

高效学习方略

一位实战派教育家29年的经验总结
他的方法让无数学生收获成功

曾军良 著




学习的一个重要目标是要**学会学习**，使学习成为一件愉快的事，为我们的终身发展奠定良好的基础，这也是现代社会发展的要求。

学习要有端正的学习态度、强大的学习动力和良好的身体素质，更重要的是必须**掌握科学的学习方法**。



高效学习方略

曾军良 著

 人民出版社

产品经理：姚 恋
责任编辑：魏晶晶 邓 翊
责任审读：李皖南
封面设计：阳洪燕
责任营销：吕晓芬（010-64258037）
投稿邮箱：tougao@rmdf.cn

高效学习方略

曾军良 著

人 民 出 版 社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京市大兴县新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 12 月第 3 次印刷

开本：710 毫米×1000 毫米 1/16 印张：14.25 字数：179 千字

书号：ISBN 978-7-01-013589-2 定价：38.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·违者必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

激情成就梦想

2007年，我到北京十一学校担任校长时，恰好曾军良同志担任学校的副校长。一见面，他就充满激情地与我谈了许许多多，当然，谈得最多的还是他的教学管理和他的学生，尤其是他在湖南长郡中学的那些辉煌，令他激动而难忘。

后来我慢慢了解了军良。他是一个不甘平庸、追求梦想的弄潮者，而且他还以自身的魅力，将这些追求嫁接到他的团队和他的学生心中。于是，他便和大家有了共同的梦想，甚至也有了同样的激情，因而，在他身边，常常是一个和谐而奋发向上的集体。尽管在前行的路上也会遇到许多困难和问题，但在他们面前不足挂齿，因为成功总是向着他们招手。

这本《高效学习方略》有着鲜明的特征，我姑且把这一特征称为“曾军良特征”，因为它与一般的学习方法书籍不同，它站在更高处，从学生的内心启航，它希望唤醒孩子，它立足于建构孩子的内心。事实上，军良同志在他的教学管理中用事实证明，它是行之有效的。他做学校的管理工作，但始终在教学第一线从事课堂教学，与学生们生活在一起，且有着很好的教学业绩。从这个意义上讲，这本书也是一

本实战经验的总结。

军良为十一学校做了很多，十一学校的老师也很留恋与他一起工作生活的日子，但是，他需要新的舞台。我们也衷心祝福军良能在新的学校有更大的发展。

李希贵

2013年教师节

自序

学习有三层境界——苦学、好学、会学。第一层境界为苦学。即“刻苦、刻苦、再刻苦”。处于这个境界的学生，通常认为学习是一件苦差事，体会不到学习中的乐趣。顽强的意志支配着他们，一旦意志消沉，就会滋生厌学的情绪。

第二层境界为好学。处于这层境界的学生，学习兴趣对学习起到重大的推动作用。他们对学习如饥似渴，往往废寝忘食。自觉的态度常使他们取得好成绩，而成绩好又使他们对学习产生更浓厚的兴趣，由此形成良性循环。

第三层境界为会学。处于这层境界的学生，能够按照正确的方法学习，学习效率高，学得轻松，思维灵活，能够很好地驾驭知识，做知识的“主人”。

目前在学生中，处于第一层的人最多，第二层较少，第三层更少。我们应当明确，学习的一个重要目标就是要学会学习，使学习成为一件愉快的事，为终身发展奠定良好的基础。这也是现代社会发展的要求。而要在学习中达到更高的境界，走上成功之路，除了要有端正的学习态度外，还需要有强大的学习动力和良好的身心素质，更重

要的是必须掌握科学的学习方法。英国著名科学家达尔文说过，“最有价值的知识是关于方法的知识”。谁能在“会学”上取得突破，谁就能将自己的学习潜能转变为现实的成绩。

在应试教育背景下，不少孩子承载着学习的“痛”，找不到学习的乐趣，已成为不争的事实。双休日、节假日各种补习班、学习班门庭若市，火爆异常；教室里，学生的课桌上总是堆积着各种各样的习题资料……当前中小學生所承载的学习压力和负担，并不仅是应试教育的“错”，还与学生的学习效率不高有关。有一点特别值得强调，学习不得法，缺乏主动性，是造成学生学习效率低下的“罪魁祸首”。

