



轻松有效 学习法

Easy Effective
Study Method

林英芸 著

天份是天生的，我们无法改变，然而“灵活运用
的能力”却完全可以靠后天的培养，借助于系统
化的训练，使其发挥惊人的效应。

兰州大学出版社

轻松有效 学习法

Easy Effective
Study Method

林英芸 著

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松有效学习法/林英芸编著. —兰州:兰州大学出版社, 2002

ISBN 7-311-02009-3

I. 轻... II. 林... III. 中小学—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 044356 号

本书中文简体字版由台湾汉湘文化事业股份有限公司独家授予兰州大学出版社在中国大陆地区出版发行。

版权合同登记:图字:26-2002-38

轻松有效学习法

林英芸

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

西安新华印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.5

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

字数:116 千字

ISBN 7-311-02009-3/G·821 定价:13.80 元

序

一般人都把学业成绩不好的原因归纳为脑筋太笨,对这种偏见,我实在不敢苟同。

一个人的天份对学习成绩的影响并不是一点没有,但是,所占的比例成分并不太大,最重要的还是要靠“灵活运用能力”。

我曾经对学习顶尖的学生做过一番调查,发现他们学习顶尖的原因,在于他们都具有这种“灵活运用能力”,毫无例外。相反的,有些学生虽然智商很高,然而由于缺乏这种“灵活运用能力”,成绩只是徘徊在中等以下,一点也不突出。

天份是天生的,这一点我们无法改变,然而,“灵活运用能力”却完全可以靠后天的培养,借助于系统化的训练,使其发挥惊人的效应。

所以,要想使学习成绩有很大的突破、飞跃和提高,必须遵循科学的方法,正确地使用脑筋。与其把时间浪费在毫无效率的学习上,不如在较短的时间内掌握一些宏观有效的科学方法,然后用它们来指导自己的学习实践,以期收到事半功倍的效果,真正做到“出乎其类、拔乎其萃”,满足自己的意

愿、需求和理想。

本书在这方面提供了非常新颖可行的最佳方法,但愿在它的引导下,能够充分地发挥出你的潜能,帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿!

济的社会的利益都应该通过“农战”来获得，训化民众要“勇于公战，怯于私斗”，好战、守法、力耕。但是战争太危险，农耕太艰苦，要从中得到收益未免风险太大，使百姓自觉接受的可能性实在太少，因此就只能使用严酷的法律威吓民众来服从。当国家大规模的扩张暂告段落，战争所带来的风险已经超过收益的时候，法律就成为民众的仇敌，造成土崩瓦解的局面。

另一个不同之处是法家所主张的教化手段和儒家也是大相径庭。他们想信要建立一整套严密的规范，让百姓按部就班的遵守，时间长了就习惯成自然。法家理论的奉行者秦始皇在统一六国后巡视各地，刻石纪念，有许多内容就是教化的。比如看到吴楚之地男女关系按照中原地区的标准来看是过于自由了，就宣布可以杀死通奸者。这种用颁布一系列严密的法律要老百姓遵守的教化方法直到汉代还很流行，比如西汉最有名的“循吏”黄霸、龚遂等人都是这样做的。黄霸任颍川太守，要求每户人家种一棵榆树，100棵薤，50根葱，一畦韭菜，养两口母猪，五只鸡。不准有游手好闲、专门经商的人。各级官府也都要做到自给。男女走路应该遵循男左女右，路上遇到对面来人，少应该让长，卑应该让贵。如此等等，不一而足，琐碎繁杂，只有像黄霸这样精力过人的官员才能够督促检察。坚持了多年，颍川大治，据说接连八年没有发生过大案，监狱里都生了草。颍川郡的治绩被评为天下第一。但是这样做搞得不好就容易引起老百姓的反感，加深老百姓和朝廷的矛盾冲突，落得和秦朝一样的下场。

