度、自己在短时间不能得出答案的题目就放弃。其实，这样的学习方式是错误的。如果我们一味重复简单的题目，那是在做没有任何意义的劳动，对学习能力的提高和大脑的锻炼都没有任何实际意义。如果我们老是回避高难度的学习，那么，永远也不能突破高难度的学习。一个人的学习能力是否能够得到提高，学习成绩

是否能够超出一般人，关键是看他能否克服学习过程中所产生的困难。所以，当我们遇到高难度的学习时，最好的办法是积极思考，努力求得解答，这样对我们大脑的开发才能起到积极作用。

(三)经常使用大脑

俗话说“刀不磨要生锈”，其实大脑也像一把刀一样，如果不经常“磨”，很容易生锈。曾经有心理学家通过实验得知：一个经常使用大脑的人，大脑的潜能就越充分地得到开发，在解决疑难问题的时候就得心应手；相反，一个不经常使用大脑的人，就算他本人的智力相当发达，也可能变得驽钝。也就是说，你越是喜欢用脑，脑力就越充沛；相反，就算你本人智力尚可，也会逐渐枯竭。就好比一位科学家说过的那样：“人脑是一个非常大的资源宝库，这与任何自然资源宝库都不一样；自然资源越用越穷，而大脑资源却正好相反，只有你不用的时候才会枯竭。”

所以我建议，在实际生活中、学习中，要经常使用大脑，使大脑在实践中得到合理、及时有效的开发与锻炼。

第二节 每个人都拥有巨大的学习潜力

一、潜力是巨大的

科学家们分析，人大脑的潜力大得惊人。这不仅说明了一般的普通人可以开发的潜力很大，就连爱因斯坦那样的大科学家，其脑力也只有 6% 得到了合理的开发和运用，还有 94% 没有得到开发利用，或者是被浪费掉了。从而，我们可以看出，每一个人可以开发和挖掘的脑力是多么丰富啊！曾经有专家做过形象的说明，如果一个人的潜能有一半得到合理的开发和运用，那么，这个人至少可以得到 12 个博士学位，可以轻松学会 40 门外语，脑子里可以容纳 5 亿本书的知识和信息。可以看出，人的脑力资源是人类最大的资源。

所谓潜力或者潜能，简单地说就是指一个人潜在的、但还没有正常发挥出来的能力。潜力的内容相当广泛，其中包括身体的能量和持续力、感觉力、智力、创造力、情绪和意志的表达、社交的能力等等。另外，我