



41
Study

受益一生的41种

学习方法

| 吴光远 主编 | 毕逢春 插图 | 海潮出版社 |



41

Study

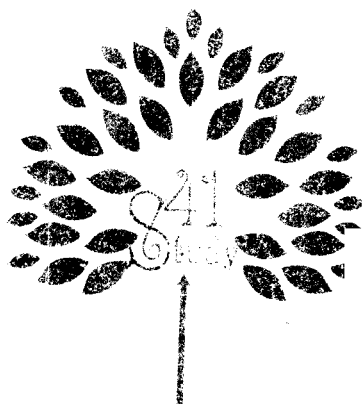
受益一生的41种

学习**方法**

学习方法 41种 受益一生 学习方法 41种 受益一生

受益一生的41种 学习**方法**

吴光远 主编 毕逢春 插图



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的 41 种学习方法 / 吴光远主编. — 北京: 海潮出版社, 2005

ISBN 7 - 80213 - 069 - 7

I. 受… II. 吴… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124605 号

受益一生的 41 种学习方法

吴光远 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 10 字数: 200 千字
2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册

ISBN 7 - 80213 - 069 - 7

定价: 21.00

序 言

当今社会,知识更新的速度越来越快,如果不及时学习新的知识,及时更新自己的头脑,那么很快就会被时代所抛弃,今天的专家很可能就是明天的弃儿。所以,学习成了人一生的重任。

而学习的过程,是提高能力的过程,也应是掌握方法的过程。

学习是容不得半点偷懒的事情,它必然要经历“勤奋学习——多疑善思——多多请教——反复阅读——推陈出新这五步。可是在浩如烟海的知识海洋中,人们还总是要情不自禁地在探讨有没有一种神奇的学习方法,这种学习方法在学习中使我们一看就懂,一学就会呢?严格地说,这种方法是不存在的。学无定法,古来如此。那么为什么还要写一本关于学习方法的书呢?虽然让我们能发生翻天覆地的变化的方法并不存在,但是在学习中如果能借助合适的方法,是可以做到事半功倍,达到相对省力的效果。这些学习方法正是我们提高学习效率所需要的,在本书中我们总结了古今中外很多杰出人物的学习方法,也收录了一些老师和同学在教学和学习过程中好的学习方法,奉献出来给大家,希望能有所帮助。

学习方法的好坏只能用我们学习的效果来判断,因为,学习方法只有运用于学习过程,有效地完成我们的学业才有价值。可能会有许多的人,经常给别人指导学习方法,这些学习方法有的是他们自己摸索的结果,有的是他们从书上或者是从其他人那里学习来的方法。这些方法都

是经验的总结。对于这些探索者来说,它们都是行之有效的,但对于其他的人来讲就不一定有效。这其中主要的原因是人与人之间的生理条件和性格不同、对学习的态度也有不同、学习的目的也有不同。所以对于别人的学习方法,我们一般只能以借鉴的态度去对待。

以借鉴的态度学习应用本书是编者在这里要慎重告诉大家的。方法虽好,但不一定可以照搬。毕竟,世界上的每个个体都是独特的,对学习的悟性、潜力也是各异的。学习方法的选择要考虑自己的性格特点。一个人的性格也会对他的学习方法造成影响。如果是学习方法能很好地适应于一个人的性格,那么他的学习效率一般较好。反之,如果一个人使自己的性格迁就他的学习方法可能会造成不良后果。有一个文静的学生知道所学知识经过大脑反复回忆的重要性,他看完一段内容后他就伏在桌子上把刚才和最近所学的知识回忆一遍,记忆不起来的再进行温习。而这种方法对于好动的学生来讲可能就不是很适用了。

学习的过程并不是可控的,事实上,兴趣是获取高效率学习方法的关键。因此,编者希望读者能持这样一种态度来对待和应用本书:请对你所要学习的知识怀有浓厚的兴趣,抱有极大的热情,并有一种我必须学好或学会这些知识和技能的决心,那么你就会在这种内驱力下锲而不舍钻研,直到掌握这些知识和技能,满意为止。在这个过程中,最重要的是必须要使其本人满意,而不是为了其他的目的。为了达到这个目标,你会寻找各种各样的学习方法。而可能的学习方法会有十几种甚至几十种,而适用于你掌握所学的这种知识、技能的方法可能只有几种。那么你会一直找到其中的一种为止。在下一次的学习过程中,你会继续寻找更好的方法,可能比别人探索出来的方法更好、更适用于他。也使你的学习更卓有成效。

如果你能在本书大量的方法和例证的启发和指导下达达到这样的一

种效果,本书的作用也就发挥出来了。阅读本书,希望能使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的方法知识,并渐渐在学会这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

目 录

序言 /1

1 多思善疑学习法 /2

大胆怀疑小心求证 /2

学习中培养问题意识 /4

怎样质疑问难 /6

2 联想学习法 /10

联想法在外语学习中的应用 /15

3 以耳代目学习法 /20

用“耳朵”来学习 /20

用“耳朵”学习的具体方法 /20

4 点滴挤时学习法 /23

时间不等人 /23

- 学习时间的运筹法 /24
- 制定学习计划有方法 /26
- 在规定的时间内学习 /28
- 有效利用时间学习的九做十不做 /28

5 同类比较学习法 /31

- 同类比较学习法的步骤 /32
- 运用同类比较法的注意事项 /33
- 同类比较法在学习上的效果 /34

6 同异比较学习法 /38

- 用对比法理解数字 /38
- 用对比法理解数学概念 /39
- 用对比法记忆物理概念 /40
- 用对比法记忆化学概念 /41
- 用对比法区分动量词和物量词 /46
- 用对比法记忆历史事件及年代 /46

