

中学生智力教育最佳读本
10 Studying Methods Middle School Students

Should / Know

学习成绩无关智商

中学生要知道的10种学习方法

方法往往比能力更重要,正确的方法会使学习效果事半功倍

学习方法决定学习成绩

教育学博士
刘畅=编著

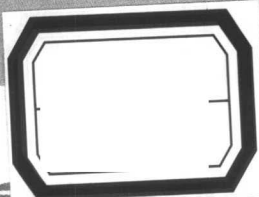


教育学博士向你传授高效能学习技巧

一本最适合中国学生阅读
的学习方法书

- ▶ 是你轻松学习, 获得高分,
- ▶ 成为优等生的魔法宝典

海潮出版社



中学生智力教育最佳读本

10 Studying Methods Middle School Students

Should / Know

学习成绩无关智商

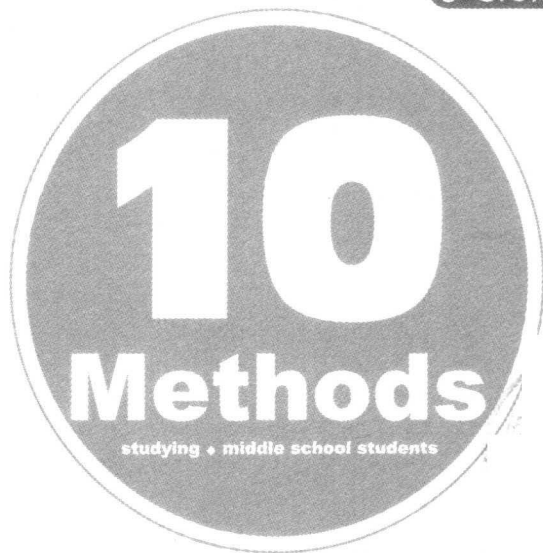
中学生要知道的10种学习方法

方法往往比能力更重要,正确的方法使学习效果事半功倍

学习方法决定学习成绩

教育学博士

刘畅=编著



教育学博士向你传授高效能学习技巧

一本最适合中国学生阅读的
学习方法书

- ▶ 是你轻松学习, 获得高分,
- ▶ 成为优等生的魔法宝典

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生要知道的 10 种学习方法/刘畅编著. —北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80151-883-7

I.中... II.刘... III.中学生-学习方法 IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078639 号

中学生要知道的 10 种学习方法

刘畅 编著

☆

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)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787×960 毫米 1/16 印张:13 字数:150 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80151-883-7/G·156

定价:19.80 元

前言

有好方法才有好成绩

成为班级里乃至全校的学习尖子，考入理想的大学，是每一位中学生的奋斗目标，也是决定人生命运的大事。

但是许多同学在学习上都存在各种各样的困惑，有些人甚至觉得自己不是读书的料。他们怎么也弄不明白，为什么自己很努力，成绩却总跟不上别人？而有些人并不整天待在教室里学习，但是成绩总是很不错。你是不是也存在类似的困惑？其实，之所以会有这样的差别，在很大程度上在于自己没有掌握好的学习方法。

在中学阶段，学习成绩的好坏，与能否掌握科学的学习方法有着密切联系。因此，中学生应当特别重视学习方法，创造性地总结和运用适合自己特点的学习方法，只有这样才能获得事半功倍的学习效率。

现代社会知识剧增，更新加速，时代向我们的学习提出了越来越严格、越来越多样化的要求。“铁杵磨绣针，功到自然成”的学习方式，已经无法适应现代的教育模式。在从今往后的学习中，学习的成败绝不仅仅取决于勤奋、刻苦、努力，也不单纯跟花费的时间、精力成正比，更主要的是要有很好的学习方法和很高的学习效率。