正宗的儒家所提倡的教化主要是从正面引导，而不是从反面来禁止。这种推进方式不那么生硬，有着现实利益（包括了物质上和精神上的）的引诱，非但不至于触发朝廷和民众的矛盾，而且更可以缓解这种矛盾，有利于消除社会紧张因素。另外这种方式还更具有操作性，即使不能够“教化大行”，也足以让统治者自我安慰。随着儒家被确立为朝廷的官方哲学，儒家有关教化的设想就成为朝廷的既定国策。

说来奇怪的是，虽然历史上有关历代朝廷这种教化政策、制度的文献非常之多，但是近代以来却几乎没有人专门加以

注意研究。这或许是“打倒孔家店”的一副作用，传统礼教既然已被认定是“吃人的”，也就没有整理研究其推行实施途径的必要了。可是实际上中国文化传统既不能一刀切断，也不能一句话否定。几千年积淀已经使它成为一种“遗传基因”，按照唯物辩证法的法则，它也和一切事物一样可以有“两分法”，认真总结其正反两方面的经验教训，不仅极具学术意义，而且对于建设具有中国特色的社会主义精神文明也具有重要的现实意义。

本书就是填补了这一空白的著作。

本书作者完颜绍元是我多年的老友，他对于中国传统文化研究极具心得，长期以来孜孜不倦地在浩瀚的古文献中梳理头绪，以自己独特的学术视角对传统文化进行总结研究，已经获得了大量的研究成果。本书是他多年学术积累的成果，厚积而薄发，首次将这一中国特色的政教制度完整地奉献给当代读者。

本书的重要特点是以专题分篇，将历代推行教化的种种举措一一列举，并加以分析总结。头绪清楚，提纲挈领，便于读者掌握。而各篇内容又互相联系，组成几个大的专题。这样的写法不仅适合于介绍分析教化这种制度性的传统文化现象，也便于现代读者阅读。

本书另一个特点是深入浅出，避免了一般历史著作堆积史料、枯燥乏味的缺陷。所有的制度都举实例来加以说明，行文流畅，语气活泼，可以让读者在掌握历史知识的同时，也能够获得阅读思考的愉快。

在本书问世的时候，我得到完颜兄的嘱托，为本书作序，实在是不胜荣幸。我相信读者在开卷阅读本书后一定会大有收益。

二〇〇四年一月

目 录

序

前言	1
----------	---

第一法 消除自卑感	7
-----------------	---

●聪明和愚笨都不是天生的.....	7
-------------------	---

第二法 分析效率不高的原因	10
---------------------	----

(一)墨守成规型	10
----------------	----

(二)意愿消失型	12
----------------	----

(三)安排不当型	13
----------------	----

第三法 学习的五种秘诀	15
-------------------	----

(一)听课时当场了解	15
------------------	----

(二)课后反复练习	16
-----------------	----

(三)舍安逸,取渐进	16
------------------	----

(四)根据学科掌握要领	17
-------------------	----

(五)优越感刺激学习兴趣	17
--------------------	----

第四法 成绩下降的原因	19
-------------------	----

(一)马戏团型	19
---------------	----

(二)阴晴不定型	20
----------------	----

(三)破罐破摔型	22
----------------	----

(四)一手抓型	23
(五)永不进步型	24
(六)稍等一会型	25
第五法 把握“效率三要素”	27
(一)预习	28
(二)听课	29
(三)复习	30
第六法 把教科书当做最好的参考书	33
(一)体会学习的乐趣	33
(二)对准心理的刻度盘	34
(三)均匀分布的重点	35
(四)别小看“装饰品”	36
第七法 让笔记本发挥辞典的功能	37
(一)简明扼要,重点清晰	37
(二)综合式笔记法	39
(三)编辑笔记的技巧	40
(四)做目录、索引	41
(五)选购笔记本	41
第八法 有疑问要赶快解决	43
(一)不渴的马	43
(二)不知问什么好	44

