

鲤鱼如何跳龙门

Li Yu Ru He Tiao Long Men • Chu Si De Xue Xi Hen Jian Dan

出色^的 学习很简单



晨曦 博士◎主编

*The Excellent Study
is Very Easy*

出色的人生源于出色的学习

学习有规律可循，学习有方法可依。掌握了其中的诀窍，任何人都会感到：
出色的学习其实很简单。

掌握了独到、系统与科学的学习方法，把被动变为主动，
学习就不再是一种困难的事情。

线装书局

1200344952-4

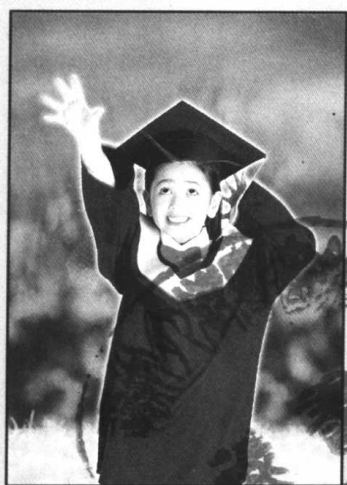
鲤鱼如何跳龙门



1200344952

出色的 学习很简单

G791
08



晨曦 博士◎主编

出色的人生源于出色的学习

线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

出色的学习很简单/晨曦主编. —北京: 线装书局, 2003.10

(鲤鱼如何跳龙门)

ISBN 7-80106-289-2/G·81

I. 出... II. 晨... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079501 号

书 名: 出色的学习很简单

出 版 者: 线装书局

主 编: 晨 曦

责任编辑: 王长林

监 印: 李国利

标准书号: ISBN 7-80106-289-2/G·81

地 址: 北京市朝阳区春秀路太平庄 10 号

发 行 者: 新华书店首都发行所

印 刷 者: 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 11 字数: 275 千字

版 次: 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 66.00 元 (全三册)

◆ 前 言

出色的人生源于出色的学习，掌握出色的学习方法是广大中学生和青年朋友的渴望。

学习有规律可循，也有方法可依。掌握了其中的诀窍，任何人都会觉得：出色的学习其实很简单。

出色的学习是积极、自主的学习，高效、成功的学习。对出色的学习最简单的概括就是：学得快，悟得透，记得牢，考得好。让学习更出色，是所有的学习者致力追求的一种境界，一种理想。

怎样才能做到出色地学习呢？

北京师范大学及首都有关教育专家通过对北京、上海、武汉、长沙、西安、兰州等地 1000 多名品学兼优的中学生的调查，总结出这样一条规律：出色的学习源于学习者积极、主动的学习。

学习是自己的事，要想学有所成，最有效的方法，就是变“被迫式学习”为“自主性学习”。自主学习就是充分发挥自己的主观能动性，有效地安排自己的学习。没有主动精神的学习，称不

上自主学习。主动精神是从自己心底涌出的精神力量。

忘我专注、积极主动地学习，不仅是出色学习的保证，也是无穷乐趣的源泉。这样的学习者，把获取知识当作对自己人生的丰富，就会在学习中感到无穷的乐趣。

北京师范大学的教育专家著文指出：出色的学习方法是一个完整的体系，具体地说，包括以下几个方面最主要的内容：

——出色的学习要有正确的方向和目标。目标是学习的动力，态度决定一切。学习者要胸怀理想，明确目标。只有这样才能自觉主动地学习，把学习变成一种乐趣、一种积极的自我行为。