效率从何而来？爱因斯坦的公式“ $W = X + Y + Z$ ”给了我们有益的启示。这里， W 代表成功， X 代表勤奋， Z 代表不浪费时间、少说废话， Y 代表方法。方法对勤奋和惜时的效果起着增量或抵消的作用，只有掌握科学的学习方法才能保证学习的成功。

掌握科学的学习方法,是提高学习能力的重要环节。有人曾做过这样的比喻:一个猎人到森林里去打猎,要准备猎枪和干粮,二者缺一不可。如果一个学生在学校里,只知道积蓄知识,而不懂得掌握获得知识的方法,那么,他毕业后走上工作岗位就像猎人,只带干粮没带猎枪走进森林一样。没有猎枪,干粮带得再多,也会很快消耗殆尽。如果有一枝猎枪,并能运用自如,那么还愁打不着猎物吗?这个比喻意味深长,它说明了掌握学习方法的重要性。

为了帮助同学们培养学习兴趣,轻松地提高学习效率,本书精选了十种中学生必知的学习方法:快乐学习法、十倍速学习法、合作学习法、易思学习法、自主快速学习法、艾宾浩斯学习法、SQ3R 学习法、阶梯式学习法、道乐吉学习法、超级学习法。

这十种学习方法不仅涵盖面广,且易于掌握,是经过实践检验的行之有效的好方法。掌握了这些方法,你的学习效率一定会大大提高,学习成绩也会有一个质的飞跃。

编 者

2005 年 7 月



第一章 快乐学习法

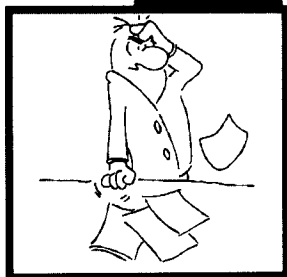
- 真正有趣的学习是快乐的学习/3
- 时时给自己寻找快乐的感觉/5
- 为学习建立一个快乐、轻松的平台/8
- 兴趣越浓,学得越轻松/10
- 融入学习,会更快乐/16
- 把学习当游戏/18
- 加点音乐,学得更妙/20
- 学习娱乐两不误/22



第二章 十倍速学习法

- 笔记是你的百科辞典/27
- 及时解决疑难问题/33
- 不同学科区别对待/35
- 多动手,记得牢/38
- 快速提高学习能力的“三秘诀”/40
- 以三段式复习作考前的最后冲刺/46
- 轻松考出好成绩/50

