

北大名师

告诉你

Beidamingshigao
Zheyangxuezhizuiyouxiao

这样学习最有效

刘国生 / 编著



© 内蒙古文化出版社

北大名师

告诉你

Beidamingshigaosuni
Zheyangxuexizuiyouxiao

这样学习最有效

刘国生 / 编著



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大名师告诉你——这样学习最有效/刘国生编著.
呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2005.1

ISBN 7-80675-325-7

I. 北... II. 刘... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003333 号

北大名师告诉你 ——这样学习最有效

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

邮购、直销热线 0470—8241422 8241421

网 址 WWW.NMWH.COM 邮编 021008

印刷装订 北京金马印刷厂

责任编辑 毛乐尔

封面设计 213 工作室

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 10.25 字数 200 千

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7-80675-325-7/G·043

定价:18.00 元



前言

在中国乃至世界上,清华、北大两所大学常在人们耳边轰轰作响。提起清华大学、北京大学这两所著名高等学府,人们不禁油然而生向往之情。半个多世纪以来,跨入清华、北大接受教育,是千万莘莘学子梦寐以求的理想,也是天下父母望子成龙、望女成凤的心愿。

21 世纪是知识经济时代。它的大容量和高速度,要求人们具有高效学习的能力,知识经济时代呼唤更加便捷高效的吸收知识的方式。知识经济需要高效学习的方法。不懂学习的人,付出的学习代价和得到的收益会相差甚远,他不会了解高效学习的重要性,只会渐渐被知识经济时代所淘汰。对于善于探索自我、开发自我的人来说,学习方法是一种强度很大、内容丰富的研究,这种研究,使一个人的学识、判断力和才能得以培养。

21 世纪的文盲不是那些没有知识的人,而是那些不会学习的人。在学习过程中,最重要的不是你已学会或将要学会多少知识,而是你是否掌握了适合自己的高效学习方法。如何用最短的时间,最快的速度获取最丰富最有用的信息,并转化为适用于这个时代的知识,就是我们要通过这套丛书所要传达给你的最新的学习观念。

最有效地为你所努力的学业服务,最大限度地适应未来社会的发展,最充分地发挥你的爱好和特长,最直接地引导你进入创造的阶段。





北大名师告诉你——这样学习最有效

前言

本丛书列举了爱因斯坦、牛顿、爱迪生、高尔基、毛泽东等许多名人的学习方法，系统地分析了名人的学习方法之所以有效的原因。通过对名人学习方法的借鉴、分析、总结，激发你的学习潜能，坚定你的学习意志，帮你探寻高效的学习方法，积累最精华有用的知识。开拓你的智商，使你的学习更有创造性，对你而言，学习不再是一件枯燥乏味的事，而是变得轻松、有趣。这时，你将体会到学习的快乐。技巧性地改变学习方法，能化被动为主动，进而激发和拓展出学习的无限潜能。希望勇于尝试的读者们能取长补短，全力以赴。相信该丛书必能对您的求学生涯产生莫大的帮助和深远的影响。

本书适合每一位学生、家长和教师阅读，是成功高效学习的必备手册。

田洪江

2005年1月20日





目 录

三十五种高效学习法	1
一、广博的知识面,精深的知识点	2
二、勤能补拙,水滴穿石	5
三、取百家之长,走自己的路	7
四、精诚所至,金石为开	11
五、储存、比较、批判	13
六、围绕自己所瞄准的问题读书	16
七、八面受敌,各个击破	20
八、持之以恒,记述心得	23
九、没有比较就没有鉴别	26
十、沿波讨源,虽幽必显	31
十一、多管窥豹,可见一斑	33
十二、思不废学,学不废思	36
十三、他人之心,予忖度之	43
十四、抓其要点,探其妙义	46
十五、把精力集中到一个焦点上	49





十六、曲则全,枉则直	53
十七、学会逆向思维	59
十八、“由薄到厚”与“由厚到薄”	61
十九、合理安排,突出重点	65
二十、陆游游蜀悟诗意	67
二十一、从“知识的导游图”起步	72
二十二、工欲善其事,必先利其器	74
二十三、活化知识的酶	78
二十四、忘却是为了更好的记忆	83
二十五、凭个人的爱好读书	85
二十六、充分发挥自己的优势	87
二十七、知识和智慧在集体中闪光	91
二十八、为用而学未为晚	94
二十九、无书仍可读书	97
三十、善于利用时间的边角余料	100
三十一、东方不亮西方亮	102
三十二、兼学并蓄,收获颇丰	109
三十三、条条道路通罗马	113
三十四、信息时代科技进步的产物	118
三十五、就是要跟自己过不去	122