(三)巧用红、蓝笔	45
(四)疑问的两种类型	46
(五)胆子要大	47
(六)多听、多学、多请教	47
第九法 多写几次就能记住	49
(一)至少要写三次	50
(二)随身准备小册子和铅笔	50
(三)看着写、背着写	52
(四)在笔记本上做阅读的重点记录	53
第十法 利用道具专心学习	54
第十一法 良好的学习环境——书房	57
第十二法 把噪音赶走	59
第十三法 适宜的温度和湿度	62
第十四法 良好的照明条件	64
第十五法 听课的五种秘诀	66
(一)秘诀之一——听悬河型老师的课 要事先抓住重点	66
(二)秘诀之二——听脱轨型老师的课	

要先详读课本	69
(三) 秘诀之三——听飞弹型老师的课要转守为攻	70
(四) 秘诀之四——听念佛型老师的课要多发问	72
(五) 秘诀之五——听推车型老师的课要不拘细小	74
第十六法 挑战自己的最高记录	76
第十七法 不同的学科要有不同的整理方法	78
第十八法 七种整理法	81
(一) 先整理不了解的部分	81
(二) 换个角度思考	82
(三) 从“大把抓”到“小把抓”	83
(四) 自己制造问题给自己解答	84
(五) 把众多同类的事综合为一	85
(六) 熟练各种事例	86
(七) 猜题	86
第十九法 学力大进三秘诀	88
(一) 第一种秘诀——以听课为主	88
(二) 第二种秘诀——要征服不擅长的学科	94
(三) 第三种秘诀——充实应用能力	99

第二十法 实行“活用个性”的学习方法	104
(一)全盘整理型:适合一丝不苟的人	104
(二)进攻式:适合个性倔强的人	107
(三)短期回转式:适合没定性的人	110
(四)重点式的预习:适合个性谨慎的人	113
(五)小组式:适合社交型的人	114
 第二十一法 克服低潮的五种秘诀	 118
(一)克服低潮第一诀——给丧失意愿的人	121
(二)克服低潮第二诀——给丧失耐力的人	124
(三)克服低潮第三诀——给丧失信心的人	127
(四)克服低潮第四诀——给注意力不集中的人	130
(五)克服低潮第五诀——给记忆力衰退的人	133
 第二十二法 考试必胜四诀	 137
第一诀——增加记忆力的好方法	137
第二诀——通宵用功的方法	140
第三诀——使脑机能充分发挥的营养和饮食	143
第四诀——预防和击退感冒的战术	146
 第二十三法 增强记忆力的基本条件和要诀	 148
第一项条件——身心都健康	151
第二项条件——使脑细胞经常保持灵活	152
第三项条件——达到记忆所需的心理条件	154
第一诀——驱除自卑感	160

第二诀——使印象立体化·····	160
第三诀——反复记忆·····	161
第四诀——抓住特征·····	162
第五诀——分类整理·····	162
第六诀——动脑筋“牵强附会”·····	163
第七诀——运用联想法·····	164
第八诀——“往脑外送”的练习·····	164
 第二十四法 考满分的七大秘诀 ·····	 166
第一诀——不太清楚问题含义的时候·····	166
第二诀——作答到一半被难住的时候·····	168
第三诀——临时想不起来的时候·····	169
第四诀——碰到完全不懂的应用题时·····	170
第五诀——碰到二选一的迷惑时·····	170
第六诀——答案无法写得条理井然的时候·····	172
第七诀——试题大致写完的时候·····	172
 第二十五法 有助记忆的五种方法	
和记忆法的种类 ·····	174
(一)不要长时间做相同的事情·····	175
(二)记忆后的学习方法和忘记有关·····	176
(三)紧张的程度和记忆的效率有关·····	177
(四)想办法对记忆对象产生兴趣·····	178
(五)调整身体状况和环境·····	179
(六)记忆法的种类·····	180

