

李雯◎编著

学习魔法书：

快乐学习

的62个秘诀

学习是什么？

学习不是无聊的代名词，不是枯燥的掌门人，
而是知识、快乐、成长的集结号。

翻开这本书，你会寻到快乐学习的秘诀。

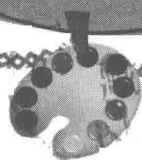
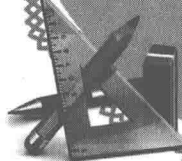
北京工业大学出版社

李雯◎编著

学习魔法书：

快乐学习

的62个秘诀



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习魔法书: 快乐学习的 62 个秘诀/李雯编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5639-3603-8

I. ①快… II. ①李… III. ①学习方法—青年读物②
学习方法—少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 157056 号

学习魔法书: 快乐学习的 62 个秘诀

编 著: 李 雯

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 张 蕊

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 香河县宏润印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 15

字 数: 183 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3603-8

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

望子成龙、望女成凤是每个父母殷切的期望，每个孩子也都期盼自己是家长和同学眼中的优等生。“王侯将相，宁有种乎？”桃李满园非一日之功，绿草成茵无冬藏不成。好孩子也不是天生的，一分耕耘、一分收获，通过良好的家庭教育和精心培养，每个孩子都能成为令人羡慕的优秀生。本套学习魔法书分别从家长和孩子角度阐述了孩子走向优秀的方法，书中还有大量能让孩子终生受用的哲理。

快乐学习和科学学习是制胜的法宝。作为学生，一要学会合理地规划时间，根据自己的不同时段思维效率，科学安排学习和休息。二要学会对自己设定合理的目标，有目标才有力量，适当的目标能让你更有动力前进。三要善于总结，勤学勤问，循序渐进，要学会合作学习。好的学习方法有很多，本书中详细地讲述了如何快乐学习的62个秘诀。

优秀生是有良好的道德情操的。只有尊重别人，才能赢得别人的尊重。“己所不欲，勿施于人。”学会了站在他人的角度看问题，世界也许会大不相同。学生要懂得回报滴水之恩，“送人玫瑰，手有余香”，让互帮互助的美好继续传递下去。

特长爱好是优秀生的加分利器。优秀生应该利用业余时间培养一种或多种兴趣爱好，坚持下去，以渐渐形成自己的特长。不是因为有兴趣才做得好，兴趣只是星星之火，想形成燎原之势，还得靠坚持不懈的努力。当

孩子做得好、获得成就感之后，就会形成良性循环，就能更好地坚持兴趣爱好，直到可以作为一项骄傲的特长。

作为孩子，你要记住你是唯一的，世界上只有一个你，要活出一个最好的自己，了解自己，悦纳自己，忠实于自己的兴趣，倾听自己内心的声音，走自己想走的路，做最优秀的自己，过独一无二的精彩人生。

作为孩子要懂得，前人总结积累的经验，经过时光的长河，大浪淘沙，留下的都是金子般的道理。

先有伯乐，然后有千里马。在孩子成才的路上，父母是孩子最重要的伯乐。父母是孩子成才的导师，是引导者和协助者。父母在对孩子寄予厚望的同时，要负起该负的责任，做有智慧的父母，成就孩子的未来。

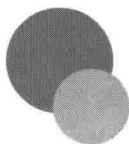
《老子》中说：“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”父母对待子女也应该抱此态度。孩子是独立的个体，有自己的人格思想和个性特点，父母不能过多地干涉影响孩子，要做到为孩子保驾护航，引导、协助孩子安全成长。

父母要教会孩子如何自我保护，如何有规律地生活，引导孩子正确地化解人际矛盾，让孩子学会担当，培养孩子正确的金钱观、价值观。在孩子困惑时帮他们答疑解惑，提供参考建议，但不要替孩子行使决定权，告诉孩子自己的事情自己做，要为自己的事情负责。

父母必须懂得，自己今天怎样培养孩子，孩子明天就会成为怎样的人。

在家长正确的引领和帮助下，孩子们健康地成长、茁壮地成长，成为有用之人才。本书中不仅阐述了理论，而且结合了很多实际生活中的案例和经典故事，使文章通俗易懂，更具趣味性和可读性。此外还添加了相关的小测试，供家长和孩子一起参与，共享读书的乐趣。

本系列魔法书有给孩子讲的道理，也有给家长的寄语。全套书分别从学习方法、待人接物、心理健康、道德情操、时间管理、自我保护、娱乐运动、生活习惯等方面阐述了多种让孩子成为优秀生的方法，既有理论，又有实际生活案例和操作方法，生动活泼、娓娓道来。愿每一位读此书的家长 and 小朋友都能从书中收获一份美好。



