

XUEXIFANGFAXIAOCIDIAN

学习方法小词典

姜庭晨 / 编著

中华工商联合出版社

学习方法小词典

姜庭震 编 著



中华工商联合出版社

责任编辑:宴其文

封面设计:童行侃

版式设计:张 萍

图书在版编目(CIP)数据

学习方法小词典/姜庭晨编著. —北京:中华工商联合出版社, 2001. 8

ISBN 7-80100-808-1

I. 学… II. 姜… III. 学习方法—词典
IV. G791-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057823 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

冶金印刷厂印刷

新华书店总经销

787×1092 毫米 1/32 印张 13.375 270 千字
2001 年 8 月 第 1 版 2001 年 8 月 第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80100-808-1/G·257

定 价:19.80 元

说 明

一、本书共收有关学习方法和技巧的词目 880 条，供在校中学生和具有中等及中等以上文化水平的自学者使用，也可作为中小学教师及家长指导学生探讨学习方法的参考资料。

二、词目按条目标题的汉语拼音字母顺序排列。第一字同音时，按四声顺序排列。第一字的音、调相同时，依次按后面的汉字的音、调排列。

三、本书选材重视体现中国特色，在此基础上，坚持中外古今兼收并蓄，特别注意吸收当代先进的科学研究成果。所收词目以科学、实用为基本原则，对于当前虽无实用价值但在历史上曾有相当影响的词目则酌情少量收录。

四、有些以外文字母排头的词目，均按同形汉语拼音字母的顺序依次穿插排列。

五、注释力求概括、准确。一般包括：题解或简介、基本原理、操作方法及注意事项等，但在具体阐述时视词目具体情况而定，不作划一处理。

六、材料来源一般包括两个方面：一是著名人物使用过或提倡的；二是集体创造或根据有关资料和群众学习实践总结的。前者注明作者，后者不注。

目 录

A

按部就班学习法	(1)
按图索骥法	(1)
暗示学习法	(1)

B

“八成原则”法	(3)
八环节学习法	(3)
板块学习法	(4)
“半部论语”式学习法	(4)
半工半读法	(5)
“伴随学习”法	(5)
薄厚互返法	(5)
宝塔式学习法	(6)
背景学习法	(6)
背诵学习法	(7)

比较复习法	(7)
比较渗透法	(7)
比喻学习法	(8)
笔记学习法	(8)
边缘词汇法	(8)
变化练习法	(9)
变换学习法	(9)
变式学习法	(9)
变速学习法	(10)
辩论学习法	(10)
标本学习法	(10)
标钉记忆法	(11)
标记学习法	(11)
表达学习法	(11)
表解法	(12)
表述法	(12)
表象学习法	(12)
博览学习法	(13)
博览专攻法	(13)
捕获目标法	(13)

目 录

不存己见法 (14)

不求甚解法 (14)

C

猜读法 (15)

参读法 (15)

参观法 (15)

参考学习法 (16)

层级学习法 (16)

插图学习法 (17)

查阅法 (17)

拆读法 (18)

“禅悟”学习法 (18)

禅宗索引法 (18)

尝试回顾法 (19)

“尝·吞·嚼”学习法 (19)

唱读法 (19)

抄读法 (20)

超额学习法 (20)

超级学习法 (20)

超慢速阅读法 (21)

超媒体学习法 (21)

超前学习法 (21)

超文本学习法 (22)

沉浸法 (23)

趁热打铁法 (23)

成果反馈法 (23)

程序学习法 (24)

“吃书”法 (24)

持恒法 (24)

充实法 (25)

“冲刺”学习法 (25)

重复学习法 (26)

抽屈导引法 (26)

抽象类化法 (26)

抽象学习法 (27)

出入学习法 (27)

触类旁通法 (27)

穿针引线记忆法 (28)

串讲法 (28)

串线法 (28)

创造能力培养法 (28)

创造思维训练法 (29)

创造性阅读法 (29)

创造学习法 (30)

“春诵夏弦”学习法 (31)

词汇积累法 (31)

词义联想法 (31)

词语理解法 (32)

词缀分析法 (32)

从是看非法 (32)

凑合变形法 (33)

凑合显同法 (33)

促进迁移法 (33)

挫折学习法 (34)