第二十六法 做个“笔记高手”	182
●做笔记的诀窍.....	182
(一)对笔记应有的基本观念	182
(二)做笔记的要领	184
●笔记本大观.....	185
●最佳笔记法.....	187
●如何使用“辅助性笔记本”	190
●辅助性笔记本的整理秘诀.....	192



前言

——让我们轻松地学习

我们应该在欢愉的气氛中学习

现在当你埋头书海的时候,是否心里正承受着痛苦的压力呢?是否为接二连三的考试而心情沮丧呢?每当面对一次的考试,心情随着成绩的起伏而波动,其状况可想而知,面对这种种压力,你该如何轻轻松松度过这一段时光的呢?

首先,你得拿得起、放得下,不要为一次次的考试所困惑,不要抱怨环境有如何痛苦,你不妨先给自己订个计划,每天按章行事,消除困惑不安的情绪,心平气和地学好功课,空余时间则好好学习自己喜爱的科目,让青春岁月在灿烂的阳光中度过。这本书是作者多年来研究心理学的一点体会,以及自己和旁人的一些有效学习方法和法则,现在把这些东西介绍给大家,以期给各位学友带来一丝新的曙光,能够在轻松愉快的气氛中学习。



从美国学生身上所得到的启示

我曾留学美国一年,在和美国同学的交往中,我感受到了美国学生与众不同的学习经验。

在美国,你几乎看不到像台湾学生那样死啃书强记的情景。美国学生在学习中变被动为主动,大家都以一种顺其自然、轻松愉快的态度参与学习。

就拿上课的情形来说吧!你有过躺着上课的经历吗?你带你的小狗一块儿上过课吗?在和同学们讨论时,你有疑问,会毫不犹豫地举手提问吗?对美国学生来说,这都是些很平常的事情。在美国,上课带小猫小狗,甚至带小文鸟或天竺鼠的大有人在,躺着、趴着上课更不足为怪;此外,上课时的烟雾缭绕,狗吠猫叫都是不足为奇的。

大多数人对美国学生的上课态度不以为然。然而,从表面上看,我们不能察觉他们认真的学习态度和自觉的学习精神。

记得有一次,一位教授在家里举办了一个研讨会,大家奇装异服,音乐震耳欲聋,几乎每个人都在高谈阔论,教授游历在同学中,只要疑问便立刻互相讨论。每个人都大声说出了自己的见解,并诚恳地听取了别人的批评和反驳,彼此交换心得体会。教授和同学们也毫无区别。这种情形,比起台湾课堂中,老师不苟言笑,学生规矩端座的情况来,简直是天壤之别。



不同的教育制度产生不同的人才

美国大学生轻松自在的学习方式和台湾学生严肃紧张的学习方式之间的巨大差异,使我们不禁要问台湾人究竟培养了多少人才,而这其中真心想上课的又有多少呢?

一旦十年寒窗,有幸跨入大学,面对空如其来的解放,这些循规蹈矩的学生将如何适应新的生活呢?巨大的生活反差,使许多学生在进大学后,初来时的轻松感日渐消逝,取而代之的是一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。

和台湾学生截然不同的是,美国学生在小学时就养成了自动求知的习惯,其根本所在就是美国和台湾的教育制度截然不同。

台湾的老师上课,总是站在讲台上,面朝学生背对黑板,老师在黑板上抄笔记,学生在下面记笔记,大家个个埋头苦干,一堂课下来,没有一个人提出问题。

欧美各国的上课方式与台湾有着很大的差异,他们采取的是开放式的教学方式。每天,学生们有权选择自己有益的课程,专心学习并提出疑问,以纠正自己的错误,老师则在旁辅导,所有的教材均由同学自己编写或搜集整理。这种开放式的教育所产生的人才自然与台湾封闭式教育所造就的人才不同。

从以上的学习方式我们可以发现,不同的学习目的,使中