



达维学习法用书

杨达为◎著

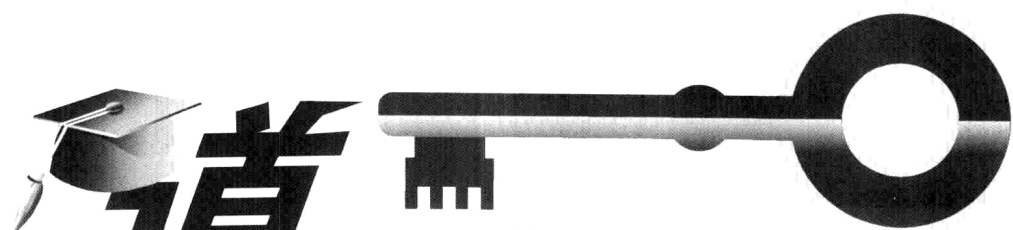
道破学习天机

Study secret

——中学生 **高分秘诀**



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社



道破学习天机

Study secret

高分秘诀

杨达为◎著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

道破学习天机：中学生高分秘诀 / 杨达为著. — 银川：
宁夏人民出版社，2010.7
ISBN 978-7-227-04513-7

I. ①道… II. ①杨… III. ①中学生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131516 号

道破学习天机——中学生高分秘诀

杨达为 著

责任编辑 刘建英 周淑芸
封面设计 杨维扬
责任印制 霍珊珊

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 www.nxcbn.com
网上书店 www.hh-book.com
电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本	720mm × 980 mm	1/16	印张	15.75	字数	240 千
印刷委托书号(宁)	0003984		印数	5000 册		
版次	2010 年 7 月第 1 版		印次	2010 年 7 月第 1 次印刷		
书号	ISBN 978-7-227-04513-7/G·600					

定价 32.80 元

版权所有 侵权必究

谈学习方法和学习指导

(代前言)

中学生的学习,尤其学习成绩是人们最关心的问题了,考试取得良好的学习成绩,意味着学习上的进步,未来竞争中的成功。

学生都拥有争取良好成绩的愿望,有的学生取得了优秀的成绩,有的学习成绩一般,同样的环境、同样的努力、同样的智力,为什么学习成绩不一样呢?

每个同学都能说出学习成绩好的理由,也能说出不好的原因,但我们发现,学习成绩的好坏不仅仅在于努力,更在于学习方法,最关键在于适合个人的学习方法。

为什么说学习方法决定了学习成绩呢?先看看中学生学习中一些常见的现象。

——有的学生每天到校上课,该学的都学了,该做的题都做了,就是学习成绩上不去,甚至经常请家教补课。学习很忙碌,却没有明显的提高。

——有些学生,平时学习还不错,就是遇到没见过的题常常头疼,甚至学过的知识、会做的题,考试时却想不起来、做不出来。

——虽然学习取得了良好的成绩,可与取得同样成绩的同学相比,付出了更多的时间和代价,学习很辛苦、很累。

——有的学生初中时学习成绩很好,到了高中一直感到学习有些困难,多种办法都试过,却没有明显的起色。

以上现象正是学生不了解学习方法,学习效率低的常见问题,也是学习方



法上的几个典型问题。问题的症结在于以下几点。

第一个典型问题是学习方法欠缺。学习方法欠缺是导致中学生学习效率低的常见问题,如果这个问题不能得到正确的认识,很容易使中学生对学习产生懒惰、厌烦、自卑等不良心理。

遇到这类问题的中学生一般不知道学习方法,认为只要工夫深铁杵磨成针,但即使非常刻苦,也没有取得相应的成绩,还误以为是努力不够,努力努力再努力是他们的朴素信条。其实,努力只是学习的必要条件,方法比努力更重要。

第二个典型问题是学习技能缺失。中学生本以为自己能取得良好的成绩,但因忽视学习技巧,不是在这里有了疏漏,就是那里出了问题,常常丢失了一些不该丢的分,因而考试后常常有遗憾。

这类学生也知道学习要有方法,但不重视学习方法,他们认为学习方法就是一些道理,其实学习方法也包括学习的技巧、秘诀。工欲善其事,必先利其器的道理一样适用于学习。

第三个典型问题是学习方略失当。学习方略是学习方法和策略,是个性化的学习,是个思维发展的问题,即学无定法,学贵得法。这个问题,许多人深有体会:学习要不拘泥方法,成功在于思考。

我们从学习过程中分析,就能很容易发现:学习方法影响着学习心理,学习技能影响着学习成绩,学习方略影响着学习成败。从学生的学习效率而言,学生的学习现状是盲目苦学的多,勤奋努力的有,高效会学的少,那么改进学习方法、提高学习效率有哪些途径呢?

