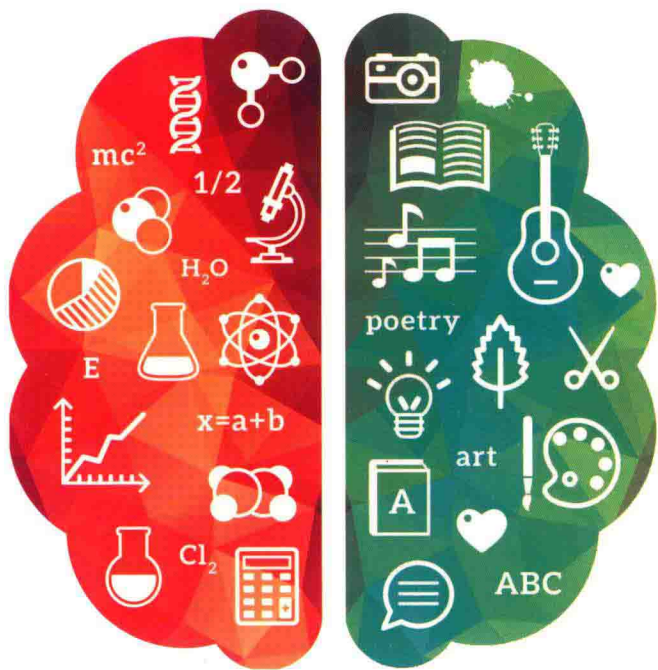


高效学习的秘笈

通识篇

朱立峰 著



学习，原来可以如此轻松！

一部教育专家倾力打造的学习秘笈
一套万千学生热烈追捧的提分宝典

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

高效学习的秘密

的

通识篇

朱立峰 著

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

高效学习的秘笈·通识篇 / 朱立峰著. —广州: 广东教育出版社,
2016.11

ISBN 978-7-5548-1369-0

I. ①高… II. ①朱… III. ①学习方法②考试方法
IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第231785号

责任编辑: 陈定天 林洁波 高 斯 魏璋倩

装帧设计: 意童文化

责任技编: 刘莉敏

高效学习的秘笈·通识篇

GAOXIAO XUEXI DE MIJI TONGSHIPIAN

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东信源彩色印务有限公司印刷

(广州市番禺区南村镇南村村东兴工业园)

787毫米×1092毫米 16开本 15印张 300 000字

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5448-1369-0

定价: 28.80元

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话: 020-87615809



前言

学会学习

自有人类，就有学习，无论是为求一己之生存，或是为求自身的发展，每个人都离不开学习。而学习既是一种方法，又是一门科学，它作为人类联系客观世界的认识活动与实践活动，作为人类寻求自身发展与人力资源开发的必需途径，已经越来越引起社会的关注。今天人们已开始把学习方法当作一门系统的科学来研究，并且明确提出了“学会学习”与“学习革命”的口号，这应当说是人类社会历史发展的必然，也是当今时代与社会进步的迫切需要。

一、“学会学习”是当代科技革命的需要

当今的世界，科学技术的发展突飞猛进。以微电子技术、生物技术和新材料技术为代表的新技术革命，不但使高新技术产业获得蓬勃发展，还使知识和智力成为经济竞争中的决定性因素，而且使社会生产走上了自动化与智能化的发展轨道。新技术革命不仅呈现出资讯信息化、知识密集化、技术融合化、研究方法综合化的发展趋势，而且还呈现出学科发展的群体性增强，横向关联性、交叉性增加，以及学科门类剧增等诸多的特点。

科学技术的发展，学科门类的日益增多，必然会使科学技术知识急剧增长。人类的科学知识在20世纪中叶每十几年增长一倍，现在是每三年增长一倍。单是世界上的重大科技发明数，近20年便以每四年翻一番的速度递增。全世界每年登记发明创造的专利数超过40万件，平均每天



就有1000多件。50年后的知识总量将是现在的32倍。这种知识的增长如同“爆炸”一般，有迅雷不及掩耳之势，让世人刮目相看！

新学科的不断产生，知识的急剧增加，一方面加快了知识老化的速度，缩短了知识更新的周期；另一方面给当今教育提出了严峻的挑战，尤其是给以继承知识为主的现行学校教育带来了巨大的压力。如何解决知识的无限增长与人的有限生命之间的矛盾？如何用较短的时间完成过去较长时间才能完成的在校学习任务？回答只有一个：学会学习，终身学习！

