

中学生智力教育优秀读本

7 Secrets for Being an Excellent Student

Excellent Student

提高学习成绩的宝典

天才优等生的7个秘诀

学习成绩与智商无关 掌握技巧才是最重要的

科学有效的学习窍门

陈宝林 王擎天 著



好方法就是高效率，就是好成绩

7个独家秘诀 7项行动指南
帮你快速成为让人瞩目的天才优等生



海豚出版社

中学生智力教育优秀读本
7 Secrets for Being an Excellent Student

Excellent / Student

提高学习成绩的宝典

天才优等生的7个秘诀

学习成绩与智商无关 掌握技巧才是最重要的

科学有效的学习窍门

陈宝林 王擎天 著



好方法就是高效率，就是好成绩

7个独家秘诀 7项行动指南

帮你快速成为让人瞩目的天才优等生



海豚出版社

图书在版编目(CIP)数据

天才优等生的 7 个秘诀/王擎天,陈宝林著. —北京:
海豚出版社, 2006. 1
ISBN 7-80138-572-1

I . 天... II . ①王...②陈... III . 学习方法 IV . G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150459 号

书 名: 天才优等生的 7 个秘诀
作 者: 王擎天 陈宝林
出 版: 海豚出版社
地 址: 北京百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
电 话: (010)68997480(销售) (010)68326332(投稿)
传 真: (010)68993503
印 刷: 北京市荣海印刷厂印刷
经 销: 新华书店
开 本: 16 开(730 毫米×980 毫米)
印 张: 11
版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-80138-572-1
定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究



有效学习,优等一生

宝林,台湾大学研究生,教育心理学系毕业。从中学到研究生期间,他的学习成绩一直很优秀,许多老师都视他为“天才优等生”。为了满足广大学生对提高学习效率、增强记忆力、开拓创造力的迫切需要,宝林以自己的亲身经历结合王擎天博士的丰富教学经验,查阅了大量相关资料,合著成本书,详细阐述了成为“天才优等生”的7个秘诀:

秘诀一:树立自己的人生目标

秘诀二:用适合自己的方法学习

秘诀三:培养浓厚的学习兴趣

秘诀四:成为时间管理的高手

秘诀五:培养高情商

秘诀六:轻松记忆,快乐学习

秘诀七:开拓自己的创造力

在这本书里,宝林以第一人称详细说明了如何实际运用上述7项秘诀,让学生能够更快更好地掌握正确的学习方法,成功高效地建立属于自己的优等人生。

作为当年老师同学心目中的“天才优等生”,宝林并不认为自己就是学习的天才。那么,世上真有天才吗?也许有,但是我们大多数人却只是普通众生中的一员。就连大发明家爱迪生都曾经说“成功等于99%的勤奋加1%的天才”,可见即使是天才也不是万能的,要想成功必须要付出汗水。

所以宝林说,虽然你不是天才,但照样可以成为一个天才优等生!原因

很简单,那就是你可以掌握正确的学习方法,而这个方法是谁都能掌握的简单技巧。这和智商没有多大关系,只要掌握学习的技巧和窍门,自然而然地,你就能够成为天才优等生。有人那么容易地取得好成绩,并不说明他脑子好使,而是因为他自觉不自觉地掌握和运用了正确的学习方法。这方法当然不是先天就有的,它只能是后天磨炼得来,但这是最重要的。

如今那种题海战术、那种死记硬背的学习方法已经过时了,大家都有了一个共识,那就是我们的学习方法需要更新,我们对学习要有兴趣,才能提高效率,看到成果。在本书中,宝林就此方面进行了很好的回答,他作为一个优等生,对于如何更有效地学习有着自己独到的见解和认识。事实证明,如果你按着他所说的方法去做、去实践,你就离成为天才优等生的日子不远了。

同时,宝林还对一个天才优等生的综合素质的培养提出了自己的看法。他像一个循循善诱的智者,对我们如何确定人生与学习的目标,如何保持快乐和自信的心态,也提出了非常有益的忠告。这些非常宝贵的意见,无疑对于大家以后的成长,以及在未来社会里如何更好地生活与驾驭人生有着更为长久的意义。