——出色的学习要培养学习兴趣。学习失去了兴趣，就变得枯燥无味。出色学习的必要前提应当是：培养自己的学习兴趣，用积极的心态使学习变得更加轻松。

——出色的学习要有扎实的基础。万丈高楼平地起。任何知识的学习都不是一朝一夕的事，出色的学习更不可能一蹴而就。没有牢固的基础知识，出色的学习也就无从谈起。

——出色的学习要有独立思考能力。只有努力培养自己积极的自我概念，才能促进和提升自己的独立思考的能力，相信自己，摆脱依赖，自信

自强，如此就能学习出色。

——出色的学习要学会制定计划。无序是学习的大敌，计划是目标的阶梯。出色的学习需要有科学的计划：考虑全面，突出重点，远近兼顾，切实可行。

——出色的学习要学会选择。谁都无法在有限的人生中，学会所有的知识。因此要学会选择，有取有舍。在紧张的时间里，必须选择必要的和重点的知识去学习。

——出色的学习要掌握科学的方法。勤学不如巧学，死记不如活用。在智商同等的竞争中，方法决定结果；在条件同等的学习中，方法就是捷径。

——出色的学习要扫除学习的障碍。学习中难免遇到各种阻力，产生多种学习障碍，这些障碍会绊住你的学业进步，只有彻底清除，才能学有所成，学习出色。

知识型社会需要和接纳的是不断求知、善于学习的人，而不善于学习者，就无法在今天这个时代拥有出色的人生。

出色的人生源于出色的学习，而出色的学习源于掌握科学的方法。愿本书能成为广大青少年朋友有效提高学习效率和学习成绩的益友。



方法一：掌握积极而主动的 自主学习的武器



学习型社会最需要的就是自主学习的人。未来的时代中，怎样学习、学习的好坏都凭自己的选择。自主学习的关键是要快乐的参与，主动的自学，掌握学习方法和培养自我概念。

- ❶ 积极而主动的学习，是学习成功的关键 (4)
- ❷ 自学能力是自主学习的核心，是成才者的
必备素质 (7)
- ❸ 如何提高自学能力：教育专家为你支招 (9)
- ❹ 攻克“不擅长的学科”，实现学习成绩的突
破性进展 (12)
- ❺ 凡事预则立：制订科学的学习计划 (15)
- ❻ 学会怎样学习：用正确的学习方法提高学习
成绩 (18)



- ⑦ 全盘整理读书法：一丝不苟的学生应该采取的学习方法 (21)
- ⑧ 攻击性读书法：竞争意识较强的学生应该采取的学习方法 (24)
- ⑨ 小组式学习法：个性谨慎的学生应该采取的学习方法 (27)
- ⑩ 培养积极的自我概念，激励自己学习不断进步 (30)

方法二：如何消除学习的障碍



谁都不是生而知之的人，在学习上没有天生的弱者。后天的学习障碍往往影响学习的效率和效果。克服学习的障碍，关键是喜欢学习和相信自己。

- ① 要消除学习障碍，必须先找到造成学习障碍的根源 (34)
- ② 以积极的态度和正确的方法，对待学习中的不利因素 (37)
- ③ 为了提高自己，应该与什么样的同学一起学习 (40)

- ④ 学习“借口症”害处多多，应该坚决抛掉 (42)
- ⑤ 为了纠正“偏科”，首先要纠正对待不擅长
学科的错误做法和心态 (44)
- ⑥ “偏科”并不可怕，纠正偏科一定有方法 (48)
- ⑦ 你虽然很努力，但为什么总是进步不快 (51)
- ⑧ 你的学习成绩为什么会令人心痛地下降 (54)
- ⑨ 不良的学习习惯是制约你的学习成绩
的“毒素” (57)
- ⑩ 采用科学的方法，克服不良的学习习惯 (62)
- ⑪ 怎样摆脱学习中的“高原现象” (66)



方法三：积极预习，发挥学习的主动性



打无准备的仗必输，没有预习的功课效果一定不好。出色的学习，一开始就应牢牢抓住预习这个关键的环节，掌握其中的诀窍，启动大脑的思考。

- ① 预习是学习主动的表现，是学好功课的重要环节 (70)
- ② 课前预习是培养自学能力的一个很好途径 (73)