培根的名言“知识就是力量”大家都知道,培根关于学习的三条途径的论述一样很有启发:“我们不应该像蚂蚁,单只收集,也不可像蜘蛛,只从自己肚中抽丝,而应该像蜜蜂,既采集又整理,这样才能酿出香甜蜂蜜来。”

从这里我们可以知道,学习方法获取的途径有:

一是拿来别人的学习方法,就是模仿状元、名人等成功者的学习方法,有激励学习的作用,是一种经验做法;

二是总结自己的学习方法,就是反思自己学习方法上的优势和问题,有弥补学习缺陷、优化学习方法的作用,是一种理性的做法;



三是寻找合适的学习方法,就是选择一种适合个性特点、促进思维发展的学习方法,是一种智慧的做法。

这三条改进学习方法,提高学习能力的途径,可进一步概括为学习方法指导的三种方式。

其一,学习方法培训:学习别人的学习方法,训练自己的学习技能。拿来别人的学习方法的最有效途径是接受学习方法专题培训,系统地学习。本书的六个模块是在中学进行了 10 余年学习方法教学实践的结果,是学习的六把金钥匙。

其二,学习方法测评:认识自己的学习方法,发掘个人的学习潜能。总结自己的学习方法的最客观的做法是进行学习方法测评,学习方法测评的项目可以从年级分类,也可以从专题分类。

一般学习法,包括学校学习法测评、读书学习法测评等。

学科学习法,包括初高中各种学科的学习方法,主要是语文、数学外语等九门功课。

个性学习法,包括心理与学习习惯测评、性格与学习类型测评等各方面的专题。

其三,学习方法咨询:优化个人的学习方法,形成自己的学习风格。适合个人的方法是最好的学习方法,向高人咨询是借智,是找到合适的学习方法的捷径。学习方法咨询是个性化学习问题的诊断和指导,学习方法咨询内容一般有三个层次。

答疑解惑:为什么学习很努力,成绩却提不高?为什么学得不错,考试成绩却不理想等。

指点迷津:怎样提高各门功课的学习效率,怎样才能有好的学习方法,高效率地学习等。

量身策划:什么是最好的学习方法?怎样有一套适合的学习方法等。

有人说 21 世纪的文盲是不会学习的人,如果一个人有知识,但不会学习,不懂得怎样学习,是否可认为其是有知识的文盲呢?