当下中小學生的课业负担比较重，要减负增效，不能单纯从作业量去考虑，而要识别问题的症结所在，寻找科学的、系统的解决办法。第一，激发孩子的学习兴趣。如果孩子对学习不感兴趣，自然会把学习当成精神负担，如果孩子对学习有兴趣，自然认为学习是快乐的事，而不是沉重的负担，因此我们减负的首要问题，就是要增强教育的魅力，激发孩子学习的兴趣和对解决问题的追求。当孩子非常喜欢的时候，即使课业负担重一些，他们也觉得不是负担，而是快乐的事情。第二，提高孩子的学习效率。当下的教育研究更多地研究老师怎么“教”的问题，而很少从专业的角度，去研究学生怎么“学”的问题。只有改进学习方法，提升学习效率，才能有效地减少学生的学习时间，比如，原来要三个小时完成的学习内容，现在一个半小时就完成了，所以要给学生减负就要研究学习方法，要让这种研究走向专业化，结合东西方教育发展的潮流，从孩子成长的内在规律出发，探究孩子应该怎么学习效果才好，效率才高，这也是我写《高效学习方略》这本专著的一个重要原因。

教育部2011年颁布的普通高中新课程标准提出了“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”三维目标教学要求，其“过程与方法”的提出，则是纠偏或加强了知识获取方法、途径、手段的教学引

导。然而，审视我们的传统教育，过分重视知识教育，忽略或淡化了能力的培养，尤其是学习方法、学习能力的训练。从现实情况来看，大多数老师，对学习方法关注不够，缺乏系统学习方法的指导经验，而家长更是如此。只知道强迫孩子死记硬背或机械练习，不指导学习方法，结果孩子越是反感，就越是不想学习。因此，无论是教师还是家长，都应该了解孩子的学习机制、过程和方法，才能指导他们得法地学习，有效地学习。学习方法的获得，其本质是关于元认知能力的获得问题，它不仅涉及学科知识特点，还与思维方法学、认知心理学、个性心理学等知识有关。方法的掌握本身就是一个长时期积累与历练的过程，而且是因人而异，各有巧妙不同。学习方法的指导，并不是任何人都可以轻而易举做的事情，它是一个复杂的问题。

学习是复杂的脑力劳动，既要记忆，更要思考。旧教育是以记忆为主，现代教育应以思考、探索为主。当今世界，知识爆炸，人类知识每五年就翻一番，光靠记忆能掌握多少？所以教育更重要的是要教学生学会学习。

我从事一线教学和学校管理近30年，担任高三物理教学工作25年，每年所教班级的物理成绩、总成绩几乎都是第一；我在担任湖南省长沙市品牌中学——长郡中学教导主任期间，为学校的中、高考和学科竞赛质量的大幅度提升都做出了贡献。在担任北京市十一学校教学副校长期间，为学校的高考、学科竞赛、科技实验等方面工作的跨越式发展做出了贡献。我从湖南湘阴的农村中学，到岳阳的市级重点中学，到长沙的品牌中学，再到京城的改革名校，一路走来，为什么能取得诸多成绩呢？除了个人对教育事业的满腔热情、对学生深沉的爱和坚强的毅力、持久的恒心之外，更重要的在于我在上百次的教育教学实践中下工夫总结研究课堂教学、尖子生培养、学困生的潜能开发、学生思想工作的成功经验，对学生心理、学习方法、学习习惯形成了独到而富价值的理解和看法。本书就是在总结本人诸多的教学管

理经验的基础上精心编纂而成的。

通过调研，我们发现，现行市场上关于“学习方法”的书，要么过于理论化，读来艰涩难懂，是写给教育专业人员看的；要么“导而不得法”，不贴近学生的实际。因此，编写一本易懂耐读，生动有趣，方法实用，为广大学生、教师和家长喜欢的学习方法指导手册，便是本人希望通过本书实现的目标。