错误分析法 (34)

“错题集”法 (34)

错序阅读法 (34)

Chinglish运用法 (35)

D

答读法	(36)
答题法	(36)
打好根柢法	(37)
“大回忆”法	(37)
带题求解法	(38)
单侧体操锻炼法	(38)
“单打一”法	(38)
单词记忆法	(39)
单词记忆“品”字法	(39)
单元学习法	(40)
胆识学习法	(40)
倒读法	(41)
倒回确认法	(41)
“得意忘言”法	(41)
地图学习法	(42)
典型自激法	(42)
点式学习法	(42)
“点线面体”学习法	(43)
电视学习法	(43)
电子邮件学习法	(43)
迭浪式学习法	(44)
定额学习法	(44)
定律学习法	(44)
定期练习法	(45)
定时快读法	(45)
定向阅读法	(45)

动机自激法	(46)
动机转化法	(46)
独处学习法	(46)
独立学习法	(47)
“读破一卷”法	(47)
读思结合法	(47)
读书笔记法	(48)
读书省略法	(48)
读书名学习法	(49)
“读、说、写”法	(49)
读序言法	(50)
读要点学习法	(50)
对比记忆法	(51)
对比剖析法	(51)
对比学习法	(51)
对照辨异法	(52)
顿悟学习法	(52)
多步转换法	(53)
多层次学习法	(53)
多钩学习法	(53)
“多管窥豹”法	(54)
多通道学习法	(54)
多向思考学习法	(55)
多元综合法	(55)
多种验证法	(56)

E

“饿狼扑食”学习法	(57)
二极学习法	(57)

目 录

25 分钟学习法	(58)
“二自”学习法	(58)

F

发表学习法	(59)
发掘问题法	(59)
发散思维学习法	(60)
发现学习法	(60)
翻读法	(61)
翻译法	(61)
反刍学习法	(61)
反读法	(61)
反复学习法	(62)
反馈学习法	(62)
反求学习法	(63)
反求自检法	(63)
反义联想对照法	(63)
反证法	(64)
泛读法	(64)
范例学习法	(64)
方法反思法	(65)
方法选择法	(65)
飞读法	(66)
分读法	(66)
分割学习法	(66)
分级练习法	(67)
分解目标法	(67)
分类学习法	(68)
分类自读法	(68)
分类组织法	(69)

分散集中法	(69)
分析推理学习法	(69)
分析学习法	(70)
弗雷内学习法	(70)
符号思维学习法	(71)
符号助学法	(71)
辐射联系学习法	(72)
辅助条件法	(72)
辅助元素法	(73)
复习法	(73)
复述学习法	(73)
复线运筹法	(74)
复现读书法	(74)

G

改变思路法	(75)
改错法	(75)
改读法	(75)
改造学习法	(76)
概括记忆法	(76)
概括学习法	(77)
概括总结法	(77)
概念学习法	(78)
感官协同法	(78)
纲目学习法	(78)
纲要学习法	(79)
高难度学习法	(79)
高诵恬吟法	(80)
高速度学习法	(80)

“高原现象”克服法	(80)
高置目标法	(81)
“格物致知”学习法	(81)
“隔时”学习法	(82)
个案研究法	(82)
个别化学习法	(83)
个性学习法	(83)
跟踪学习法	(83)
工具书学习法	(84)
功能法	(84)
攻读原著法	(85)
攻坚式学习法	(85)
公理化学习法	(86)
公式学习法	(86)
“公司”竞争游戏法	(87)
公文式学习法	(87)
共通属性法	(87)
勾引牵联法	(88)
钩玄提要法	(88)
构造法	(88)
估算法	(89)
故事连结法	(89)
顾此见彼法	(89)
“关键词”学习法	(90)
“关键期”学习法	(90)
关系学习法	(91)
观察学习法	(91)
观察阅读法	(92)

观览学习法	(92)
归类复习法	(93)
归类学习法	(93)
归属学习法	(94)
规律学习法	(94)
柜前立读法	(95)
“滚雪球”学习法	(95)
“过电影”学习法	(95)