学习不难,只要掌握了有效的学习方法,学习就会变成一件很快乐的事情。“活到老,学到老”虽然是老生常谈,但也真实地反映了我们与它的关系以及学习的重要。因为唯有每天不断地进步和充实自我,我们才能获得快乐,才能永远跟随时代的脚步。而如果我们对学习失去了动力,我们的生命也会失去活力,这就像一个人的身体再也没有新细胞生成,再也没有新鲜血液供应一样,是一件非常可怕的事情。

所以优胜劣汰,是一个自然的法则,我们要更好地赢得人生,就得从起跑线上做一个优等生,从现在起进行有效的学习。

目录

序言:有效学习,优等一生

秘诀一 树立自己的人生目标

明确的目标是学习的先决条件/2

有目标才能走向成功/4

如何制定人生的目标/7

分阶段实施人生的目标/11

坚定实现目标的决心/14

立即行动,向目标出发/16

成功贵在持之以恒/18

秘诀二 用适合自己的方法学习

运用科学的学习方法/22

学习三部曲/24

教科书学习法/29

表格学习法/31

超前学习法/32

寻疑求悟法/33

预习四法/34

记账读书法/36

提炼读书法/38

三背法与试卷复习法/40



目录



秘诀三 培养浓厚的学习兴趣

浓厚的兴趣有助于智力开发/42

兴趣使人产生学习的力量/44

有效的学习是有趣的学习/46

兴趣越浓学得越轻松/48

培养学习兴趣的三个途径/50

把学习当游戏/53



秘诀四 成为时间管理的高手

做个时间管理的精灵/56

确定自己的最佳学习时间/58

有效利用清醒的时间/60

制作最佳的学习时间表/62

善用零散时间/65

安排课外阅读时间/68

考前保持正常作息/69



秘诀五 培养高情商

情商助你走向成功/72

自信是成功的第一要诀/73

做想当元帅的士兵/76

让心情快乐成长/79

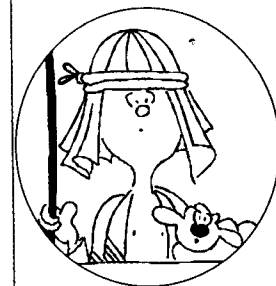
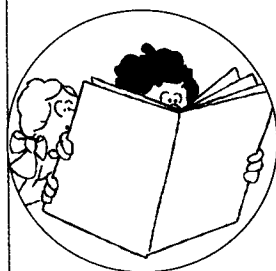
将负面情绪转向/82

目录

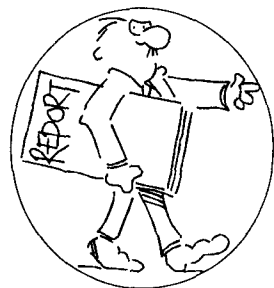
- 与乐观的人相处/86
- 生活中少不了微笑/88
- 以乐观的心态面对挫折/90
- 别为小事抓狂/91
- 正确处理朦胧的感情/92
- 重视师生之间的关系/94
- 珍惜身边的每个人/96

秘诀六 轻松记忆,快乐学习

- 记忆强弱靠方法/102
- 谐音记忆法/104
- 及时复习法/107
- 好记性不如烂笔头/111
- 理解记忆法/115
- 联想记忆法/117
- 卡片记忆法/120
- 间隔记忆法/125
- 闪电式记忆法/127
- 摄影式记忆法/129
- 为大脑补充营养/131
- 身体好记忆就好/132