早在20世纪70年代，联合国教科文组织国际教育发展委员会就组织撰写了一部跨世纪影响的书籍，名为《学会生存：发展教育世界的今天和明天》。书中指出：“唯有全面的终身教育才能够培养完善的人，而这种需要正随着使个人分裂的日益严重的紧张状态而逐渐增加。我们再也无法刻苦地、一劳永逸地获取知识了，而需要终身学习如何去建立一个不断演进的知识体系——学会生存。”

有学者指出：“学会学习的概念，意味着受过教育的人将会知道从哪儿高速而准确地找到他所不知道的东西。在各级教育体系里，特别是在高等教育阶段，如果现在人们估计用80%的时间来传授知识，用20%的时间来获得学习方法和研究方法的话，那么这种比例一定要从根本上改变，这一点是很清楚的。我甚至可以说，这个比例应该倒过来！”世界著名学术团体“罗马俱乐部”曾发表过一篇研究报告，题为《学无止境》。该报告认为当今的世界困境不是物质资源的有限性，而是人类本身的“差距”，即人类自身所造成的人与客观现实的裂痕，要消除这种“差距”只有学会学习。“学习是一种途径，这既是通向认识的途径，也是通向生活的途径。”学习对人的自身发展与潜能开发具有决定性的促进作用。

不难看出，当今学习的问题已被人们提到了空前的高度，研究学习的问题已经成为一种世界潮流。无论是“学会学习”“终身学习”，乃至“学习的革命”，都需要我们去研究学习的规律，掌握科学的学习方法，进而提高学习活动的效率和扩大学习的范围，以便人们适应当今

科技革命与社会发展的需要。

二、“学会学习”是建设现代化强国的需要

面对世界新技术革命、世界教育改革和我国社会主义现代化建设的多重挑战，我国政府于20世纪90年代推出了《中国教育和发展纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》指出：“世界范围内的经济竞争、综合国力竞赛，实质上是科学技术竞争和民族素质竞争。从这个意义上来说，谁掌握了面向21世纪的教育，谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”

当今世界正处在一场重大变革之中，传统的以资源优势为主的竞争已转变为以智能和人才为主的竞争。科学家和教育学家一致认为：社会发展到今天，国家的综合实力已不单单是取决于一国的自然资源，而是取决于国民的创造才智。有未来学家预测，21世纪世界范围内将发生一场知识大战、智力大战和人才大战——这是一场名副其实的“世界大战”，在这场大战中将重新决定每个国家和每个民族的地位和命运。在第一、第二次世界大战中，帝国主义列强通过战争来争夺资源优势和商品市场，而在新的“世界大战”中，他们将通过教育和科技来争夺智力优势和人才优势，进而用高技术产品来达到掠夺和奴役落后国家和民族的目的。科技落后的国家和地区，很可能沦为列强在经济与技术上的“殖民地”——成为世界发达工业国家原料的储存地和商品的倾销市场。

现在，某些发达国家通过高技术商品和资本的输出资获得的利益，远比它们过去通过武力获得的利益和利润更多、更高。从表面上来看，资本是由富国流向穷国；但实际上，大量的财富正在加速由穷国流向富国。研究资料表明，近30年的世界资金是由穷国流向富国，平均每年净流出额数百亿美元以上。“据说，现在世界上80多个国家陷入巨额债务危机，40多个国家还不起外债，17个国家由于负债特别严重，国民经济濒临破产。……一些发展中国家（如撒哈拉以南的非洲和拉丁美洲一些地区）现在陷入非常贫困、悲惨的处境。”（引自《人民日报》刊载的《世界经济形势与中国经济问题》一文）这都说明，穷国越来越穷，富国越来越富。世界加剧了两极分化，这也加剧了底层民众的贫困化。时

代的发展表明，落后就要被剥削，落后就意味着被侵占与掠夺。因此，当今世界范围内的智力竞争已经使学习的问题变成每个国家、每个民族生存与发展的第一位的问题。

中国是一个文明古国。有资料表明，中国过去并非仅有“四大发明”，而是一个拥有100多项世界第一的科技大国。英国皇家学会会员，曾任剑桥大学冈维尔和凯厄斯学院院长的李约瑟曾说，“中国人在许多重要方面的科学技术发明，走在那些创造出著名的希腊奇迹的传奇式人物的前面”。

非常遗憾的是，由于种种原因，从16世纪中叶开始，中国从世界上第一流的科技强国的宝座上跌落下来，科学技术由领先变为落后。落后就意味着挨打！1840年，帝国主义列强用军舰和大炮敲开了“天朝大国”的国门，从此，可爱的祖国一步步沦为半封建和半殖民地的国家，中国变成了列强的资本积累源泉、资源产地和商品倾销市场，财富大量外流，人民陷入水深火热与饥寒交迫之中！

