



哈佛成才教育

哈佛学习方法教你赢在起点

哈佛名校先后培养了7位总统，
40位诺贝尔奖获得者，无数名世界级财富精英。 宇玲 柯迪 编译

领悟哈佛独特教育理念，借鉴顺应天性的教育方法！

The Harvard Education Method

开发大脑潜能、制订学习

让哈佛的学习方法帮孩子取得最大的学习效力。

通往知识殿堂的科学“捷径”，

哈佛学习方法将为孩子的学习开启全新世界。

只明白应该去学习还不够，

更要知道应该怎样去学习。

最大程度发挥智力潜能，

好方法决定好未来。



黑龙江科学技

哈佛成才教育

哈佛学习方法教你赢在起点

哈佛名校先后培养了7位总统，

40位诺贝尔奖获得者，无数名世界级财富精英。 宇玲 柯迪 编译

The Harvard Education Method

黑龙江科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

哈佛学习方法教你赢在起点 / 宇玲, 柯迪编译. --
哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.9
(哈佛成才教育)
ISBN 978-7-5388-8044-1

I. ①哈… II. ①宇… ②柯… III. ①学习方法 - 青
少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 219457 号

哈佛成才教育——哈佛学习方法教你赢在起点

HAFO CHENGCAI JIAOYU——HAFO XUEXI FANGFA JIAO NI YING ZAI QIDIAN

作 者 宇 玲 柯 迪
责任编辑 杨晓杰 宋秋颖
封面设计 赵雪莹
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 13
字 数 260 千字
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8044-1/G · 902
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 1