目录



秘诀七 开拓自己的创造力

创造力是智商的最高表现/136

创造力是可以培养的/140

创造力是这样激发出来的/142

寻找创造力的源泉/145

训练你的创造力/158

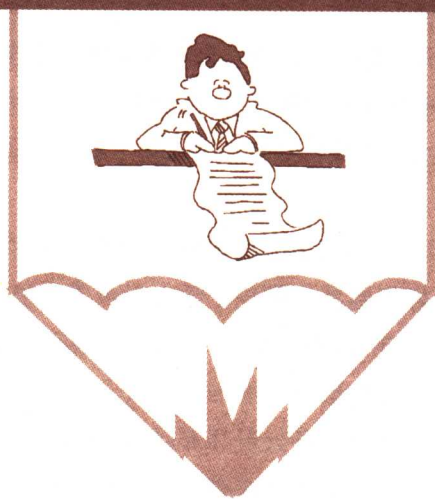
如何进行创造性学习/162

创新活动的辅助能力/164

插上想象力的翅膀/166

秘诀一

树立自己的人生目标



想成就一番事业,应该有一个明确的奋斗方向。在沙漠中,没有方向的人很容易迷失,就像生活中没有目标的人,只能百无聊赖地重复着平庸的生活。对沙漠中的人来说,新生活从选定方向开始;而对学生来说,新生活是从确定目标开始。制定人生目标时,除了长远的理想,还要有阶段性的目标,甚至是每天的目标。

虽然在现实生活中,许多目标看起来一时难以实现,但我们可以将它分成若干阶段,集中精力达成阶段目标。当这些阶段目标逐一实现时,距离我们的最终目标也就不远了。



明确的目标是学习的先决条件

1998年3月,我只有17岁,台湾大学派人到学校考核,才通过自学英、法、日、俄四门外语考试的我,进入台湾大学。入学后不久,我从大一跳级到大二,之后又在2001年的研究生考试中,以优异的成绩进入台大教育心理学研究所。

在成长的历程中,父亲对我有很大的影响。父亲小时候家里很穷,爷爷奶奶省吃俭用,好不容易才供他上学。但由于家境实在窘困,连糊口都成问题,于是他读了一年就被迫辍学。后来,父亲经过刻苦自学,考取了专科学校。毕业时,学校便聘请他当图书管理员。

自从我有记忆以来,每天看到邻居家的叔叔伯伯下班回家哄小孩儿、聊天,但是我父亲却一回家就坐在桌前“叽哩咕噜”地念书。父亲在念什么,我一句也听不懂。每次问他,父亲总说:“你长大了自然会明白。”

后来我从母亲那知道,父亲在学英语、法语、日语。我问母亲:“爸爸为什么要学外语?”母亲耸耸肩说:“我也不知道。”并且要我盯着父亲,看看能不能改掉他这个毛病。

我成天跟着父亲,却没能改变父亲的这个习惯。父亲不论走路、坐车,只要一有空闲,他的嘴里一定不停地念着外语。当我逐渐懂事时,父亲就把我带到图书馆,拿出几本外文书对我说:“你看这本书上写的都是外国字,爸爸如果不认识这些字,就没有办法向读者推荐或介绍外文书刊了。”我这才明白,父亲不是闲得无聊找事情打发时间,而是想把工作做好。父亲说:“你长大不是想当科学家吗?那就要学好外语。”从此,我开始喜欢外语,并请父亲教我英语。



有一次,父亲生病住院,动了一个大手术,我担心他难以承受巨大的疼痛,急忙与母亲到医院探视,出乎意料的是,父亲竟然半躺在床上,捧着一本外文书专心在看,一副悠闲自若的样子。母亲见他没有乖乖躺着,数落唠叨个不停,父亲却笑着说:“光阴似箭,一去不复返。在这里没事做,不正是学习的好机会吗?”我被父亲刻苦学习的精神深深感动,回家后马上为自己制定了一份学习计划,决定今后一分一秒的时间都要抓紧。

不久后,我身上也长了一个肿瘤,必须住院切除。母亲事先买了一堆水果和营养品,装了鼓鼓的一大袋,准备带到医院给我吃。结果她到医院打开一看,竟然是一袋子的书。我看着她错愕的面孔,噗哧一声笑出来,因为那是在我来医院前悄悄更换的。手术后我想看书,母亲不答应,于是我假装下床说:“你不让我看书,我就下床跳个不停。”她急忙叫道:“别这样,伤口会裂开。”我看着她笑了,妈妈则生起气来。这时父亲来了,母亲气得发火说:“孩子的毛病就是你传染的!”父亲嘿嘿地笑了起来。

我以父亲为学习榜样,一分一秒也不浪费。除了学校规定的课业之外,还自学英、法、日、俄四种外语,以及教育专业课程等。上台大后,不少家长问我的父母亲是如何教育孩子的。母亲似有所感,对来访的客人说:“经验只有一条,就是孩子会跟随父亲的步伐走,父亲是孩子的镜子,孩子是父亲的影子。”