- ❸ 讲究课前预习的方法，提高预习质量 (75)
- ❹ 预习的四字诀窍：读、划、写、记 (78)
- ❺ 五步预习法：疏通、摘录、质疑、求解、回想 (82)
- ❻ 三遍过滤预习法：层层筛选，去粗取精 (84)
- ❼ 提纲预习法：抓住关键的预习方法 (86)
- ❽ 质疑预习法：提出问题，启动大脑去思考 (88)
- ❾ 图表填空预习法：令人叫绝的语文预习法 (90)
- ❿ 做好课前预习，应该注意的几个问题 (94)

方法四：高效听课，把握学习的关键



课堂学习是不可替代的学习基本形式。聚精会神，记好笔记，你就能高效地把握这 45 分钟；跟着老师的思维走，你就像在知识的海洋里遨游。

- ❶ 高效的课堂学习策略，是只生金蛋的鸟 (98)
- ❷ 课堂是学习的主阵地：向课堂 45 分钟要效益 (103)

- 3 因老师而制宜：努力适应不同类型老师的讲课
方式 (108)
- 4 无准备地听课必然效果不佳：认真做好课前
四个“准备” (113)
- 5 听课时专心致志，思维紧跟老师转 (117)
- 6 怎样才能使自己在课堂上听懂听会 (120)
- 7 积极主动，大胆发言，将被动的听课变为主动的
参与 (123)
- 8 好头脑不如烂笔头：认真做好课堂笔记 (125)
- 9 力除听课中影响学习效果的不良行为 (128)
- 10 不良的上课习惯一定要改掉 (131)
- 11 抓紧课堂练习，及时巩固课堂所学知识 (133)
- 12 正确整理和使用笔记本，使之成为“超级辞典” ... (135)



方法五：做好作业，提高学习成绩



学习的目的在于应用，应用的关键在于真正地掌握所学的知识。学会审题，巧思妙解，独立完成，这对做好作业，提高成绩是极有帮助的。

• The excellent tutor is very easy •



- ❶ 做作业是运用知识的一种特殊形式 (140)
- ❷ 独立完成作业，真正体现做作业的意义 (143)
- ❸ 做作业“三步曲”：审题、做题、检查 (145)
- ❹ 学会审题是顺利完成作业的前提 (147)
- ❺ 加强举一反三的解题训练，培养发散思维能力 (151)
- ❻ 多看“题解”，少看“解题”，重在学习解题方法 ... (153)
- ❼ 摒弃“题海战术”，减轻作业负荷 (155)
- ❽ 戒掉作业拖沓的毛病，提高学习效率 (158)

方法六：及时复习，巩固提高



两千年前孔子就指出“学而时习之”，可见及时复习对巩固和强化学习效果的重要性。整理与归纳，复述与反思，阅读与回忆，都是复习的有效方法。

- ❶ 学而时习之，勤于“温故”才能“知新” (162)
- ❷ 课后及时复习，尽快将所学知识融会贯通 (165)
- ❸ 通过复习将知识“串”起来，形成系统化知识 (167)
- ❹ 复习时重视归类，将知识概括化、条理化 (169)

5	整理笔记,对知识进行归纳、总结	(171)
6	复述与反思,课后复习的有效方法	(175)
7	阅读与回忆交替进行,使记忆更准确、更全面	(177)
8	准确地选择参考书,有针对性地阅读参考书	(179)
9	三段复习法:由面到点巩固知识	(182)
10	三轮复习法:长计划和短安排相结合的复习法	(185)
11	顺逆交错,创造性地进行复习	(187)
12	复习中多用自我测验,及时发现不足之处	(189)
13	针对不同学科特点,采用不同复习方法	(192)
14	进行周末复习,对所学知识进行阶段性小结	(194)
15	临时磨刀三分快:如何搞好考前复习	(196)
16	为了提高复习效率,复习时应注意些哪些问题	(200)



方法七: 成功考试,“好钢用在刀刃上”