学习方法决定未来 / 001

哈佛大学学习方法核心观念 / 002

学习能力决定未来成就 / 007

优秀的学习方法让他们走进哈佛 / 012

确立学习目标 / 013

孩子有明确的学习目标吗 / 016

对学习目标须有正确认识 / 019

如何处理兴趣与学习目标之间的矛盾 / 026

合理的学习动机能使学习目标更明确 / 028

确定学习目标的三种方法 / 033

培养学习热情 / 039

孩子热爱学习吗 / 040

孩子为什么会讨厌学习 / 042

如何帮助孩子找回学习热情 / 046

美国式的“兴趣教育” / 055

目录 2

开发大脑的潜能 / 059

孩子的大脑优势在哪里 / 060

开发右脑潜能的几种方法 / 066

用图形思维进行右脑学习 / 069

科学用脑能提高孩子的学习效率 / 073

注意力的培养 / 079

孩子能集中注意力吗 / 080

如何消除分散注意力的环境因素 / 083

如何改善影响注意力的心理因素 / 086

了解大脑的工作规律有助于集中注意力 / 088

训练孩子注意力的几种方法 / 092

培养良好的思维习惯 / 097

孩子具有良好的思维习惯吗 / 098

阻碍思维习惯良好发展的观念 / 100

如何培养孩子的发散思维 / 105

掌握科学的思维方法 / 108

目录 3

制订学习计划 / 113

孩子学习有计划性吗 / 114

制订学习计划要因人而异 / 118

如何制订一份科学的学习计划 / 122

如何督促孩子执行学习计划 / 126

让记忆成为乐事 / 129

孩子的记忆能力如何 / 130

高效记忆需要遵循哪些原则 / 133

辅助记忆的科学方法有哪些 / 137

调整孩子的作息和饮食 / 141

学会高效阅读 / 145

孩子有良好的阅读习惯吗 / 146

如何培养孩子对阅读的兴趣 / 149

高效阅读需要遵循哪些原则 / 153

SQ3R读书法 / 157

美国式的“阅读教育” / 161

目录 4

参与合作性学习 / 165

孩子有合作性学习的意识吗 / 166

如何进行合作性学习 / 168

合作性学习可让孩子的思想“增值” / 170

怎样指导孩子进行合作性学习 / 172

美国式的“合作性学习” / 175

利用互联网学习 / 179

孩子有利用互联网学习的意识吗 / 180

常见的互联网学习方式有哪几种 / 182

如何正确引导孩子利用互联网学习 / 185

科学应对考试 / 189

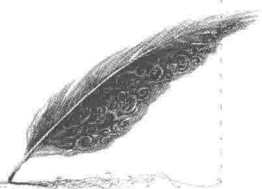
孩子有良好的应试心态吗 / 190

如何以积极的心态应对考试 / 193

考试时应注意哪些事项 / 196

考试后如何分析试卷 / 200

学习方法决定未来



哈佛大学，有着近400年历史的知识圣殿，是名校中的名校，是所有追求知识、追求理想、追求成功的莘莘学子梦寐以求的最高学府。哈佛大学之所以人才辈出、个个优秀，其最根本的原因就是他们都具备一定的学习能力，而这种能力均源于好的学习方法，从而使其将所学知识能被高效地掌握，合理地运用。哈佛认为，好的学习方法会决定一个人的未来，使其在不断学习的基础上发现真理、开创明天。

哈佛大学学习方法核心观念

哈佛大学前校长劳威尔认为：“自由教育的精髓在于使学生具有正确的态度，熟知思考的方法，具有应用信息的能力，而不是记住一些事实，不管这些事实多么有价值。在当今复杂的世界中，自由教育的最佳目标是，培养知之甚广而在某一方面又知之甚深的人。”

在哈佛，学什么由学生自己决定。之所以要给予学生那么大的自由度，就是为了让它们养成认识自身和世界的多种视角，赋予他们知识、技能、思维的能力和生活的基礎，使它们能够形成终身学习的理念，从而终身都能够适应环境变化。

这是哈佛大学人才培养的目标，也间接地反映了哈佛大学对于学生学习能力的要求。哈佛大学倡导“教育是启迪心灵的方式”，力求引领每一位学生找到属于自己的、认知世界的方法，这就要求学生不能再被动地等待着被“灌输”知识，而应该具有自主的学习意识并掌握有效的学习方法。

那么，哈佛大学所倡导的学习方法的核心观念有哪些？哈佛学子们又是怎样围绕这些核心观念习得有效的学习方法，从根本上提高自身的学习能力的呢？

核心观念一：真正的继承与创造新知识并举

促进所有有益的文学、艺术和科学的发展，借助所有有益的文学、艺术和科学的发展教育青年人，并为教育本国的青年人提供所有必要的条件。

——哈佛学院1650年特许状所规定的教学宗旨

继承知识,继承思想,继承精神,继承方法——学习的第一步是继承,发展的第一步也是继承。正因如此,哈佛校训才以“与柏拉图为友,与亚里士多德为友”为最基本的训诫,更以一句“更与真理为友”指出了这种继承的真谛——不是一知半解地去记忆,而是用感性之心去理解,用理性之心去批判。为我所用,才是真正的继承。

在哈佛大学,每一学科的教授都会给学生列出长长的书单,以使学生充分了解与之相关的各种知识,倾听关于同一问题的不同声音,从而能够把书本中的知识纳入自己的思维体系进行继承;与此同时,哈佛鼓励学生在课堂上自由大胆地发表自己的观点和见解,以使这种继承通过思想的激烈碰撞得以升华。

知识继承的最高境界是解决实际问题、创造新知识。哈佛大学名誉校长陆登庭先生在谈到哈佛大学的教育理念时指出:“哈佛大学给予学生的是一种学习的方式和解决问题的方法。”哈佛的教育旨在为学生提供学习能力发展和终身学习习惯养成的基础,鼓励学生积极参与到教学和实践活动中来,发展自己的能力和兴趣,从中发展最适合自己的学习方法,提升自身的素质和潜能。

在美国的教学课堂上,老师经常会留一些论文式的作业,让学生自己采取去图书馆查阅书籍或上网搜集资料等途径去完成。论文题目一般很开放,但具体要求却必须有学生自己独立的思考与观点。如一家中学历史老师留的作业是一篇“公民权利”研究论文,其要求是:

① 在3到5页纸之间,打印出来,要双空行,至少有3种资料来源(如网上、书籍等),至少有5句引文。

② 对比以下四人关于黑色美国的观点:布克·华盛顿、杜波依斯、马丁·路德·金和马尔科姆。

③ 在你的论文里,应该控制关于他们生平的故事,我不想读传记。但是,需要把每个人介绍一点,还必须纳入贴切的材料在你的论文中。然后,讨论他们关于黑色美国的观点,要把你的想法写进去。还要把你的引文或材料的来源列出来,比如某某网页、某某书。

从作业的要求不难看出,要完成这样的作业,必须要阅读大量的相关传记及著作,还要将其各自的故事及观点进行对比总结,最后还要有自己的想法。这样的作业量实在谈不上轻松,却在潜移默化间丰富了学生的知识面,培养了其严谨的学术作风及独立思考的能力。

核心观念二:专才与通才共重,培养完整的人

现代大学不仅重视正式教育,还承担了促进人类全面发展的更大责任。

——哈佛大学前校长博克

在诺贝尔奖的三百多项成果中,半数是多学科交叉融合取得的。例如DNA分子双螺旋结构的发现,就是物理学、化学以及生物学的交叉结果。要达到这种突破,不仅需要精通高深专业知识的专才,也需要一个兼通多门学科的通才。

哈佛大学规定,本科生在校4年间,必须修满32门学期课程,其中核心课程8门,需要从文学、艺术、历史、外国文化、道德推理、数量推理、社会分析、科学等11个领域中进行选择,每个领域至少1门,与所修专业最近的3个领域可以免修,专业课一般要求修满12门学期课程,其余为选修课。从这种课程安排中,哈佛对学生全面发展的重视程度可见一斑。

无论所选专业是文科还是理科,都必须是人文科学、自然科学和社会科学都有一定程度的涉猎,只有这样,才能培养出“完整的人”——这就是哈佛大学核心课程改革的主旨。哈佛并不关注学习和今后工作的关系,即使学习医学的学生也要涉猎人文科学、社会科学,并从中得到启示,“实际上,我们要做的就是让学生学到不同的知识和解决问题的方法,从而获得继续学习的能力”。哈佛大学名誉校长陆登庭先生如是说。

课外活动计划也是哈佛通才教育的重要组成部分,让一批又一批的哈佛学子从中受益。运动团队、音乐团体、校园媒体、社会服务团体等,不仅丰富了学生的课余生活,也是学生们开阔眼界、锻炼能力、相互学习的重要组织形式。

核心观念三:发展个性,重视合作

个性化教育一旦站稳脚跟,随之而来的将是一个截然不同的世界。受过良好教育的人将会越来越多,因为他们采用的是最适合他们的学习方法。更为重要的是,他们会随着年龄的增长而不断学习,因为他们已经尝到了成功的甜头,且具有不断更新知识的动机。

——哈佛大学著名心理学教授霍华德·加德纳

自从霍华德·加德纳教授提出“多元智能理论”以来,个性化学习能够提高学习效率的观点已经被教育界所认同。所谓“个性化学习”,是指学生通过一种最惬意、最有效的方式来获得自己所需要知道或希望了解的知识。在这一观念的影响下,哈佛大学力求让学生自主选择学习的内容和方式,强调不仅教师享有学术自由,学生也同样享有学术自由,教授可以竭力陈述自己的观点,但不能独断地把自己的观点强加给学生。

哈佛大学实行的选课制和学分制也体现了个性化学习的原则。在哈佛,学生的选择权不仅仅局限于选修课,这种权利甚至可



以延伸至专业课及核心课程。每个学期的第一周被学生们称为“购物周”——可以通过试听、与教授交流、阅览教授讲义等方式自主选择希望学习的课程；即使发现选定的课程不合意，也可以在一个月后退选并换课。这种灵活的选课制度，目的就在于最大限度地满足每一个学生的发展需求，实现个性化学习。