本书分十章，内容翔实，针对性强，可读易懂，操作性强。从情感教育、励志、脑科学、认知论及学习方法等角度，详细介绍了学生在学习过程中应该如何调整心态、增强自信、养成良好的学习习惯、掌握正确的学习方法及如何科学有效地提高学习成绩。本书提供的案例真实、有趣，大部分来源于学生的生活实际。同时，强调方法指导能够为学生所用，能够“拿来就用”，便于实践。

老子说：“道可道，非常道；名可名，非常名。”虽说掌握学习方法，就是掌握终身学习的能力，但是知晓学习方法，并不意味着学习能力有所提高。要真正提高学习能力，就必须将良好的学习方法运用于学习的实践。学习方法是否适合自己，还在于每个学习者自我的探索和思考。适合自己的，才是最重要的。希望同学们通过阅读此书，能够有所思考，领悟其精神，同时，能够尽早掌握各种适合自己学习的学习方法，不断提高学习能力，提升学习效率，让自己成为一个真正会学习的高手，成为德才兼备的栋梁之才，未来为社会、为祖国的发展与创新做贡献！

本书可以作为高等师范院校、教育学院、中等师范学校、教师进修学校、中小学校学习方法教材，也可为广大中小学教师提供教学理论参考。

本书的问世得到了人民出版社的大力支持，得到了广州市花都区教育局副局长陈照麟同志、北京市立新学校特级教师周清华同志的热心帮助，特别是我妻子宁丹给了我无限的关爱与坚定的支持，在此也

一并表示衷心的感谢!

由于时间较短,也限于水平,本书的缺点和错误在所难免,敬请广大读者不吝指正。希望通过本人与读者的共同努力,日后不断修订,使本书日臻完善。

曾军良

2014年3月1日

激情成就梦想	001
自 序	001
第一章 为荣誉而学习	001
第一节 老师，我拿什么奉献给您	001
第二节 母亲，我拿什么奉献给您	005
第三节 父亲，我拿什么奉献给您	008
第四节 同学，我拿什么奉献给你	010
第五节 学校，我拿什么奉献给你	013
第六节 未来，我拿什么奉献给你	015
第七节 祖国，我拿什么奉献给您	016
第二章 保持最佳的学习状态	018
第一节 人生中不能缺失的是信念	018
第二节 自信心是成功的秘诀	021
第三节 让学习变成快乐的事	023
第四节 创造自己的冠军人生	026

第三章 神奇的大脑	033
第一节 大脑的构成	033
第二节 大脑的功能	035
第三节 大脑开发与思维能力提升	039
第四节 大脑开发与记忆能力培养	045
第四章 探究适合自己的学习方法	052
第一节 提升学习成绩的基本要素	052
第二节 典型学习方法的介绍	061
第三节 意志力、注意力的培养	065
第四节 寻找适合自己的学习类型	070
第五节 高效利用学习时间	074
第六节 多种感官并用学习效果好	077
第七节 学习要有问题意识	079
第五章 好成绩需要好计划	083
第一节 提升自我管理能力	083
第二节 有效制订学习计划	090
第三节 让学习变得井井有条	095
第四节 科学制订学习计划	099
第五节 努力培养好习惯	108

第六章 预习与自学	114
第一节 预习的重要性	114
第二节 课前预习	117
第三节 小单元自学	119
第四节 大单元自学	122
第七章 提高课堂学习效率	129
第一节 课前准备不容忽视	129
第二节 找对听课的着力点	131
第三节 全神贯注在课堂	133
第四节 注重做好笔记	136
第五节 认识笔记的价值	138
第八章 提升作业质量	143
第一节 认识作业的意义	143
第二节 作业的分类	144
第三节 做作业前的准备	147
第四节 正确掌握解题的步骤	147
第五节 正确掌握解题的方法	149
第六节 科学地进行练习	150
第七节 做题要有质的飞跃	157
第九章 科学有效复习	161
第一节 复习的意义	161

第二节	及时复习	163
第三节	系统复习	164
第四节	根据遗忘规律安排复习	172
第十章	理性对待考试	181
第一节	考前状态的调整	182
第二节	自信是考好的重要因素	185
第三节	考前复习要有针对性	187
第四节	应试技巧及注意事项	195
第五节	考试是学习旅途上的新起点	206