三十种低效学习法..... 127

一、少壮蹉跎	128
二、朝三暮四	133
三、名落孙山	138





四、畏难怕苦	144
五、一暴十寒	151
六、不预则废	157
七、不懂装懂	163
八、浅尝辄止	167
九、以偏概全	171
十、因循守旧	177
十一、学须“殷切”	181
十二、交友贵知	186
十三、好高骛远	193
十四、不思则罔	198
十五、做真学问	203
十六、精读为本	206
十七、欺世盗名	210
十八、考场舞弊	214
十九、嫉贤妒能	219
二十、求全责备	224
二十一、骄傲自满	230
二十二、华而不实	234
二十三、好故弄玄虚	239
二十四、言之无物	245
二十五、刻舟求剑	250
二十六、知行脱节	255
二十七、无知愚昧	259
二十八、躐等以求	266

目

录





二十九、临渴掘井 272

三十、厚古薄今 279

改变低效学习的十五种方法 283

目	一、忽视过度 晚对答案 284
	二、平时拖沓 多看多写 285
录	三、光玩不学 埋头死学 287
	四、轻视预习 “冷落热病” 290
	五、缺乏自信 缺乏兴趣 292
	六、先难后易 不懂不问 295
	七、容易紧张 超负荷学习 297
	八、走马观花 忽视工具书 299
	九、缺乏想像力 思路不满 301
	十、任其自然 不走“回头路” 303
	十一、轻视“烂笔头” 违背规律 305
	十二、过于宽容 盲目用功 309
	十三、拼时间 光听不看 311
	十四、笔记过细 不求所以然 313
	十五、听课走神 不愿做题 316



三十五种 高效学习法

北大名师

告诉你



这样学习最有效



一、广博的知识面，精深的知识点

——点面学习法

一切学科你都要知道一些，但是有些学科你要知道其中的一切。

——季米里亚捷夫(前苏联自然科学家)

“点”的读书法，实际上是读书的第一阶段。根据学习的需要确定一个大致的攻读方向，以此为前提，广泛地阅读与之相关的书籍。目的在于积累知识，以求对攻读的对象有一个总体的、粗略的印象。

“面”的读书法，是以“点”读书为目标的进一步扫荡拓围阶段。就是在对某一学科充分了解，把握了其大致脉络的情况下，再学习与之密切联系的邻近学科的知识。

可见，广泛的阅读博览可形成知识的“面”，专业的深度探索读书可形成学科的“点”。二者有机结合就能达到“以点带面、以少胜多”的目的。那么，如何才能做到“既有广博的知识基础，又能掌握专业的知识”、“既浏览了文章大意，又能知晓其精华所在”？

广博与精深是知识大厦的两块重要基石。它们之间有其矛盾对立的一面，也有和谐的一面。两者相辅相成，缺一不可。知识渊博而没有专精，很容易流于“杂”；同样的有一门精通的学问而没有广博的知识面，又很容易流于“陋”。

可以说，广博并非是读书的目的。“博”虽然有益，但出现问题时，不能给人针对性强的、有效完整的帮助。传说有一种鼯鼠，它会飞，会缘，会游，会穴，会走。但是，它飞翔却飞不过屋顶；攀缘而爬不到树



梢；游水却游不过河；打洞又不能藏身；奔跑还不及人跑得快。鼯鼠会五种本领，却没有一种技艺精湛得足以护其身、保其命。所以在弱肉强食的生物链中，它最终丧生于黄鼠狼之口，也就不足为奇了。

由此可知，读书钻研学问既要有广博的知识面，也要有其专业的深度。翻开近现代史册，不难发现，在那样一个外侮内忧、举国动荡的恶劣治学环境下，却尽出学术上堪称泰斗且博古通今、学贯中西、既博又专的大读书人。

有革命、治学两收获的孙中山；有一代学术“托命”人尤专史学的陈寅恪；有学界静狮、文苑代雄王国维；有“脚踏东西文化，一笺宇宙华章”的大文学家林语堂等人。他们不仅在“面”上的涉猎知识渊博，在各自的领域更是达到了前所未有的深度。

虽说广博与精深有其相矛盾、相牵制的一面，但是从陈寅恪、王国维等人所达到的“面”的“广博”与“点”的“精深”的自然融合中，人们不难得到一种良好的借鉴与鼓励。

人的生命是有限的，而知识的海洋却是浩瀚无垠的、无穷无尽的。所以，从这个意义上看，无论任何人，其知识的广博是相对的，既是以研究方向或研究目的为中心，以自身的努力与天分、勤勉为动力的“面”的拓展。因此，这个知识的“面”可大可小，面大可谓博览，面小可谓寡闻。