H

函授学习法	(97)
合同学习法	(97)
合作学习法	(98)
横读法	(98)
横断学习法	(99)
横联学习法	(99)
“宏、约、深、美”法	(100)
厚积薄发学习法	(100)
互比学习法	(100)
互相作用阅读法	(101)
化归法	(101)
化整为零法	(101)
画读法	(102)
环境优化法	(102)
缓冲法	(103)
换位学习法	(103)
回归课本法	(104)
回归学习法	(104)
回环理解法	(105)

目 录

回味品尝法	(106)
“回忆”学习法	(106)
会友学习法	(106)
活读法	(107)
伙伴学习法	(107)

J

机械学习法	(109)
积极学习法	(109)
积极阅读法	(110)
积渐法	(110)
积累学习法	(110)
激发兴趣法	(111)
及时反思法	(111)
及时回顾法	(112)
及时确认法	(112)
极端思考学习法	(112)
集体激励法	(112)
集体研讨法	(113)
集智学习法	(114)
集中分布练习法	(114)
计算法	(114)
“记帐”学习法	(115)
寄生法	(115)
假说学习法	(115)
“假物”学习法	(115)
“肩”上学习法	(116)
“兼收并蓄”法	(116)
检读法	(117)
“检核表”学习法	(117)

检索信息法	(117)
剪贴学习法	(118)
简化学习法	(118)
简缩学习法	(119)
鉴赏学习法	(119)
交叉学习法	(120)
交谈学习法	(120)
角边角编码法	(121)
角度变换法	(121)
教材阅读法	(122)
阶梯式学习法	(122)
接龙背诵法	(123)
接受学习法	(123)
节奏学习法	(123)
结构领先法	(124)
结构式法	(124)
结构整体视听法	(125)
“竭泽而渔”法	(125)
解读法	(126)
解“枷”学习法	(126)
解决问题法	(127)
解码学习法	(127)
解题寻途法	(128)
借读法	(129)
借题发挥法	(129)
紧急分析法	(130)
进攻学习法	(130)
进退法	(131)
经验学习法	(131)
鲸吞学习法	(131)
精博结合法	(132)

精粗结合法	(132)
精读法	(133)
“居敬持志”法	(133)
局部探求法	(133)
局部优势扩充法	(134)
句型操练法	(134)
角色游戏法	(135)
绝缘学习法	(135)
“君子不器”学习法	(135)

K

卡片学习法	(137)
开放学习法	(137)
开卷有益法	(138)
开启思维法	(138)
“开凿冶炼”法	(139)
考场发挥法	(139)
“KJ”学习法	(139)
科学抽象法	(140)
课后作业法	(141)
课内自读法	(141)
课外活动法	(142)
“空白”学习法	(142)
“空降”学习法	(143)
控制注意法	(144)
口诀学习法	(144)
口诵笔述法	(145)
口算法	(145)
口头作业法	(146)

“叩竭”法	(146)
跨界思维学习法	(146)
“跨越”学习法	(147)
快速阅读训练法	(147)
匡正补充法	(148)
狂读法	(148)
框架式学习法	(149)
框图法	(149)
扩充学习法	(149)
扩散阅读法	(150)
扩展缩微法	(150)

L

“拉网”法	(152)
朗读法	(152)
乐学法	(153)
LOVE 学习法	(153)
LSP 学习法	(154)
累进分记法	(154)
类比学习法	(154)
类比研究法	(155)
类型学习法	(155)
冷处理学习法	(156)
冷热学习法	(156)
理解记忆法	(157)
理想化法	(157)
“立树削枝”法	(158)
立体学习法	(158)
“立志为本”法	(159)
连贯学习法	(159)

目 录

连环套记忆法	(159)
连锁学习法	(160)
联系实际学习法	(160)
联想记忆法	(160)
联想学习法	(161)
练习法	(161)
练习检查法	(162)
链式快速记忆法	(162)
良好情绪学习法	(163)
两步学习法	(164)
量化学习法	(164)
临摹法	(164)
“临阵磨枪”法	(165)
灵活阅读法	(165)
六步读书法	(165)
“六到”读书法	(166)
“六心”学习法	(166)
“六字”读书法	(167)
60 秒 PR 法	(167)
6R 学习法	(168)
旅行学习法	(168)
略读法	(168)
轮廓记忆法	(169)
逻辑分析学习法	(169)
逻辑推理学习法	(169)
螺旋上升学习法	(170)