C 目录 Contents

第一模块 学习入门——掌握基本学习方法

第一章 学海无涯“巧”作舟 / 003

- 一、学会学习——信息时代的成功法宝 / 003
- 二、认识方法——方法是最重要的知识 / 005
- 三、学习策略——学习方法的运用艺术 / 010

第二章 学习方法知多少 / 011

- 一、一般学习法 / 012
- 二、学科学习法 / 017
- 三、个性学习法 / 026

第三章 磨刀不误砍柴工 / 029

- 一、学习心理的激励与调适 / 030
- 二、学习方法的改进与完善 / 036
- 三、学习思维的开发与训练 / 037

第二模块 学习习惯——稳步提高学习的保证

第一章 认识习惯的作用 / 043

- 一、习惯是人的第二天性 / 044



二、优秀是一种习惯 / 045

三、习惯决定命运 / 047

第二章 影响学习的习惯 / 048

一、优秀学生的十大学习习惯 / 048

二、主要学科需要的学习习惯 / 053

附 中学生不良的学习习惯 / 054

第三章 培养良好的学习习惯 / 057

一、从心理上改变习惯 / 057

二、从行为上培养习惯 / 059

三、从方法上改进习惯 / 060

附 语文方面的学习习惯 / 065

数学方面的学习习惯 / 070

英语方面的学习习惯 / 079

第三模块 学习计划——学习成功的科学捷径

第一章 学习要有明确的目标 / 087

一、学习要有目标 / 088

二、人生要有梦想 / 089

三、成功要有追求 / 092

四、带着目标上路 / 095

第二章 制订合理的学习计划 / 100

一、学习计划的要求 / 101

二、学习计划的类型 / 104

三、学习计划的形式 / 105

四、制订一份学习计划 / 106

第三章 学习计划的实现 / 108

一、行动是计划成功的先导 / 108



二、完成计划的障碍 / 111

三、学习计划的成功实现 / 113

附 中考两个月前的一份冲刺计划 / 117

第四模块 学会记忆——记忆知识的方法技巧

第一章 记忆的规律 / 123

一、记忆的奥秘 / 124

二、记忆的曲线 / 126

三、记忆的类型 / 126

第二章 记忆的方法 / 128

一、重复记忆法 / 128

二、联想记忆法 / 131

三、化简记忆法 / 136

四、系统记忆法 / 140

第三章 记忆方法的开发 / 147

一、语文课文的背诵方法 / 148

二、数学概念的记忆方法 / 149

三、英语单词的记忆方法 / 153

附 英语单词拼读规则表 / 162

第五模块 学会思考——成就来自于创新思考

第一章 思考显智慧 / 167

第二章 思考的方法 / 170

一、想象思考 / 170

二、逻辑思考 / 178

三、创新思考 / 183



第三章 思考性学习 / 193

- 一、有问题——借问酒家何处有 / 194
- 二、会思考——无限风光在险峰 / 195
- 三、见成果——回首却在阑珊处 / 197

第六模块 学习类型——拥有适合的学习方法

第一章 只缘身在此山中——学习方法的层次 / 203

- 一、埋头苦学者 / 203
- 二、经验学习者 / 204
- 三、策略会学者 / 206

第二章 条条大路通罗马——学习的个性差异 / 207

- 一、学习能力的差异 / 207
- 二、学习方法的类型 / 209
- 三、学习策略的结构 / 212

附 多元智能理论 / 218

第三章 技高一览众山小——超越自身的学习类型 / 221

- 一、学习别人的学习方法 / 222
- 二、认识自己的学习方法 / 224
- 三、超越个人的学习方法 / 226

附 高考前一两个月的复习要略 / 242

· 后记 / 243



道破学习天机

第一模块 学习入门

——掌握基本学习方法

许多学生学习很努力，成绩却不理想，甚至加倍努力，也没有明显的提高，问题的症结就在学习方法上。学习得法，事半功倍，学习入门就是掌握学习的基本方法和技巧，减少学习的盲目性，提高学习的效率。学习不开窍就是欠缺学习方法的典型特点，学会学习就是懂得如何高效率学习，找到合适的学习方法。

第一章 学海无涯“巧”作舟

学习要取得良好的成绩,一是要努力,二是要方法。努力是前提,方法是关键。学习方法是学习的工具,决定着学习的效率,学习方法的知识是学习智慧的结晶。学会学习是掌握基本的学习方法,学会学习要运用学习的策略和技巧。

一、学会学习——信息时代的成功法宝

21 世纪是信息的时代,信息时代的知识“爆炸”,让我们不敢怠慢学习,人类知识增加的速度,尤其是近 200 年是以指数在增加。

美国科学家詹姆斯·马丁推测:人类的知识在 19 世纪大约每 50 年翻一番,到 20 世纪初每 30 年翻一番,到 50 年代每 10 年就翻一番,到 70 年代每 5 年就翻一番,80 年代以来大约是每 3 年就翻一番。

科学发明从来没有像今天这样层出不穷。据统计,各种重大的发现发明 16 世纪不过 26 项,17 世纪 106 项,18 世纪 156 项,19 世纪 540 项,20 世纪头 50 年 961 项,60~70 年代新的发明发现比过去 2000 年的总和还多。