家庭教育的成功,往往在于父母亲愿意以身作则。“镜子”若无法映照出自身的优点,“影子”就会歪斜。我们家的“镜子”拥有明确的目标,所以跟随的“影子”也学会了设定目标。为了实现目标,每个人都会自觉地去奋斗。



有目标才能走向成功

我们要成为天才优等生，要做的第一步就是树立一个成为天才优等生的目标。因为没有目标就没有动力，人能走多高首先取决于是否找准自己的目标，只有选准方向，才能持久稳健地走下去，才有望达到“顶峰”。

很多人都知道霍华德·黑尔的名字，他是有史以来最好的弓箭手。他射箭百发百中，曾杀死过雄象、孟加拉虎和开普水牛。在新闻片中常能看到霍华德·黑尔连续地射中靶心。在第一支箭射中了公牛的眼睛以后，他能用第二次射出的箭把第一支劈开。

只要身体好，霍华德·黑尔所能做到的，你一样可以做到。即使你除了小孩子的弹弓，什么都没射过，你一样可以比霍华德·黑尔更准地射中公牛的眼睛。

当然，在做这些的时候，你需要把霍华德·黑尔的眼睛蒙起来，并让他转过身去。那就能保证你会比他更准地射中公牛的眼睛了。

你一定会想，这种事情实在荒唐，然后说：“如果这样，我当然能比他射得好。一个人怎么能射中他看不见的靶子呢？”这个问题问得好。现在就有一个问题，如果霍华德·黑尔不能够射中他看不见的靶子，那你又怎能射中一个你没有的靶子呢？

你有自己的目标吗？你一定要有目标，因为就像你无法从你从来没有去过的地方返回一样，没有目的地，你就永远无法到达。

你只有确实地、精细地、明确地树立起目标，才会认识到自己体内所潜藏的巨大能力。你千万不要把它当作某种“居无定所的普通东西”，而是把它看作一种“意义极大的特效药”。你的目标现在怎么样？它们是很清晰呢，还



是像原来一样模糊一片？

一个人没有目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。

世界上没有懒惰的人，只有没有目标的人。目标就是你的目的和方向，就是你到底想要什么，也就是你的梦想、你的愿望。没有目标就没有动力！积极的态度为成功打下坚实的基础，但态度只是成功的第一步。打好基础还要在上面建筑成功的大厦。目标就是构筑成功的砖石。要取得成功必须制定目标。

世界公认的成功定义是：成功就是逐步实现一个有意义的既定目标。目标是成功的灵魂精粹所在，目标的达成几乎可以与成功划上等号。成功学大师拿破仑·希尔曾说：“设定明确的目标，是所有成就的出发点。”过去或现在的环境并不重要，最重要的是你将来想获得什么成就。有了目标，内心的力量才会找到方向。盲无目标的漂荡，终归会迷失航向而永远达不到成功的彼岸。世界上只有3%的人能设定他们的人生目标，这也就是成功者总是极少数的根本原因。大多数人之所以失败，其原因也在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有迈出他们的第一步。

当你了解那些已获得成功的人物时，你会发现，他们每一个人都有一套明确的目标，都制定出达到这些目标的具体计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的目标。

据一项研究结果表明，美国人有5%将个人目标写在纸上及告知他人，而其余95%则没有设定目标。究其原因，一方面是心态，一方面是方法：可能是设定目标后害怕目标到头来落空，被别人耻笑，换来挫败感。还有的人则不知道目标的重要性，或者不知道设定目标的方法。其实一个人设定目标时，最重要的并非“如何”实现目标，而是“为何”要设定目标。目标是来自个人心中的念头，此念头的实现能带给自己及身边人益处，如满足感、便利等。

认识愿望和强烈的欲望之间的差异是极为重要的。每个人都希望得到更好的东西，如金钱、名誉、尊重，但是大多数人都仅仅把这些希望当成一种





愿望而已。如果你知道你希望得到的是什么,如果你对达到自己的目标的坚定性已到了执著的程度,而且能以不断的努力和稳健的计划来支持这份执著的话,那你就已经是在发展你的明确目标了。

台湾大学有一个关于目标对人生影响的追踪调查,对象是一群智力、学历、环境条件都差不多的年轻人,调查结果发现:26%的人没有目标;61%的人目标模糊;9%的人有比较清晰的短期目标;4%的人有十分清晰的长期目标。