目 录

- 1 做时间的主人 / 1
- 2 确定思维高效率的时段 / 4
- 3 找准最佳的学习时间 / 7
- 4 按学习任务轻重缓急制定时间表 / 10
- 5 善于把握零碎的时间进行学习 / 13
- 6 注重学习时间的质量 / 17
- 7 有效地控制“三闲” / 20
- 8 热爱——最理想的学习状态 / 23
- 9 认真遵循课外阅读三原则 / 26
- 10 注意效果最优化的阅读技巧 / 30
- 11 培养科学的阅读习惯与心态 / 32
- 12 精读的步骤是先浏览,再深入细节 / 34

学习魔法书：快乐学习的 62 个秘诀

- 13 联想的训练和运用 / 37
- 14 抽象与具象相互协调的全脑阅读法 / 40
- 15 明确目标、追求效率的扫描阅读法 / 42

- 16 有助于消化理解和全面掌握的自我讲授法 / 45
- 17 抓住少年的记忆黄金时代 / 48
- 18 优化记忆力的六项基础训练 / 50

- 19 强化记忆力的五大技巧 / 53
- 20 运用形象化记忆和系统化记忆 / 58
- 21 “魔力之七”分段记忆法 / 61

- 22 记意义相连的材料宜用整体记忆法 / 63
- 23 记外语单词宜用循环记忆法 / 65
- 24 针对错误进行纠正 / 67

- 25 利用便携的电子设备学习 / 69
- 26 利用收音机提高外语的听力和口语能力 / 74
- 27 利用电视的教学类节目进行学习 / 78

- 28 强调知识结构的思维示意图 / 81
- 29 了解知识的价值,激发学习的动力 / 85
- 30 兴趣是搞好学习的原始动力 / 90

- 31 求知欲是学习者的内在动力 / 94
- 32 锻炼自主学习,展现学习的热情 / 97
- 33 自我调节,消除心理压力与焦虑 / 100

- 34 以积极的学习心态提高学习质量 / 104
- 35 “图文并茂”适于左右脑并用 / 107
- 36 积极开发、利用被“闲置”的右脑 / 111

- 37 练习打字和演奏乐器可以使左右脑协调 / 113
- 38 劳逸结合,科学用脑 / 116
- 39 科学训练,提高注意力 / 119

- 40 发散性思维的作用和类型 / 122
- 41 训练发散性思维的方法 / 129
- 42 克服阻碍发散性思维的障碍 / 133

- 43 培养思维的灵活性和变通性 / 138
- 44 提问可以让学习更主动 / 143
- 45 良师益友是人生的财富 / 149

- 46 质疑是学习的必由之路 / 153
- 47 培养筛选问题的综合能力 / 157
- 48 提问时需注意的十个关键点 / 160

学习魔法书：快乐学习的 62 个秘诀

- 49 要改变依赖、急躁、定式化等学习心理 / 164
- 50 培养刻苦学习的精神 / 169
- 51 培养有效走出学习低迷状态的心理 / 174

- 52 纠正偏科的有效方法 / 179
- 53 先抓基础,再循序渐进 / 183
- 54 发挥优势,融会贯通 / 187

- 55 扫除对弱势学科的消极心理 / 192
- 56 针对不同类型偏科的整改办法 / 195
- 57 用体育锻炼来强健身体,提高学习效率 / 199

- 58 养成良好的饮食习惯 / 203
- 59 科学用脑的方法 / 206
- 60 摆脱学习疲劳的方法 / 210

- 61 互助合作的群体学习法 / 216
- 62 集思广益的交流讨论学习法 / 224

1 做时间的主人

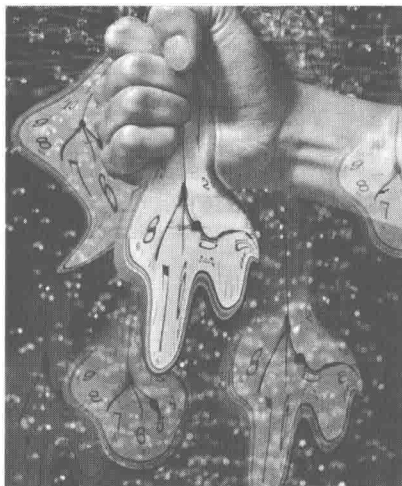
学习效率高的人都有一个共同的特点，那就是他们都懂得合理地分配与利用时间，劳逸结合，不迷信长时间的学习，也不把大量的时间浪费在娱乐上。在学习时间的管理上，要懂得统筹运用，最大限度地利用时间，从而得到较高的学习效率。