3



第三章 合作学习法

合作学习的必要性/57

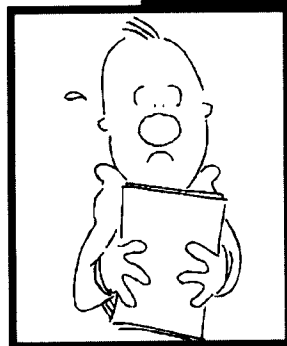
学习交流的四种课堂模式/59

学会在合作中学习/61

如何有效避免“三个和尚没水喝”/64

头脑风暴法/67

4



第四章 易思学习法

书越读越薄/73

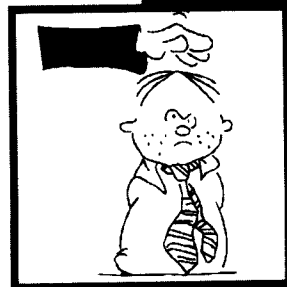
不要长时间学习同一门功课/77

错误不再重复/80

全面发展——克服偏科/84

制定周密的学习计划/88

5



第五章 自主快速学习法

成才的孩子绝不是父母逼出来的/93

主动学习发掘学习潜能/96

自觉主动地学习能更好地培养创造力/99

制定学习目标/102

培养学习兴趣/104

做个时间管理的精灵/106

6



第六章 艾宾浩斯学习法

艾宾浩斯学习曲线/111

提升记忆的主要技巧/114

及时复习,才能增强记忆/120

连环记忆,事半功倍/123

7



第七章 SQ3R 学习法

浏览(Survey)/129

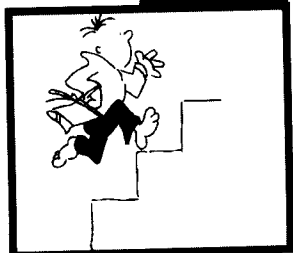
问题(Question)/133

阅读(Read)/136

复述(Recall)/141

复习(Review)/144

8



第八章 阶梯式学习法

主动、成功、阶段觉悟/149

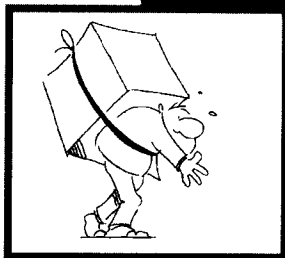
预习的阶梯目标及操作/151

听课的阶梯目标/154

复习的阶梯目标及操作/156

作业的阶梯目标及操作/159

9



第九章 道乐吉学习法

掌握科学的预习方法/165

上课时集中注意力/169

常常问为什么/174

让想像飞翔——想像力的培养/180

不开夜车,保证充足的睡眠时间/184

10



第十章 超级学习法

认识超级学习法/189

揭开超级学习法的奥秘/192

超级学习训练方法/196

第一章

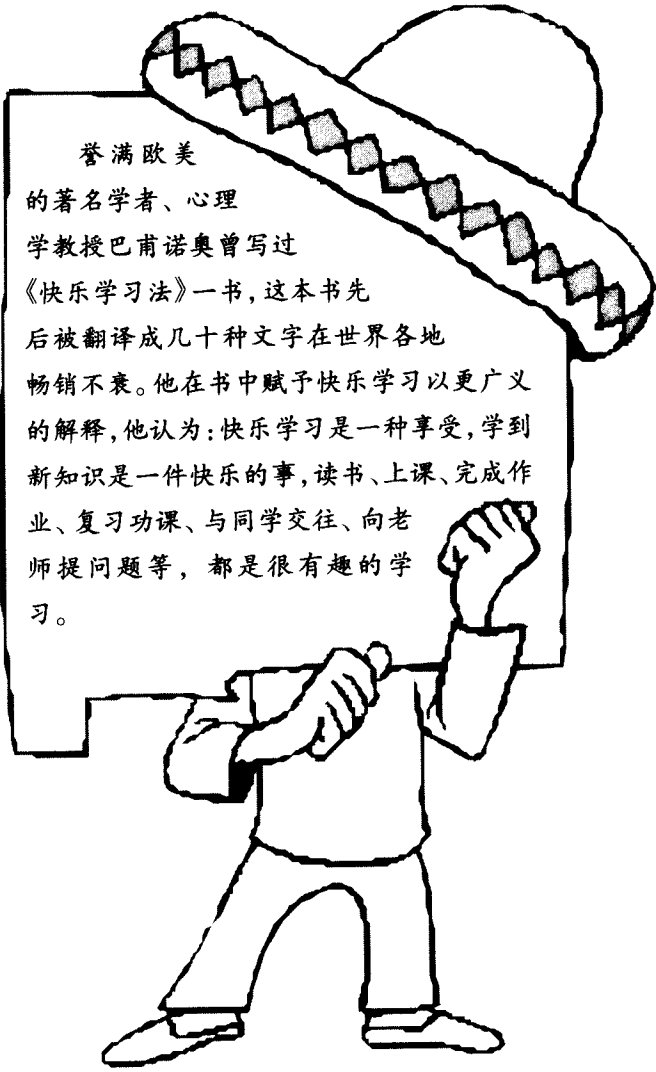
快乐

学习法

Zhong Xue Sheng

Yao Zhi Dao De 10 Zhong Xue Xi Fang Fa





誉满欧美
的著名学者、心理
学教授巴甫诺奥曾写过
《快乐学习法》一书，这本书先
后被翻译成几十种文字在世界各地
畅销不衰。他在书中赋予快乐学习以更广义
的解释，他认为：快乐学习是一种享受，学到
新知识是一件快乐的事，读书、上课、完成作
业、复习功课、与同学交往、向老
师提问题等，都是很有趣的学习。