在发展个性化学习的同时，强调学习过程中的合作性也是哈佛大学颇具特色的学习方式。小组讨论、小组调研、小组演讲……在哈佛，合作是学习过程中不可缺少的重要环节。在哈佛大学的MBA项目中，学生被要求组成学习群体，每天进行两次讨论，每次半小时，由小组成员轮流给出题目并主持讨论，所有成员共同给出自己的意见并相互进行评议。每学期，通过这种“自学+讨论”的方式完成的科目至少有两门，这使学生们的知识面和思路明显拓宽，更加具有竞争力。

哈佛大学之所以重视合作性学习，是因为通过这种互助的学习方式，学生们不仅能够取他人之所长，弥补自己在思考和知识储备上的不足，还能通过思想的碰撞深化对知识的理解，激发创造性；除此之外，在这一过程中培养起来的合作意识及合作精神也是学生在日后的发展中不可或缺的重要能力之一。

学习能力决定未来成就

哈佛大学教授詹姆森曾指出：“早期智力超常，并不能保证成年以后才能出众、卓有建树或做出什么惊人的成就，有学习能力的人成功的概率可能更高。”也就是说，智商的高低并不能决定一个人的学习成绩和未来成就，与之相比，后天培养起来的学习能力则发挥着更主要、更积极的作用。

在这一观念的影响下，美国的教育专家就如何培养中小学生的学习能力进行了一项调查，结果显示，那些自觉学习有困难的学生，都或多或少地存在一些问题，比如没有明确的学习目标、对学习不感兴趣、注意力不能长时间集中、总是忘记背过的知识、阅读速度慢、考试紧张，等等。进一步的研究表明，在导致学习能力停滞不前的因素中，发挥最重要作用的不是智力因素，也并非勤奋与否，而恰恰是上述问题。教育专家们最后决定，将这些问题归为一个大类，统称为“学习方法”，并呼吁教育界重视帮助学生调整学习方法，以扫除学习能力发展的障碍，使学习过程更顺利、更愉悦。

学习方法主要包括以下几大类：

- ◆ 明确学习目标。
- ◆ 清晰、有效地思考和写作。
- ◆ 培养学习兴趣的方法。
- ◆ 科学开发大脑潜能的方法。
- ◆ 集中注意力的方法。
- ◆ 有效解决问题的思维方法。
- ◆ 合理安排学习时间的方法。
- ◆ 科学记忆的方法。

- ◆ 高效阅读的方法。
- ◆ 合作学习的方法。
- ◆ 资料整合的方法。
- ◆ 调整心态的方法。

学习方法通常与习惯因素和心理因素相关,同时强调顺应生理功能的运作,最大限度地提高学习效率。如果学习方法不正确,即使聪慧过人,也无法有效地利用自己的才智汲取知识,即使付出了大量努力,也无异于在做无用功,事倍功半。如果一个孩子在学习方法上出现多种问题,学习成绩通常都不理想,长此以往,还容易诱发自卑、焦虑等心理疾患。因此,孩子的学习方法问题要比学习成绩更应引起家长们的重视。

1. 引导孩子掌握正确的学习方法能最大发挥其智力潜能

一些孩子学习成绩不理想,家长就会恨铁不成钢地认为孩子天生不如别人聪明,不是“学习的料”。孩子聪明与否真的是天生的吗?遗传因素固然对一个人的智力有影响,但绝非决定性因素,许多在儿童时期表现出过人天赋的“神童”,长大后也并没有创造出骄人的业绩。相反,那些具有良好学习习惯、懂得如何汲取知识的孩子,却可以不断提升自我,因而有着广阔的发展空间。