从1840年到1949年这100多年的时间里，中国人民为摆脱落后挨打和被掠夺的悲惨处境，前仆后继，英勇斗争，终于赢得了国家的完全独立。新中国成立60多年来，社会主义的经济建设和文化建设取得了巨大的成就，祖国面貌发生了翻天覆地的变化。目前，我国经济总量已跃居世界第二，到21世纪中叶，我国的综合国力必将跃居世界强的前列。包括中国在内的亚太地区，已经成为当今世界社会发展与经济引力的中心。

我们正站在充满希望的新纪元的开端。整个国际社会充满着错综复杂的民族矛盾与社会矛盾，也充满着令人眼花缭乱的挑战和机遇。在当今世界范围的知识战、智力战与人才战的竞争中，中国要想获得持续、稳定和高速的发展，最关键的问题仍然是学习，是发展教育，发展科学和技术，这就必须使我们的国民都接受教育，使每一位学习者都学会学习。通过教育和学习，提高全民的科学文化素质，并使之转化为国民的创造性才智——这才是国家最宝贵的财富与资源！也只有这样，才能使我国的综合国力跃入世界的最前列。

三、“学会学习”是当前教育改革的需要

自改革开放以来,我国的教育事业获得蓬勃发展,教育、教学改革也取得了可喜的成绩,尤其是教学方法的改革已经进入到较高的层次,许多研究成果已经反映出教育的规律性和科学性,并且被广泛地应用于教学实践,取得了良好的教学效果。

然而,就教学研究的总体进度而言,学法的研究远远落在了后面,与教法研究相比,无论是深度还是广度都有明显的差距。可以这样说,当前国内在学习方法的研究上还很不深入,很不全面,更没有像教学方法——“教学论”那样形成一门独立而系统的科学。这就使得我国教学改革研究出现了“重教轻学”的现象,出现了向“教”的改革的倾斜,因而也就阻碍了教学改革的深入发展。

目前的教育模式潜伏着对学生的自我作用与个性发展的某种抑制,它把教学看作是受教育者对“刺激”产生的一种非能动的“反应”,学生成长的过程则是一个“被塑造的过程”,如同大工业生产用同一模具加工同样规格的产品一样!显然,教育者在教学过程中起着决定性的作用,因此对教学的研究“重教”而“轻学”也就成为自然的事情了。

然而,当今社会生产已进入到一个智能化的时代,社会生产力的提高更主要地依赖于科学和技术的进步。当今发达国家科学技术对生产力的提高所起的作用已达到80%~90%,传统的工业经济正开始被“知识经济”所替代。“知识经济”就是以知识作为资本的经济,要求人们去创造性地发现新知识,认识新规律,掌握新技术。据估算,现代工厂的先进技术设备每五年左右就要更新一次,大学毕业生在校所学的专业知识十年后仅有10%的知识可以直接应用,也就是说90%的常用知识都要大学生通过自学获得。面对这种形势,无论是科学技术人员,还是普通劳动者,不学会学习如何能适应社会发展的需要?当今和未来需要的是具有独立的学习和工作的能力、科学的预见和创新能力的新型人才。这当中自学能力是前提,是基础。因此,今天的教育再也不能轻视学生的“学”,不能忽视学生的学习方法与学习能力的培养了。

在学校的教育中,教与学本来是相辅相成的两个方面,是相互制

约的统一体。教学方法应包括教法和学法，因此教学改革也必然是教与学的“双边改革”。笔者以为：中小学教学改革的一个根本的目的，就是要教会学生学习，培养学生的创新精神与实践能力。因此，探讨和研究学习的科学，进行学习方法的改革，绝不仅仅是关系到学生一方的事情，而是事关教学改革能否成功的重要因素，是当今课程改革全面推进素质教育的客观需要和希望之所在！

四、“学会学习”是学生科学学习的需要

社会发展到今天，人类已经掌握了高度发达的科学技术。但人类对其自身、对如何有效地学习和继承前人所积累的知识和经验的认识，却显得很不完善。迄今为止的人类学习活动，从整体上讲仍处在一种没有科学学习理论指导下的盲目学习状态或感性经验状态。由此造成了人类学习中存在着大量的时间和精力上的浪费，低效学习和无效学习乃至负效学习的现象相当普遍。而当代人在学习上的这种极大浪费，又直接影响了人类自身潜能的深层高效开发。