25年的追踪调查发现,他们的生活状况十分不同。4%拥有长期目标的人,25年来几乎不曾改变过自己的人生目标,他们始终朝着同一个方向努力不懈;若干年后,他们几乎都成为社会各界顶尖的成功人士,他们之中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

9%拥有短期目标的人,多半生活在社会的中上阶层。他们的共同特点是,一些短期目标不断被达成,生活品质稳定上升,他们成为各行各业中不可缺少的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等等。

至于61%目标模糊的人,几乎生活在社会的中下阶层,他们安稳地生活与工作,但没有什么特别的成绩。

最后剩下26%没有目标的人,他们几乎都属社会的最底层,生活过得很不如意,常常失业,需要社会救济,并且常常抱怨他人、抱怨社会。

调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功在一开始仅仅是一个选择,你选择什么样的目标,就会有怎样的成就,也会有什么样的人生。



如何制定人生的目标

目标能让你产生勇气、胆量和信心。目标有助于你分清轻重缓急,把握重点。没有目标,我们很容易陷入跟理想无关的现实琐碎的事物中。一个忘记最重要的事情的人,会成为琐事的奴隶。但是我们如何来制定人生的目标,并且让它是实际的、是我们可以实现的呢?

首先你要根据自己的需要选定目标设定的范围,这可以涉及人生的各个领域,视你想取得什么成就而定。常见的有以下七类目标:人生目标;个人发展目标;个人健康目标;家庭生活目标;专业目标;人际关系目标;财富目标。

有了自己的目标范围后,更重要的事就是你要掌握设定目标的步骤和方法:

一、热切的期待和欲望

问自己:“真的很希望得到吗?”强烈的愿望是人类一切活动的原动力。欲望越强烈,决心越大,自己才愿意付出更多。

二、目标必须是明确的,可达到的,可以衡量的

只有明确而具体的目标才可衡量,而只有可衡量的目标才可能达到。否则只可能是笼统、空泛的无意义的大话而已。目标本身宜具体化,如果它可以触摸并能令人感觉到它的存在,自然有助于实践。可衡量要有数据为依据,比如:你的目标是创办自己的公司,首先你需要清楚列出要积累多少钱,自己要学会哪几种技能,需要多长时间等等。在完成目标过程中,每天衡量进度,每天检查结果,达成目标就容易得多。

三、目标必须是可达成的,行得通的

每个人的能力、时间、物力都有限,在特定条件下,自己能完成什么事



情,需仔细量力而为,勿眼高手低或存侥幸之心,以致不能脚踏实地去干。你制定个人目标时宜谨慎考虑客观现实及主观条件配合的可能。

四、目标要清晰、细致、有规范,并用文字或图像表达出来

比如说你的目标是买一部汽车,这目标太含糊了。因为买一部用过十年的残旧汽车与买一部全新欧洲流线型的双人跑车完全是两回事。目标若能越细致,就越清楚自己要什么,为什么要,及实现目标时要选择什么,于是如何做的方法就会涌现出来了。

最好你能把目标写下来,当你在书写时,你的思维活动在记忆中产生一种不可磨灭的印象,它告诉你的潜意识:这是真的。我不相信我的记忆,我只相信我的笔记。

五、问自己“为什么要实现这个目标”,写出实现这个目标的理由、好处和意义

理由或好处越多越好。这样做,有助于发现、认识目标的必要性和重要性,从而增加实现目标的紧迫感,获得强大的驱动力。

六、设下实现目标的期限

人的劣根性之一是拖延,极需时限来集中注意力完成任务。没有期限,就等于没有目标,就永远达不到成功的彼岸。期限,是衡量目标进展的尺度,

是激发你向目标不断前进的动力。最好能将目标分拆为几个阶段,在指定时间内做到什么程度,以便检查及量度。在特定时间,该完成什么,如何完成。时间就是生命燃料,所以有效的目标一定要有时间表,从实现目标的最终期限倒推到现在。

七、分析你的起始点

没有理想,就没有前进的方向;没有起始点,就无从规划自己的航程。即使有了地图和指南针,仍然会无奈