7 强力刺激学习法 /48

- 孙敬“头悬梁”嗜书如命 /48
- 苏秦“锥刺骨”终成大器 /50
- 刘伯承苦学不厌,成就一代名将 /50

8 睡前醒后学习法 /53

睡前醒后适宜学习 /53

科学睡眠提高效率 /53

9 广播学习法 /57

广播的特点 /57

听广播学英语好处多多 /59

听广播学英语学什么,怎么学? /60

10 电视学习法 /65

看电视与学习成绩无直接关系 /65

正确引导让电视成为学习好工具 /66

看电视也影响心智和身体健康 /68

家庭看电视的管理原则 /69

11 斯金纳的程序学习法 /72

程序学习要求具备两项条件 /72

学习材料要求 /72

程序学习的利弊 /74

程序学习之制订学习计划 /74

学生程序学习之课前预习 /76

学生程序学习之专心听课 /78

学生程序学习之独立作业 /79

学生程序学习之复习总结 /80

12 专心致志学习法 /82

专心致志,“斜塔”安然不倒 /82

醉心读书,哪顾世外春秋 /84

13 利用图形学习法 /85

图忆让知识直观化 /86

用图忆法记文章 /86

14 英语的逆向学习法 /90

把听到的写出来 /90

会说后要达到会背 /94

做个有心人,“想”在全过程 /96

逆向学英语的优势所在 /97

15 “SQ3R”读书法 /101

概览材料,获得大的印象 /101

提出问题,引发思考 /102

- 带着审判眼光阅读材料 /106
复述材料,检验阅读的效果 /109
适时温习材料,达到长期记忆 /112

16 筛选择优读书法 /118

- 怎样选择书籍 /120
讲究阅读策略 /122
怎样选择优秀书籍 /124
选课外读物要注重针对性和趣味性 /126
课外读物不外乎三类 /127
如何阅读一本好书 /128

17 循序渐进学习法 /131

- 朱熹论“循序渐进” /131
循序渐进符合认识规律 /134

18 深钻细读法 /135

- 深钻细研打好基础 /135
“煮书”、“吃书”又何妨 /136
穿山甲打洞式读书 /136
深钻细研,是要下番苦功的 /138
读名著需要深钻细读 /140

19 举一反三学习法 /144

举一反三法的方法与注意事项 /144

读书贵在举一反三 /144

20 读书札记法 /148

读书札记内容灵活,形式多样 /148

写好读书札记要分三步走 /150

读书札记法范文导读 /152

21 钩玄提要法 /157

钩玄提要法的运用方法 /158

“钩其玄”先要精选、精读 /158

钩其玄要做好笔记读“薄”书 /160

“钩其玄”亦要大量背诵 /163

22 高效阅读法 /165

高效阅读方法 /166

培养高效阅读习惯,进入全新学习方式 /168

23 薄厚互返法 /169

由厚到薄五步读书法 /170

24 假设提问法 /177

提问亦要讲方法 /177

读文章,问在五处 /178

提问的设计 /182

提问也有禁忌 /182

25 符号圈点法 /184

符号圈点法分两步进行 /184

运用符号圈点法注意事项 /186

26 鲸吞学习法 /189

能力强靠“鲸吞” /189

诸葛亮观其大略实为“鲸吞” /190

秦牧谈“鲸吞”法 /192

“鲸吞”要求筛选下咽 /194

27 牛食学习法 /196

秦牧讲“牛食”法 /196

毛主席“牛食”文字,何止三五遍 /198

学习中“牛食”法注意事项 /199

28 资料卡片法 /201

“卡片”积累成大家 /201

借助“卡片”学英语 /202

对卡片定期“盘货” /204

卡片制作介绍 /205

29 实地考察实践学习法 /208

行万里路的徐霞客 /208

师夷长技以制夷的魏源 /209

与培根一起读书 /209

在生活中体验书籍的高尔基 /212

30 勤学好问,不耻相师 /213

勤学好问 /213

不耻相师 /213

章炳麟“勤学好问,不耻相师”修炼成果 /214

31 三勤阅读法 /216

“过目成诵”缘于勤 /216

做个勤读的“蛀书虫” /218

嗜学抄书终成才 /220

勤读勤抄还要勤练笔 /220

32 先读序文法 /222

王力谈先读序有好处 /222

爱因斯坦的先读序文读书法 /224

先读序文法的几种情况 /224

33 多遍阅读法 /226

苏轼“每一书，皆做好过尽之” /226

茅盾建议名著起码“读三遍” /227

苏步青多遍读书，加深体会 /227

北大骄子谈“五遍读书法” /228

34 温故知新法 /231

温故方能知新的辩证关系 /231

巴金读书而无书诠释温故知新法 /232

35 能几能出读书法 /235

若庖丁游刃有余也 /235

鲁迅主张读书“自己有主意” /236

36 “模型”读书法 /242

建立原始模型 /242

阅读—校验模型 /242

模型读书法的优越性 /244

模型读书法对读者的要求 /244

“模型”读书法创立人话“模型” /245

37 高诵恬吟结合法 /247

朱自清读书强调“读” /247

傅雷教子背诵古文 /248

托尔斯泰动情读文章 /250

38 最佳时间学习法 /251

保持稳定而愉快的情绪 /251

注重适当的营养 /252

一定不要抽烟饮酒 /252

劳逸结合记忆不累 /252

合理的作息制度是十分重要的 /252

注意掌握最佳的记忆时间 /252

合理用脑 /254

39 区别对待读书法 /255

历史学家陈垣读书先分类 /255

作家伍尔夫夫人读书有步骤 /256

读书人应读三类书 /258