M

漫游学习法	(171)
-------------	-------

MASTER 6 阶段学习法 ...	(171)
媒介学习法	(172)
美读法	(172)
面式学习法	(172)
名著学习法	(173)
命题学习法	(173)
模仿学习法	(174)
模糊理解学习法	(174)
模块学习法	(175)
模拟学习法	(176)
模拟作者法	(177)
模式学习法	(177)
默读法	(178)
默想学习法	(178)
“木匠式”学习法 ...	(179)
目标分析法	(179)
目标确定法	(180)
目标学习法	(180)
目标运筹法	(180)
目录索引法	(181)

N

内隐学习法	(182)
逆推法	(182)
逆向学习法	(183)
逆转阅读法	(183)
“酿蜜”学习法	(184)
“鸟眼”学习法	(185)
“牛嚼鲸吞”法	(185)

浓缩式学习法 (185)

O

偶然学习法 (187)

OK 4R 学习法 (187)

OK 5R 学习法 (188)

P

“盘货式”学习法 ... (189)

旁听学习法 (189)

陪读法 (190)

批读法 (190)

品读法 (191)

平行学习法 (191)

评点法 (191)

评价学习法 (191)

评论学习法 (192)

PQ4R 学习法 (193)

PQRST 学习法 (193)

Q

“七焚”读书法 (195)

期待学习法 (195)

奇特联想法 (196)

迁移学习法 (196)

潜伏学习法 (198)

“潜科学”学习法 ... (198)

强化学习法 (198)

强记硬背法 (199)

强力阅读法 (199)

强制联想法 (200)

“敲骨取髓”法 (200)

“乔治观念”法 (201)

切磋研读法 (202)

“切己体察”法 (202)

“怯场”预防法 (203)

情感学习法 (203)

情境学习法 (204)

情知学习法 (204)

“求八贤”法 (205)

求精求当法 (205)

求师学习法 (205)

求疑学习法 (206)

驱遣想象法 (206)

曲解法 (207)

“取其所长”学习法

..... (207)

趣味学习法 (207)

“全、分、合”学习法

..... (208)

全局学习法 (208)

全脑锻炼法 (208)

全盘整理法 (209)

全身反应法 (209)

缺点列举法 (210)

群体学习法 (210)

R

人格化学习法	(212)
“人弃我取”学习法	(212)
认读法	(213)
认知法	(213)
任务强化法	(214)
人静学习法	(214)

S

“三比”学习法	(216)
三遍学习法	(216)
三步读书法	(217)
三步精读法	(217)
三重奏学习法	(218)
三点学习法	(218)
三读法	(218)
三个“W”法	(219)
三换学习法	(219)
三阶段自学法	(219)
三结合读书法	(220)
“三境界”学习法	(220)
3R学习法	(221)
“30-3-30”学习法	(221)
三问学习法	(222)
“三五”学习法	(222)
三疑学习法	(223)

扫读法	(223)
筛选目标法	(224)
筛选学习法	(224)
闪示阅读法	(225)
善疑法	(225)
赏读法	(226)
上网讨论学习法	(226)
设计学习法	(226)
设身处地法	(227)
设问推敲学习法	(227)
设想思考法	(227)
社会化学习法	(228)
社会探究法	(228)
“摄影”学习法	(229)
伸缩学习法	(229)
审题学习法	(230)
渗透读书法	(230)
渗透学习法	(230)
“慎独”法	(231)
生成学习法	(231)
“生物钟”法	(232)
“诗外学诗”法	(232)
“十二字”读书法	(233)
时间嵌入法	(233)
时间缩短法	(234)
时间弹性安排法	(234)
时间统计法	(235)
时效学习法	(235)
识字法	(236)
实例归纳法	(236)
实习法	(236)