实际上，知识的“面”可以依个人的情况拓宽、加大到“无限大”，钱钟书可算是此类奇人。钱先生博学多能，兼通数国外语，学贯中西，在文学创作和学术研究两方面均成绩卓越。

钱钟书先生在文学研究和文学创作方面成就卓越。看一看钱钟书用古文写的《谈艺录》、《管锥编》即令人叹为观止。从先秦到近代，经史子集无不贯通。他的文言文汪洋恣肆，仪态万方，不论散文骈文，





诗词曲赋，还是小说戏曲，俚语谣谚，他全能招之即来，奔凑笔端，遣词造句，隶事用典，简直如风行水上，自然成文。而其译成多国文字在国外出版的《围城》却是地地道道的白话文。他笔下的白话文，清如水，明如镜，绝少沾染西洋味、古董气与学究气，挥洒自如而又耐人寻味。尤其是《围城》，几乎成为幽默文学语言的范本。

钱钟书另一个非凡之处是他的博学。早在清华读书之初，他便立志要“横扫清华图书馆”，后来也做到了。以致当时，有一次有人要他帮忙开三本英文禁书的书目，他不假思索洋洋洒洒地开出了两张纸的书目，还包括作者姓名与内容特征，令人瞠目结舌。钱先生在清华求学阶段阅读获取知识就已这般广泛，可以想见，其后更是如何地广泛博取。正因如此，看到夏志清称他为“当代第一博学鸿儒”，舒展称其为“文化昆仑”，任何人也不会感到言过其实了。

由此可见，钱钟书的渊博是通过其以文学为方向、贯通中外的广泛博览而成就的。亦不难看出，钱钟书的博学广闻给其文学创作提供了最有效的奠基，就是说，钱钟书的博学赋予了其作品（如《围城》、《管锥编》）无与伦比的魅力。

明代思想家王延相说过：“君子之学，博于外尤贵精于内。”强调的是，既要博又要专精。然而，知识面的“博”与研究点的“专”究竟是怎样一种辩证关系呢？

正如人们所知，知识是触类旁通的。博览是精深的前提，即为研究点的深度发展提供了更加广阔的天空。研究点的精深是学习的目标、博览的指导。一般说来，“面”上的知识的获取要以主攻方向的周围放展开来，没有研究点为指导的广博很容易陷于盲目。一言以蔽之，广博是精深的基础，精深是广博的方向。

初学要广，入门要深，知识面要博，钻研点要深。





二、勤能补拙，水滴穿石

——硬啃猛攻学习法

善读书者，曰攻曰扫。攻则直透重围，扫则了无一物。

——郑燮(清代学者)

俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒”。一门知识乃至一种学说的掌握理解，如同人与人相遇、相识、相知需要很长时间一样，通常都是需要一个过程的。初看一本经典的学术书或接触一门新学科时，它不是可以一下子理解明白的，这时就需要你有水滴穿石的精神，抓住问题不放，用心去攻读，即识别出不易理解、完全不懂的东西，反复去揣摩或查看有关书籍、工具书等，直到弄明白弄通透为止。这就是硬啃猛攻读书法。

谢觉哉晚年有病，还经常在病床上坚持看书。他说：“一个人身子下了班，脑子可不能下班。”1967年，他还写了一首日记诗《攻书》：“读书如垦地，斩棘铲不平。读书如攻城，坑道要打通。剩勇追穷寇，寸土在必争。痛打落水狗，不使逃再生。排除其糟粕，缴获其精英。如斯读书者，方可为之攻。”

谢老还曾说过，1936年的时候，有一次听毛泽东说，学习要“攻书”，把书本上最艰难的东西当做敌人的堡垒，坚决攻下来。谢老亦指出，所谓“攻书”，就是读书要用心，把弄不懂的地方，识别出来，明白它为什么不对。如果读书采取走马观花的态度，书中的好东西是学不到的。





北大名师告诉你——这样学习最有效

鲁迅在给曹白的信中,介绍了一种“硬看”读书法:“学外国文须每日不放下,记生字和文法是不够的,要硬看。比如一本书,拿来硬看,一面翻生字,记文法;到看完,自然不大懂,便放下,再看别的。数月或半年之后,再看前一本,一定比第一次懂得多。”

这种“硬看”法,不仅适用于学外语,也适用于学习深奥难懂但又必须精读的经典著作。各门学科都有难“啃”的书,如果是属于非“啃”不可的必读书,就要依靠毅力、钻劲,依靠工具书、参考书,硬着头皮读下去,直到读懂钻通为止。

也许,你看到一些成名的学者、专家博闻强记,讲起艰涩难懂的书内容也是招之即来、侃侃而谈,相形之下,会觉得“硬啃猛攻读书法”太老旧、太缓慢,实在是一个“笨拙”的方法。其实,那些学者、专家学成之前,何尝不是发挥出异于常人的钻研,付出了坚持不懈的努力来攻读这些书籍的!