在各级学校教育中，由于没有一部全面而系统地介绍学习方法的教材，对学生学习方法的指导和教育几乎是一片空白。而学生则从跨入学校的校门之日起，就不自觉地、然而却是十分艰难地开始了关于学习方法的探索。成功的学生多半得益于自己找到了一套科学且行之有效的学习方法，但大部分学生却是长时间地在黑暗中摸索，许多学生甚至进入高中、进入大学后，常常仍苦于自己找不到一套科学而有效的学习方法，个人的学习始终是低效的。倘若请学习的成功者介绍他们的学习方法，通常他们也可以做些感性的经验之谈，但更多的时候则是“只可意会，难以言传”。说来道去，仍然需要学习者自己到实践中去摸索，甚至连西方的行为主义教育学家也认为人的内隐的学习过程及其规律是一个无法测知的“黑箱”——这实在是当今教育科学研究的一大遗憾！

学生的学习由于没有科学的学习理论做指导，学习的不足只有靠“勤”来补“拙”，这种“拙”其实也就是方法上的“拙”，而非学习者本身的愚笨。传统教育历来认为“力”“励”出成果，推崇“头悬



梁，锥刺股”的刻苦学习精神，一些教育工作者不愿意在学习教育理论、掌握教育规律上下功夫，但又期望和追求学生考试得高分，因此最省事、最不用动脑筋的办法就是靠加班加点、搞“题海战术”去压学生，这就直接造成了学生的学习负担过重，尤其是中小學生。使得大批的学生产生畏学、惧学和厌学的心理，产生对学习和考试的焦虑。

学习是一门科学，有它自身的规律。按规律办事，你就会获得事半功倍的学习效果；反之，不讲方法，违反规律，纵使你投入大量的时间和精力，你也可能仍然长久地徘徊在知识的大门之外。在实现传统的“应试教育”向“素质教育”转轨的过程中，提高学生素质，首先应该提高学生的学习素质，这当中学生必须学会学习。“学会学习”不应该成为一句空洞的口号，它一方面要求我们的学生到学习的实践中去努力探索；另一方面又要求我们的学校、我们的教育工作者对学生进行系统的学习方法和学习心理的指导，教学生学会学习，让学生少走弯路。在当代“知识爆炸”给教育造成如此巨大压力的今天，每一个人都需要获得高效求知的手段。因此，研究学习方法，探讨学习规律，已经成为广大学生科学学习的迫切需要。

五、努力探索创建一门系统的学习方法学

自20世纪80年代以来，我国的一批专家、学者及教育工作者提出了建立“学习学”的构想，并且曾经在南京等地先后召开过“全国学习科学学术研讨会”。30多年来，关于学习科学的研究在我国已经有了很大的发展，取得了一系列的研究成果，并且出版了一批关于学习方法的书藉，不少学校开设了学法指导课与各种学习方法的讲座。尽管目前对学习科学的研究还没有形成有系统的科学体系，还没有引起国家教育行政部门的高度重视，但它作为一门新兴学科已经显示出强大的生命力和良好的发展势头，并且已经引起社会各界知名人士和一些研究机构的重视，越来越多的教育工作者自觉地加入到学习科学研究的行列，自觉地开展科学学习方法指导的实践，这的确是一个非常可喜的局面。

我国是一个世界文明古国，学习和教育的历史源远流长。从春秋战国到清末，历代杰出学者写出了大量有关学习问题的著作。我国古代教

育著作大多是“以学论教”，重点是研究和论述关于学习问题的，至于国外的学习理论研究，则是伴随着教育理论的研究而进行的。捷克教育学家夸美纽斯继承欧洲文艺复兴时期人文主义教育的成果，写出了世界教育史上第一部教育的专著《大教学论》；进入20世纪以来，西方一些教育学家和心理学家先后提出了“符号表示论”“学习动机论”“刺激反应论”“认知理论”“教学目标分类”“建构主义”“多元智能”等学习理论，并先后出版了《成人的学习》《人类的学习》等专著。这些都为当今学习科学的研究，奠定了直接的基础，创造了良好的条件。

现在的问题是，过去对学习科学的研究都是分散、孤立地进行的，没有从总体的高度对学习这个专门领域进行综合性的研究。近十年我国教育理论界虽已将学习的理论汇编成书，但这仅仅只是为研究者提供了方便，而对学习者并无实际用处。它仍然需要我们的学者、专家对学习这个专门领域进行系统而综合的研究——从各门学科，尤其是从教育学、心理学中汲取营养，把已经取得的各学科、各方面有关学习问题的分散研究成果集中起来，进行科学的加工整合，组建系统而完整的学习科学理论。只有这样才可能使之从教育科学的体系中独立出来。