当代知识总量空前增长,有两个显著特点:一是知识量的递增速度愈来愈快,二是知识过时的半衰期越来越短。





DAOPU XUEXI TIANJI

知识在“爆炸”，知识又在过时。有人做过这样的调查：当一个大毕业生毕业时，他所学的一半知识已经过时。为适应信息社会的发展，我们必须学会学习。到了2000年，有人统计，十八个月人类的知识就要翻一番。比尔·盖茨对此也有预感：如果我们18个月不创新，将面临着倒闭。

面对知识、经济的快速发展，联合国教科文组织提出了21世纪教育发展的四个支柱。

学会认知 (learning to know)，目的是使学生学会如何学习，掌握认知的手段，而不在于知识本身。

学会做事 (learning to do)，使学生具有在一定的环境中工作的能力，这种能力是包括如何对待困难、解决冲突、组织管理和承担风险等多方面的综合能力。

学会共存 (learning to live together)，使学生学会设身处地去理解他人，从而消除彼此间的隔阂、偏见与敌对情绪，和周围人群友好相处，并且从小就要培养学生具有为实现共同的目标与计划而团结合作的精神。

学会生存 (learning to be)，为适应社会的迅速变革与发展，应使学生学会掌握自己命运所需的基本能力，即思考、判断、想象、表达、情绪控制和社会交往等方面的能力。这些能力既是个人为完善自身的个性所需要的，也是作为社会成员发挥自主性和首创精神进行革新与创造的保证。

中国有着丰富的文化遗产，在浩如烟海的典籍中，最有名的有《道德经》《论语》《孟子》等，他们对学习都有着精辟的论述，如“为学日益，为道日损”“学而不思则殆，思而不学则罔”“尽信书，不如无书”，可你知道这些经书都有多少文字组成？告诉你一个的数字：《道德经》5000言、《论语》1.37万字、《孟子》3.5万字，这字数是多是少？如果你还没有明确的概念，可以任意拿出一本你的课本，看看这本书有多少字，字数是多少？少则十几万，多则上百万。概念有了吧，你的任意一本书的字数，都比这三本书字数加起来还多，仅你现在拥有的知识，如果把你放在孔夫子生活的时代，孔夫子都要向你不耻下问了。

如何解决知识的无限增长与人的生命有限的矛盾？答案是学会学习。学会学习是21世纪的通行证，在信息爆炸的今天，我们只能学习需要的知识，所谓



学会学习就是运用有效的学习方法,快速、准确地获得需要的知识和信息。学会学习可以在知识的海洋里遨游,不会学习将被知识所淹没,学会学习将是信息时代生存的第一法则。

知识是无限的,人生是有限的,只有掌握了正确的学习方法,才能在知识的海洋里游刃有余。如果我们只是学习而不重视学习方法,就真像庄子感受的那样:“生有崖而知无崖,以有崖随无崖,殆矣。”知识信息在无限的增加,而我们的时间是有限的,用有限的时间学到更多有用的知识,需要一个学习的支点,这个支点还是学习方法。

有人说:21 世纪的文盲已经不是不认识字的人,而是不会学习的人。当今社会,不识字寸步难行,不会学习,同样难以立足。学生在学习新知识,年轻人要学会学习,成年人要终身学习。信息社会的学习是赢家通吃,是快鱼吃慢鱼。

二、认识方法——方法是最重要的知识

最有价值的知识是关于学习方法的知识,它是学习力中最讲科学含量,最讲技术操作品质,其优劣程度决定着一个人学习的成败。

——哈佛学习格言

学习方法简单地说,就是怎样学习,是学习的步骤和程序。从小开始的写字,学生就已经有了学习的方法——模仿。为学会一个字,一遍两遍地写,一行又一行地写,还不会可以模仿更多次。通过多次模仿的方法,把字写会写好了。中学生常会遇到这样的情形,本来会做的题,稍有变化却想不出如何去做,如果有提示,顿然明白。有时也会出现这样的情形,虽然书上的内容都看懂了,可作业却难以完成,即便能完成,可觉得似懂非懂,从这些现状我们可以知道,初步的学习可以模仿,更进一步的系统学习,只单纯地模仿是不够的,需要新的方法。这是因为学习方法与所学知识的程度有关,知识越容易,方法越简单,知识越深入,需要的方法越复杂。初中的学习方法需要一定的理解,高中的学习方法需要一定的思考。