第一章 为荣誉而学习

从出生到今天，我们一直享受着各种权利，作为未成年人，我们的吃穿住行、接受教育都由监护人（一般指父母）或国家提供。同时，我们也在履行着义务，比如，按时上学，听从父母和老师的教导，认真学习，遵守校纪校规，讲礼貌，注重文明等。当我们将这些义务履行得很好的时候，我们就会得到学校、老师、家长的肯定与褒奖，这就是获得荣誉。个人由于意识到这种肯定和褒奖所产生的道德情感，通称荣誉感。

学习目的有千万种，无法一以概之，但最直接、最有价值的目的是为了荣誉而学习。如果为了学校的荣誉而学习，那么你会获得最无私的关爱与激励；如果是为了父母的荣誉而学习，那你便拥有最现实的动力与勇气；如果是为了国家的荣誉而学习，那你就有最远大的志向与追求；如果是为了同学的荣誉而学习，那你就获得最大的帮助与鼓励；如果是为了自己的荣誉而学习，那你就有最有价值的选择与思考。

第一节 老师，我拿什么奉献给您

老师，您用知识甘露浇开我们理想的花朵，您用心灵清泉孕育我

们情操的美果。您是园丁，为祖国山川添秀色；您如春雨，孕育桃李，神州大地尽芳菲。“桃李满天下”，是您的荣耀；关爱学生，是您的追求；无私奉献，是您的品格。老师是我们前进的引路人，是我们成长的导师。我们永远爱老师。

一位高中教师的教学感言

尽力上好我的每一节课。我所面向的，只有一种身份角色：学生，我的孩子们。在我每一堂课的钟点里，有着学生生命中的每一秒钟、每一分钟，而正是那些分分秒秒，构成了我生命的岁月。因此，我不能不认真地去正视他人的这份厚重的信任与托付；我不能让他人生命中的那些分秒，在我的松懈中变得无价与轻贱；我不能让自己的生命，也在这怠慢中变得暗淡与廉价。

这位教师对生命有着一份敬畏，对教育有着一份郑重，对学生有着一份深沉的爱，这么一份厚重转化成了最质朴的行动：尽力上好每一节课。

每一位教师都在感动着我们，每一位教师都值得我们敬重。

一个小姑娘的梦想

一位十岁的乡村小姑娘向记者诉说她的梦想。

小姑娘说：“老师说她最大的心愿就是希望俺们好好学习，走出大山，俺们不能叫老师失望。如果俺走不出去，当不了官，俺们中间肯定也有人能当官。”

记者问：“为什么想当官？”

小姑娘说：“俺当官以后就能给俺老师转正了。”

记者又问：“你怎么会有这样的想法？”

小姑娘说：“如果不给俺老师转正，俺们这些娃娃都没有地方上学。”

这就是一位乡村小姑娘的思维逻辑，实现梦想的唯一方法是有朝一日当了官好为老师转正，好让他继续教乡村的小孩子们读书。

这是多么纯真而卑微的梦想！

那么，使得小姑娘发此“宏愿”的老师是怎样一个人呢？

李小鹏是陕西一位乡村代课教师，一人管着一至四年级的17个学生，即使在那个穷乡僻壤的大山里，他也算得上穷人，每月40元的工资一拿就是十来年，后来虽涨到100元，却已经两年没有拿到工资了。无奈之下只能靠寒暑假到火车站装卸水泥赚钱补贴家用。在他读高中时，他的父亲干活时被砸断了腰，母亲患腰椎炎下肢瘫痪多年后去世，妻子重病做了多次手术又患上了精神分裂症。李小鹏至今欠着6万元的外债。

使这位老师引来社会关注的是几个月前发生的一件事。那天他捡到一个钱包，发现包里有4000多元钱，在路上苦等三个多小时未见失主后，他根据钱包里的身份证地址，借了30元路费来到西安将钱包交给失主。返程时，他手里剩下的钱已不够买票，单从县城到村里的路程他就步行了五个多小时。

此事经媒体辗转调查并报道出来后，感动了许多善良的人。这位老师经常激励学生：“你们要好好学习，有了知识与能力，就能走出大山，就能找到工作，就能过上幸福的生活。”这是多么朴实的荣誉