另外，单有学习的科学理论还不够，还应该深入研究具体的学习规律，探讨普遍适用的方法和技巧，这些研究成果应该具有很强的实用性和可操作性。学习的方法和技巧的研究，它应当是介于学习理论和经验总结的一种中间层次的研究，也可以说是一种“学习艺术”的研究。有关研究者应具备一定的“两栖性”，应兼备理论与实际两方面的知识，超越一般的学习经验，站在一定的理论高度上，才有可能在这一研究领域取得实质性的成果，从而使学习的科学真正成为一门系统而独立的科学，成为一门有实用价值、有可操作性的科学。

任何一门科学都是在一定的社会需要的影响下产生和形成的，并且只有当一门科学所特有的研究对象能够相当清楚地分离出来并得到具体说明的时候，才能形成该门科学。应该说学习的科学目前已完全具备了这一条件。学习的科学也有一个由产生到逐步发展和完善的过程，这当

中还有大量的工作需要去做。但可以深信，学习的科学一定会成为现代教育科学体系中的一个独立的分支，它的诞生必将为改善人类的学习，提高学习的效率，开发人类自身的潜能，促进当代社会生产力的快速发展，产生极其深远的影响！

作者

2016年元旦

《通识篇》内容提要

本篇分为五章，分别介绍了“认识自己的学习”“学习的基本原理”“科学的学习方法”“学习能力的培养”“学习资源的管理”等五个专题。第一章主要介绍学习的内涵、影响学习的因素，指明了正确对待学习的态度；第二章主要介绍学习的方法及现代学习的理论；第三章主要介绍科学学习的一般方法与普遍规律；第四章主要介绍了自学能力、实验能力、创新能力和解决问题能力的培养方法；第五章主要介绍了学习环境、学习的心理资源与支持资源的管理方法。本篇内容翔实、构思严谨、语言通俗生动，富有针对性、实用性和可操作性。它可作为中等学校开展学习素质教育和开设学法选修课程的教材，也可作为师范院校师生及中小学教师进行学习素质教育的参考用书，同时也可供广大自学青年、学生家长及中小学学生课外阅读。



目 录

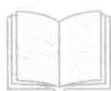
Contents



第一章 认识自己的学习

● 第一节	什么是学习	2
	一、学习的含义	2
	二、学习的作用	5
	三、学生的学习	8
● 第二节	学习使人聪明	10
	一、学习就是求知	10
	二、学习使人充实	12
	三、学习让人聪明	14
● 第三节	多彩的学习生活	16
	一、学习就是生活	16
	二、在课堂中发展	17
	三、在学习中创造	20
● 第四节	让学习充满乐趣	23
	一、乘乐舟，游学海	23
	二、掌握科学的方法	26
	三、天生我材必有用	28
● 第五节	影响学习的因素	31
	一、智力的因素	31

二、非智力因素	32
三、学校的环境	34
四、教师的指导	35



第二章 学习的基本原理

● 第一节 现代学习理论	38
一、行为主义理论	38
二、认知主义理论	40
三、人本主义理论	41
四、建构主义理论	42
● 第二节 传统的学习观	44
一、要求“立志”	44
二、提倡“乐学”	45
三、强调“持恒”	45
四、推崇“博学”	47
五、主张“慎思”	47
六、讲究“自得”	48
七、注重“笃行”	49
● 第三节 学习的方法	50
一、学习方法概述	50

二、学习方法分类	51
三、学习方法选择	56
● 第四节 学习的过程	59
一、知识学习过程	60
二、技能学习过程	61
三、问题解决过程	62
四、学习过程模式	62
● 第五节 学习的迁移	64
一、什么是学习迁移	64
二、影响迁移的因素	66
三、促进迁移的策略	68
● 第六节 运用系统科学	70
一、反馈原理的运用	70
二、有序原理的运用	72
三、整体原理的运用	74



第三章 科学的学习方法

● 第一节 制订学习计划	78
一、怎样制订学习计划	78
二、怎样落实学习计划	82

附录：学习计划时间表式样	85
● 第二节 课前预习及其方法	88
一、预习的作用和意义	88
二、预习的基本方法	91
三、预习中应注意的问题	95
● 第三节 课堂学习的方法	97
一、认真做好课前准备	97
二、专心上好每一节课	100
三、上好课的几点要求	104
● 第四节 课后复习及方法	109
一、课后复习的意义	109
二、课后复习的方法	111
● 第五节 科学练习的策略	120
一、科学练习的方法	120
二、科学练习的原则	125
● 第六节 练习的评价与矫正	131
一、评价获得信息反馈	131
二、及时矫正练习错误	133
● 第七节 系统复习与总结	137
一、复习总结的作用	137
二、复习总结的方法	142