真正有趣的学习是快乐的学习

巴甫诺奥在《快乐学习法》中提出了“真正有趣的学习是快乐的学习”这一观点。

有不少同学问过他：“什么是快乐的学习？”巴甫诺奥总是不厌其烦地回答说：“自己觉得有趣的学习就是快乐的学习。”

巴甫诺奥先生认为，有趣的学习就是可以使自己的身心得到愉悦，并且学有所用的学习。

学习真的有趣吗？我们在很小的时候，对学习充满了向往、好奇，我们相信学习一定比所玩的游戏更有意思。但当我们步入学校后不久，却发现学习原来是很枯燥的，没有什么乐趣可言。这种心理会一直伴随着我们读完大学，在这个过程中，我们或许体会不到任何学习的乐趣。

因此，巴甫诺奥认为应该“把学习当作一件有趣的事”。当然，我们虽然掌握了许多知识，但是在深层意识中，并没有把学习当做一种有趣的事，因为这么做，恐怕我们自己也不会原谅自己，毕竟学习在我们看来，本来就应该是一件严肃、认真的事。任何有悖于此的行为，都会被视为不良的学习习惯，而我们最终的目的就是要用分数来说明一切，即使得高分的人不过是个呆头呆脑、不通人情世故的“学习机器”。

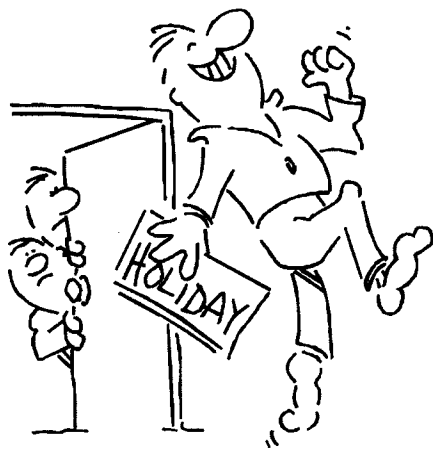
有很多同学也很关心这样一个问题：“能否将不喜欢的或讨厌的东西变为自己感兴趣的东西呢？”巴甫诺奥非常直接地说：“如果你觉得自己并不笨，这些都很容易办到。”

有一种有效的办法可以把不喜欢的事，或没有兴趣的事转化为有兴趣的事，那就是加深对这些事物的理解，并实际参与到其中。如果把自己的人生目

标和自身情况与这种对事物的学习结合起来,那么你便会对它产生浓厚的兴趣。

“满怀兴趣地学习”是巴甫诺奥最先提出的实验设想,并通过《心灵门户》一书鼓励青少年朋友们来参加这一实验。该实验提出了这样的设想:“你对某一门学科不感兴趣,是吗?那么请你坐下来好好面对这门学科,然后满怀兴趣地去想像这门学科是多么的有趣、多么的生动。”

巴甫诺奥为此特地进行了一次有趣的实验,其中有个名叫琼斯的同学谈了自己学习的感受:“每次我开始学习法语时,我就……不断地打哈欠,我



真是觉得它很枯燥乏味!当实验开始时,我努力克制这种行为,当然,我非常想打哈欠,可是我紧闭嘴唇。在法语课即将开始前,我故意表现出兴奋的样子,就像是学习自己最喜欢的课程一样,谁知才刚刚持续两周,情况就大不同了。你应该知道,现在这种自我寻找乐趣的方法已经成为了我的习惯,而我也真的觉得法语课是一

门有趣的课程了。”