考试最大的敌人就是自己,战胜了自己,就可以获得成功。考试不仅需要实力,而且还需要积极的心态。



- ❶ 有备方能无患：一定要做好考前的全面准备 …… (206)
- ❷ “战略”上藐视考试，“战术”上重视考试 …… (209)
- ❸ 保证充足的睡眠，以饱满的精神状态迎接
考试 …… (211)
- ❹ 做好考前的心理调节，以良好的心态步入
考场 …… (214)
- ❺ 找出焦虑根源，化解考前消极的自我
暗示 …… (218)
- ❻ 保持稳定的心态，使你的才华临场得到超常
发挥 …… (220)
- ❼ 掌握考试答题的 8 个要点，考出好成绩 …… (223)
- ❽ 采用适合自身特点的解题顺序 …… (227)
- ❾ 根据不同题型的题，采用不同的答题技巧 …… (229)
- ❿ 掌握从容应对考试困境的 7 大秘诀 …… (233)
- ⓫ 让卷面产生赏心悦目的美感，提高卷面得分 …… (238)
- ⓬ 答不完题是最令人痛心的丢分，必须提高
解题速度 …… (240)
- ⓭ 掌握防止“跑题”的方法，杜绝考试时
“答非所问” …… (242)
- ⓮ 积极地调适自我心理，正确面对考试的失利 …… (245)

方法八：提高记忆力： 过目不忘你也能做到



只要科学地训练，谁都可以学会快速记忆；只要正确地培养，任何人都能做到过目不忘。提高记忆能力很简单：有了正确的方法和恒心就足够了。

- ❶ 摸透记忆的“个性”，做个记忆高手 (250)
- ❷ 探究和掌握记忆规律，过目不忘做得到 (254)
- ❸ 明确遗忘规律，有效提高记忆效率 (256)
- ❹ 眼过千遍，不如手过一遍：记忆的功夫
 在笔尖上 (258)
- ❺ 默读、朗读与背诵相结合，记忆效果会更好 (261)
- ❻ 口诀记忆法：将零散的东西串入大脑 (263)
- ❼ 淘汰记忆法：除得越多，记得越牢 (266)
- ❽ 联想记忆法：由此及彼，越记越多 (268)
- ❾ 浓缩记忆法：将重点和精华深深印入大脑 (270)
- ❿ 链式记忆法：环环相扣忘不了 (273)
- ⓫ 科学利用人体 24 小时 (277)



方法九：增强思维力， 积极主动地思考问题



学贵存疑，学重思考。良好的思维习惯是学习的最好帮手，创造性的思维能力更是掌握知识、分析事物、解决问题的有力武器。

- ❶ 学而不思则罔：学贵善思，学贵存疑 (282)
- ❷ 把思维当成习惯，思维之火就会越燃越旺 (284)
- ❸ 勤于思考是提高思维能力的惟一途径 (287)
- ❹ 发散思维，让你的脑子灵活地转起来 (290)
- ❺ “反常规”思维，头脑需要“变一变” (293)
- ❻ 分析与综合：学习知识的最基本思维方法 (296)
- ❼ 抽象与概括：把握知识本质所必需的方法 (299)
- ❽ 归纳与类比：增强同中求异、异中求同的
思维能力 (302)
- ❾ TEC 思考法：简单易行的 5 分钟思维训练 (304)
- ❿ 克服定势思维的干扰，避免思维僵化 (306)

方法十：学会运筹时间，让学习更高效



时间是没有价值的，谁都会在不自觉中浪费时间；时间又是极为宝贵的，谁都无法追回失去的光阴。只有学会运筹时间，才能高效学习，才能学习出色。

- ❶ 想做学习的主人，先要做时间的主人 (310)
- ❷ 掌握学习和时间的规律，最有效地安排
学习时间 (312)
- ❸ 制定每日时间表，充分合理地利用每一天的
光阴 (315)
- ❹ 充分利用课间 10 分钟，做些轻松的室外运动 ... (317)
- ❺ 一日之计在于晨：抓住清晨的黄金 30 分钟 (319)
- ❻ 考试就是与时间竞争，科学运筹考试中的
时间 (321)
- ❼ 妙用生物节律，应用时间发挥最大效益 (323)
- ❽ 不会休息的人就不会学习：合理安排睡眠
时间 (326)
- ❾ 早上是学习的最佳时机：与其晚睡不如早起 (328)