有一句名言说得好：抓住了时间，就抓住了成功。对于一名学生来说，抓住了时间，就抓住了优异的成绩。

抓住时间并不是时刻抱着书本不放。真正会利用时间的人，都是最会管理时间的人，他们能够在最短的时间里做最多的事。

对于每一个人来说，时间都是公正无私的，它从不给或少给谁一分一秒。然而，不同的人在同一段时间里的收获却大不一样。这是何故呢？一句话，关键在于人们会不会科学地利用它。

在当今社会，知识以爆炸般的速度迅猛地增长，面对浩瀚的知识海



洋，迫切要求我们能在有限的时间内掌握尽可能多的知识，以跟上时代发展的步伐。

可是现实生活中，许多人在无所事事中浪费掉大量的时间，每次他们都会说同样的一句话：“时间过得太慢了，真难熬。”也有许多人的时间在忙忙碌碌中度过，他们很无奈地说：“时间过得太快了，事情还没做完呢！”虽然他们都用掉了时间，却没有一种人在时间里得到快乐和满足。这是为什么呢？因为他们都做了时间的奴隶，被时间所驱使，并没有醒悟到我们自身该如何去管理、利用好时间，如何让时间为自己所服务。时间很宝贵，“一寸光阴一寸金”，要懂得珍惜它。

对于学生来说，要学习的东西很多，一定要上紧时间的发条，要更加充分地利用时间。

我们经常会有这样的感受：自己买了一本书，想到反正书是自己的，等有时间再读也不晚，结果读读放放，老是读不完。若是借了别人一本书，并要求限期归还，为了不耽误还期，就会挤出时间紧张地阅读，很快就读完了。为什么会出现两种不同情况呢？问题就在于前者没有紧迫感，因此效率低下；后者有了紧迫感，效率也就提高了。

光阴似箭，日月如梭，时间如流水，一去不复返。我们要抓紧时间，抓住今天，因为人的一生就是由无数个“今天”组成的。然而，有的学生在学习时，不是当日事情当日毕，而是今天事情推明天，明天事情推后天，这样长期下去，时间就白白地流逝了。希望学生朋友不要把今天的事情推到一个又一个明天，一定要抓住今天，争分夺秒地学习。

在我们的生活中也可能有这样一种情况：每天都有无数人在构思着美好的未来，同时却在默默地埋葬着美好的构思。这是因为他们不敢行动或拖拉而达不到行动目的。他们还常常感叹地说：“唉！我当时应当那么做，

可惜我没有做。”“我早就该将事情做完，但直到现在还没有完成……”

处于这种心态的人，显然是只有计划而无行动，或是做事拖拖拉拉，放过了良好时机。

做事拖拉是一种惰性的生活方式，对时间的拖拉也是一种逃避现实、欺骗自己的表现。因为一个人总是将事情推迟到未来，那就是对自己能力的怀疑，是对自己失去了信心。拖延时间只会使你在现实中更加懦弱，使你对生活逐渐产生厌倦。如果你没有积极地有效地利用现在的时光，让时间白白浪费掉，那么你将一无所获、一事无成。

时间是宝贵的，也是最容易逝去的。朱自清先生在他著名的散文《匆匆》中形象地描绘了时间匆匆逝去的情景：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了……”

时间是如此的容易逝去，所以我们每一个人都要做时间的主人，紧紧地把握住时间。



2 确定思维高效率的时段

每一个人都有自己的时间节奏，由于身份不同、职业不同、生理和心理差异不同，所以各自的时间节奏也就不同。有些学生无论怎样学习、怎样努力，都无法取得好的效果，就是内外节奏不能协调的缘故。

要想调整好内外节奏，就不要强迫改变内部或外部的时间节奏，而应利用循序渐进方式慢慢地融合。比如，在疲倦时不要强迫自己学习，在精力充沛时也不要随意浪费时间，将自身内部与外部的时间节奏作最佳调节融合，就能达到更好的学习效果。

要想集中精力学习，必须调整好学习情绪。在学习过程中，最常见的就是人们以“学习情绪不佳”作为偷懒的借口，结果吃亏的还是自己。

如果你留心过自己就会发现，在同一天的清晨、上午、中午、下午、傍晚、深夜等不同时间里，你的思维效率是不同的：有时精力充沛，才思如泉涌；有时昏昏欲睡，思路迟钝，形成一条曲线。