从每个人的学习经历中,我们可以感觉到学习方法有高低之分,如记忆性





学习、理解性学习和思考性学习。学习方法是伴随着知识的拓宽加深,自身也在不断地改变和提高。其实,学习方法的运用也有着正误之辨,巧拙之别。

不少人对学习方法有着误解,认为自己学习了这么多年了没在意什么学习方法,甚至到现在还有不错的成绩。说的是有些道理,学习本来就是人的天性,每个人天生就能学习,但并不是每个人天生就会学习。能学表示有潜在的学习素质,会学则是把学习素质展现出来。会学是自觉选择方法,学习上少走弯路。实际上绝大多数人在学习上都走了不少的冤枉路,因为他们对自己的学习方法是没觉悟的。

学习上不重视学习方法,在知识简单的时候,确实也显示不出方法有多么重要,但知识如果有一定的数量和难度的时候,就必须讲究方法了。因为只有方法,才能让你的学习入门,知识精通。其实,对于每个学习者来说,学习的知识越多越深,学习方法越重要,越有价值。学习方法的作用在于提高学习效率,学习方法的种类数以千计,影响学习效率的因素更是多种多样。

学习方法是学习之路,学习方法因人而异,学无定法,学贵得法。好的学习方法,就是有效的学习方法,能够提高学习效率的方法就是好方法。然而有效可以是高效,也可以是低效,一个高效的学习方法必须能适应一定的环境条件,符合一定的知识结构,适合一定的个性特点。好的学习方法是高效的学习方法,好的学习方法就是适合自己的学习方法。

学生每天学习所使用的方法不只是一种,而是多种学习方法的联合使用,如果这些学习方法是系列的有机组合,并且有着明确的目标方向,这些系列的方法叫做学习策略。如果在具体的学习过程中对某一具体的问题,有着独到的发现和感悟,那么有这独特认识,就会有学习的窍门。从这里可以看出,学习方法的扩展是学习策略,学习方法的缩小是学习窍门。学习秘诀就是没有公开的学习方法,是秘而不宣、个人所拥有的学习方法。这学习秘诀其实就是常见学习方法的细化和深化。

学习方法是学习之道,是学习过程中的技巧、规程和策略。学习方法作为一门学问,应该是一门系统知识,遗憾的是到目前为止,人们对学习方法的研究和认识处在盲人摸象的阶段,没有一个完整的理论。几百年前的培根、笛卡儿等人



奠定了科学的方法论,“方法的知识是一切知识中最重要的知识”。

为什么方法的知识是最重要的知识?因为学习方法是学习的工具,学习方法是一个人的智慧和能力的标志,学习方法是决定学习成败的关键因素。

1. 学习方法是学习行动的指南

“方法的知识是最重要的知识”,因为学习方法作为一门知识,有了学习方法的知识就有了探索知识的学习地图,有了这张学习地图,就有了学习方向,在学习上就可以少走弯路,多走直路,走起路更有信心。

比塞尔人的迷茫

有一个流传很广的故事,在非洲西撒哈拉沙漠里,有一个名叫比塞尔的小村落,不为人知,与世隔绝。当地的人也没有一个走出过村庄。

据说不是比塞尔人不愿意离开这块风景秀丽但贫瘠落后的土地,他们曾多次试图走出沙漠,但每一次都又回到原地。

后来,有一个叫肯莱文的欧洲青年来到了比塞尔,建议他们走出沙漠。当地一个叫阿古特尔的青年,跟随着肯莱文,一直向着北斗星的方向走,用三天时间走出了沙漠。

原来,比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间,在一望无际的沙漠里,如果一个人凭着感觉往前走,会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹会是一把卷尺般的形状,只能回到起点。

比塞尔村方圆上千公里没有一点参照物,比塞尔人不认识北斗星又没有指南针,想走出沙漠确实是不可能的。多年以后,比塞尔成了远近闻名的旅游胜地。比塞尔人在村子中央小广场上,设立了一个阿古特尔的铜像,铜像的基座上镌刻着一句话:新生活从选定方向开始。

比塞尔人之所以走不出沙漠,是