实效学习法	(237)	睡眠学习法	(250)
实验法	(237)	睡前醒后复习法	(250)
拾遗补缺法	(238)	顺逆交叉阅读法	(251)
试卷教材化法	(238)	顺藤摸瓜法	(251)
试题化学习法	(238)	说读法	(252)
试误学习法	(239)	说话练习法	(252)
视读法	(239)	思读法	(252)
视觉学习法	(240)	思考掌握法	(253)
视听法	(240)	思路学习法	(253)
收敛思考法	(240)	思维训练法	(254)
守恒法	(241)	斯金纳学习法	(254)
首次阅读法	(241)	SQ3R 学习法	(255)
受激—共振学习法		S&E 记忆法	(255)
.....	(241)	“4-4>5” 学习法	
“书内书外” 法	(242)		(256)
书评学习法	(243)	“四遍八步” 法	(256)
书评引导法	(243)	四步读书法	(257)
熟读成诵法	(244)	四步精读法	(257)
“熟读、多读、克期读” 法	(244)	“四化” 学习法	(258)
熟读精思法	(244)	四环节学习法	(258)
述读法	(245)	四环式学习法	(259)
数理教材阅读法	(246)	四阶段学习法	(260)
“数学” 工具法	(246)	四结合学习法	(260)
数学思想法	(246)	“四面楚歌” 法	(260)
“甩开” 学习法	(247)	“四为” 读书法	(261)
双重反馈法	(248)	“四勿一高” 法	(261)
双管齐下法	(248)	“四性三一” 读书法	
双通道学习法	(249)		(262)
双向逻辑法	(249)	“四要有” 读书法 ...	(262)
“双因素” 结合法 ...	(249)	“四者” 结合学习法	
			(263)

目 录

诵读法	(263)
搜寻阅读法	(264)
速读法	(264)
溯源学习法	(265)
“随便翻翻”法	(265)
随手积累法	(266)
缩略学习法	(266)
“缩写”学习法	(266)

T

探究学习法	(268)
“探幽察微”法	(268)
陶冶学习法	(269)
“淘金式”学习法	(270)
讨论学习法	(270)
“套路”学习法	(271)
特征学习法	(271)
提纲学习法	(271)
“提要刺激”复习法	(272)
题组学习法	(273)
体验学习法	(273)
替代学习法	(274)
跳读法	(274)
跳越障碍法	(275)
听读法	(275)
听觉语言法	(275)
听课笔记法	(276)
听课法	(277)
听力训练法	(277)

听说法	(278)
通读法	(278)
同步练习法	(278)
同根归纳法	(279)
同化学习法	(279)
“同心圆”学习法	(280)
同一式练习法	(280)
偷学法	(280)
头脑移植法	(281)
头尾记忆法	(281)
“透视”学习法	(282)
图表辨析法	(282)
图表学习法	(283)
图示学习法	(283)
图形转换法	(284)
推陈出新法	(284)
推断学习法	(284)
推理学习法	(285)
推敲词义法	(285)
推想式学习法	(286)
退馈学习法	(286)
退缩学习法	(287)

W

“外打进”法	(288)
完全背诵法	(288)
“玩中学”法	(289)
网络交错学习法	(289)
网络素养培养法	(289)

网络夏令营学习法	(290)
网上冲浪学习法	(290)
网上浏览学习法	(291)
望境法	(291)
望义法	(291)
“未释概念”学习法	(291)
温习法	(292)
“文件篮”法	(292)
文件下载学习法	(293)
“文眼”学习法	(293)
“问难”学习法	(293)
问题导向法	(294)
问题情境法	(294)
问题讨论法	(295)
问题预习法	(295)
“无定”学习法	(296)
“无我”学习法	(296)
五遍学习法	(296)
五步读书法	(297)
五步思维学习法	(297)
五步应试法	(298)
五环学习法	(298)
五渠道综合训练法	(299)
5W1H 设问法	(299)
五字诀读书法	(300)
“五字”学习法	(300)

X

希望列举法	(302)
系统分析学习法	(302)
系统记忆法	(303)
系统学习法	(303)
细嚼慢咽法	(304)
先慢后快法	(304)
先“死”后“活”法	(305)
先退后进法	(305)
限制学习法	(306)
线式阅读法	(306)
线索学习法	(307)
相反思考学习法	(307)
相关学科验证法	(307)
相关学习法	(307)
“相观而善”法	(308)
相似学习法	(308)
想象理解法	(308)
想象学习法	(309)
消遣性阅读法	(309)
“小·少·了”学习法	(309)
小组活动法	(310)
小组式学习法	(310)
楔入式阅读法	(311)
斜读法	(311)
谐音记忆法	(311)
写读法	(311)