我们把处于曲线波峰的区域称为高效用脑时间，把处于曲线波谷的区域称为低效用脑时间。虽然这两种状态下脑细胞的工作程序是相同的，但在高效用脑时间里，大脑接收、整理、贮存、输出信息的效率比其他时间都高，而且容易导致引发冲动和灵感的闪现。

在这条思维状态曲线中，你就可以寻找到自己的一段高效用脑时间曲

线。为什么在一天的各段时间里，人们的思维效率有高有低呢？

在生物界里有这样一种现象：公鸡到了黎明就高声啼叫，蝙蝠在夜间却异常活跃，向日葵在阳光下抬起笑脸，夜来香却在月色里散发幽香……它们这种不同的活动规律，是由其体内的一种特殊的机制决定的。

科学研究证明，在人体内也有一种特殊的机制在控制、调节着人的生理活动。俄罗斯的脑生理学家和医学家，通过对许多人的脑生理活动观察和研究，对人的大脑的生理节奏作出如下两种分类：“猫头鹰型”和“百灵鸟型”。

(1) 猫头鹰型

属“猫头鹰型”生物节奏的人的具体表现是：一到夜间，脑细胞即转入高度兴奋状态，注意力集中，思维十分活跃，工作效率极高。对于这一点，由于特殊的工作性质，作家表现得较为明显。

鲁迅先生白天会客，读书、看报，积累创作素材，在夜间挥笔著文，常常写到翌日凌晨一两点钟。

法国著名作家福楼拜习惯通宵写作，他的房间里彻夜亮着的灯光，竟成了塞纳河上船夫的航标灯。

英国作家狄更斯有“夜游”的习惯，他在夜间走街串巷，然后到一个下等公寓或酒馆坐下，掏出纸笔记录自己的思想。

巴尔扎克更独特，他傍晚6点吃完晚餐就上床睡觉，而在午夜12点起床写作，他的助手终因不堪其苦而请辞。



我国著名作家巴金和诗人何其芳也爱在夜间写作，常常是一发而不可收，不知东方之既白。

奇思常伴暮色来，一夜灯花几度红。差不多每一位作家都有过失眠的痛苦和创作的欢欣。如同世上婴儿夜间出生的居多一样，许多美妙的作品往往产生于月朗星稀之时。

(2) 百灵鸟型

“百灵鸟型”生物节奏的人在清晨和上午精神焕发、朝气蓬勃，记忆和创造的效率较高，到了晚上一定的时候，大脑的工作效率就降低了。

作家姚雪垠、数学家陈景润，习惯在凌晨 3 点投入工作。

俄国文豪列夫·托尔斯泰习惯于早晨写作。

我国著名诗人艾青喜欢在凌晨起床写作，一直工作到早晨八九点钟。

这些人都属于这一类型人。他们在这个时候头脑最清醒，思路更明快。

英国小说家司各特也有类似体会，他说：“我的一生证明，睡醒和起床之间的半小时，非常有助于发挥我创造性的任何工作。期待的想法，总是在睁眼的第一时候大量涌现。”

除了以上两种类型的生物节奏外，其实还有一种混合型的人，这种人无所谓白天还是黑夜，只要静下心来，马上就可以进入学习、工作的高潮。



3 找准最佳的学习时间

一个人一天不同时间段学习效率不同，这就要求我们掌握最佳的学习时间。这个最佳学习时间是一个变数，因人而异，因学习内容、类型的不同而有差别。在学习过程中，你感到疲劳的时候，一般说就是从“最佳时间”开始转折的时候。这种信号告诉你应当立即变换花样，去干另外一件事，使脑子得到休息，使时间不至于“低耗”。

日本在刚铺设铁路的时候，火车时刻表的制定是由一位名叫贝兹的英国技师一手包办的。当时，日本人怎么也想不明白列车如何才能互相错过、互相避开。贝兹躲在专用的办公室里，一个人从事着他的工作，不对任何人说出其中的秘诀，大家还以为他采用了什么高超的“魔术”呢！

后来，一个偶然的机，铁路局的人员领悟到其中的奥秘，那是一个叫作“时刻序列”的玩意儿，以距离为纵轴，以时间为横轴，将火车的动态用线条来表示。贝兹正是找到了一个恰当的时间配置，使火车可以互相避开。

一旦找准个人最佳的学习时间，经过长期的适应，便可以形成习惯性的节奏和规律。比如，一天之中几点钟干什么，接下来又干什么，有条不紊地进行，时间长了便形成一种使用时间的节奏和规律。在这种时间节律中，头脑最清醒的时间无疑要用来背诵、记忆、创造，其他时间