比尔·盖茨小时候也只是一个普通的孩子。他的父母和外祖母并没想培养一个“神童”,但却希望小比尔能够学会如何思考和学习。外祖母最喜欢和比尔玩智力游戏,下棋、拼图、打桥牌……这些游戏使小比尔养成了乐于思考、专注认真的好习惯。此外,外祖母还常常给比尔读故事书,然后鼓励他自己讲述听过的故事。在外祖母的指导和帮助下,小比尔成了兴趣广泛、废寝忘食的读者,可以连续几个小时一动不动地阅读完整版的《世界百科全书》。为了发展比尔的思维潜力和记忆潜力,外祖母总会利用散步的时间和比尔交流下棋的技术,或者与他一起讨论及背诵一些经典名篇。后来,当比尔·盖茨迷上了计算机并将其作为奋斗的目标时,开明的父母支持孩

子的选择,而没有强迫比尔选择法律专业,因为他们知道,只有在目标和兴趣的推动下,孩子的学业和事业才能取得成功。

卡尔·威特出生时,他的天赋并没有多高超——恰恰相反,他出生后被认为是有些智力障碍的婴儿,他的成长与发展全靠他的父亲教育有方。他八九岁时就能自由运用德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语这六国语言,并且通晓动物学、植物学、物理学、化学,尤其擅长数学;9岁时他考入莱比锡大学,10岁又进入哥廷根大学,13岁出版了《三角术》一书,年仅14岁就被授予哲学博士学位,成为直至目前为止《世界吉尼斯记录大全》中“最年轻的博士”记录保持者。在卡尔的父亲所著的《卡尔·威特的教育》一书中,老卡尔详细记载了他的孩子成长的过程,并讲述了他的教育心得和方法。老卡尔认为,一个人最终能否有所成就,其禀赋起着一定的影响,但最主要的还是后天的教育。教育得当,普通的孩子也能成长为天才。教育不当,即使再好的天才也会被毁掉。

以上的案例充分证明了引导孩子掌握正确的学习方法的重要性。正确的学习方法能够使孩子的智力潜能得到充分发掘,保证学习的过程更高效也更轻松。借鉴比尔·盖茨和卡尔·威特的家庭教育经验,打磨孩子所拥有



的智慧光芒,一个看似普通的孩子说不定也能成为未来的“比尔·盖茨”或“卡尔·威特”呢!

2. “勤奋+健康的心理+正确的方法”是高效学习的最佳途径

我们每一个人身上,都可能产生惰性,这是学习中的消极力量,有了勤奋就能抵制这种阻碍学习的消极力量。哈佛大学第二十一任校长昆西经常说的一句话就是:“闲散犹如醋酸,会软化精神的钙质;勤奋却像火酒,能燃烧起智慧的火花。”

血液循环的发现者哈维一生中共有122次休假,但即便是在这些日子里,他也没有真正地休息过一次。其中,前61次是在学习医学方面的新知识,而后61次是在做实验和研究。

1983年的诺贝尔物理奖颁给了72岁的苏布拉海央·钱德拉赛卡,他的一生可谓是学习的一生。有一次他在刚刚做完体外循环心脏手术的第三天,就在病床上拿起了书本开始学习。而在晚年高龄获奖之后,他仍然坚持每天学习不少于4个小时。他在最后评价自己时说:“勤奋,是我唯一的优势。”

所以说,在人的一生中,智力等因素对成功固然有莫大的影响,但非智力的因素则更为重要,譬如说勤奋。当然,除了勤奋,还有一些因素也会影响到学习的效果。哈佛大学董事艾伦·本森先生曾这样评价中国学生:“中国学生堪称世界上最勤奋的群体,中国扎实的基础教育也使具备巨大的求学优势。但是,也有一些学生虽然知道应该去学习,却忽略了应该怎样去学习。”

可见,勤奋虽然是学习的不二法则,但如果只看到勤奋的因素,而忽略了科学方法的重要性,也无法达到高效学习和提升自我的目的。不讲求方法的勤奋算不上真正的勤奋,因为它无法创造出勤奋本应创造出的价值,反而是对自身精力、时间和资源的无谓消耗。

学习方法不恰当,孩子付出大量的努力却收效甚微,这种情况会给孩