北京师范大学校长王梓坤认为,读书有略读、阅读与攻读之分。工作之余,看看小说,翻翻画刊,属于略读;一般的书籍、报纸和杂志,内容浅显易懂,又未必事关紧要,看一二遍就够,这是阅读;至于攻读,那就是另一回事了。“攻”,常常表现为难点、难题、不容易理解的道理。攻坚之法,一在于钻研,二在于坚持。长期围困而且炮火猛烈,何愁攻城不下?何愁击石不开?

因此,青年朋友读书,千万不要急功近利,希冀有什么一步登天的捷径。只要老老实实、脚踏实地的刻苦攻读,相信,水滴石穿、铁杵成针的传说在你的身上也能成为现实。

“勤能补拙,水滴石穿”的“硬啃猛攻学习法”对打基础的读书人来说,何尝不是最务实、最朴素的读书道理。





三、取百家之长，走自己的路

——创造学习法

从书中阅读别人的思想，只是抢他人的智慧或残渣而已。

——叔本华(德国哲学家)

从前有一个叫亚克敦的英国人，非常喜欢收藏图书，也非常爱读书。他除了把自己收藏的七万多册藏书读完外，还继续找其他的书看，并且在读书的同时，做了大量的读书笔记。可是，他却连一篇文章也写不出来，一生没有什么成就。

俄国著名的教育家乌申斯基说过：“书籍对人类原有很大意义……但，书籍不仅对那些不会读书的人毫无用处，就是对那些机械地读完书却不会从死的文字中引出活的思想的人，也是无用的。”那位亚克敦先生就是这样的人。尽管他一生博览群书，最后还是一事无成。

俄国剧作家克里雅日宁曾经把读书分为三种：一种是读而不懂；另一种是既读又懂；还有一种是能读懂书上没有的东西。读而不懂，不如不读；既读又懂，只懂得书本上的知识，也是不够的；只有通过读书本上的知识再经过综合分析，创造出自己的东西，这才是读书的最高境界，也就是创造读书法。

大多数人读书仅仅满足于只了解书本上的知识，把自己变成一座储存知识的“仓库”，而没有把读书作为提高主观世界、改造客观世界的创造过程。唐朝历史学家刘知己曾有句名言，“夫有学无才，犹愚贾操金，不能殖货”。也就是说：一个仅满足于储存知识，而不善于用探





索精神和科学方法去消化、分析、创造的人，就好比一个愚蠢的商人，即使有满口袋的金钱却无法赚回一文钱。读书也是这样，如果我们钻进书里一味死读书，过分迷信书本上的知识，视其为“雷池”、“顶峰”，不敢有任何自己的见解，就等于把自己完全禁锢在书本里，那样就会读书越多，把自己“捆”得越紧。

那么，如何掌握创造读书方法呢？最重要的一点就是培养自己的创造力。

首先必须处理好继承和创造的关系。创造并不是凭空想象，它是在继承前人知识的基础上得来的。知识积累得越多，就越容易发现其中合理与不合理的成分，从而产生创造的想法。

毛泽东读书就非常有创造力。他读过哥白尼、布鲁诺、坂田昌一、李四光、竺可桢、杨振宁等人的重要著作，以及许多自然科学刊物，达尔文的《物种起源》、赫胥黎的《天演论》等名著，也反复读过多遍。1955年他就对自然科学的发展提出一些见解。如：他认为质子、中子不是构成原子核的基本粒子，质子和中子是可分的。实践证明他的见解是完全正确的。美国物理学家格拉肖还把新发现的亚夸克粒子命名为“毛泽东粒子”。

其次，要克服自卑、自怯的情绪，要珍视自己的独立见解。创造力是每个人都有的，千万不要轻视自己的独到见解。尽管有时它可能很虚幻。

速算法的发明者史丰收，从小就爱动脑筋，经常有一些不同于别人的“怪”想法。小学二年级时，一次数学课上，他看着老师在黑板上演算，小脑袋瓜里忽然产生了一个怪问题：做数学题能不能从左向右，从高位算起呢？别人都说他异想天开，他却顽强地探索起来。经过十多年的研究，他终于创造了十三位数以内的加减乘除和开方、平方的