的确如此,当你满怀兴趣去尝试时,你就会逐渐的培养出兴趣,并且学习效果也会很好。对任何事物都一样,如果说你对学习没有兴趣,那只是因为你还没有真正去接受它,我们的兴趣不但可以转移,还能够培养。所以,作为中学生的你,想要有效而快乐地学习,首先要做的就是培养自己对学习的兴趣,这一点非常重要。

时时给自己寻找快乐的感觉

“学习是一个思想上的花边。”海因·封·弗尔斯特曾这样形容学习，当我们以这样的态度来关注学习时，势必会大大地提高学习兴趣和学习效率。

所以巴甫诺奥建议：“为了使自己能对学习产生浓厚的兴趣，最好主动地从大量的学习内容中选出一个细节试着做进一步研究，这样会使我们产生一种成功的体验，而这正是对这一领域真正感兴趣的开始。”

不要认为以快乐的心态去学习很难。我们不需要在一夜之间就让自己对原本讨厌的学科产生强烈的学习欲望，但我们可以从一些细小的环节着手，让自己逐渐找到这种学习的感觉。正如琼斯同学所说，我们可以想出其他办法来转移自己的兴趣，当学习成为我们生活不可分割的一部分时，在潜移默化中，我们学到了更多的知识，懂得了更多的道理，我们的人生会变得更加充实而美丽。

巴甫诺奥还告诉我们，培养学习的兴趣，带着兴趣去学习的过程本身，就是快乐的。让快乐陪着你迈过一个个学习的门槛，跨越一道道学习的难关，那么你的人生必定会与众不同，快乐的学习会使你变得光彩照人。

成功总是会给我们带来快乐，但失败就必定预示着痛苦吗？对于这个问题，巴甫诺奥并不赞同。

据说大发明家托马斯·爱迪生做了近 1000 次的实验后，才发明了我们现在所使用的灯泡，有人问他：“有没有因为那 999 次的失败而感到绝望呢？”他生气地回答说：“我从没有遭受过 999 次的失败，我只是发现了 999 种无法制造灯泡的方法。”

爱迪生的回答真是太妙了！不错，失败的确没有什么可怕的，尤其是在成

功的曙光正在不远的前方向我们招手时。

巴甫诺奥说：“我曾经是一位很差劲的学生，我的学习成绩简直是糟糕透了，但我从不认为考试不及格心情就一定要沮丧。要知道，失败与成功就像孪生兄弟一样，它们总是相伴相随。每当老师惩罚我一只脚站在教室前做‘展品’时，我总是觉得挺有趣的，换句话说，我是在收获，是在从经验中收获。所以，我从没觉得自己所做的这一切事情是在白费劲儿，即使老师总是尝试着用不同的方式惩罚我！”

如果你发现自己的办法不灵验，你可以尝试其他任何自己喜欢的方式。要知道拒绝学习也不是一件轻而易举的事，为此你没有必要觉得自己又蠢又笨，并在内心深处与一切所见所闻争论不休，进而让自己越来越沮丧、悲观，最后将自己埋入一片废墟之下。老实说，这是非常不值得的。

烦闷和压抑只能使我们什么都学不会！快乐不需要代价，我们没有必要对此耿耿于怀，面对失败的“威胁”时，你完全可以 Happy 一下！

也许你要问：快乐真的如此神奇吗？对此，有不少同学也曾这样问过巴甫诺奥先生，时间长了，他从中发觉：虽然这些同学的成绩都不是很理想，但是他们那种不懈的学习精神，还是让他有些感动的。虽然他从事了这么多年的心理教育学研究，但他还是觉得，诸如此类的问题，这些朝气蓬勃的同学们，完全可以回答得更完美。



有一天早晨，巴甫诺奥先生正在户外散步，忽然从花园左边的一条小路上走来一位小伙子，他手里拿着一本厚厚的辞典。“您好，您是巴甫诺奥先生吗？”

“噢！你是……你认得我吗？”

“哦！是这样的，巴甫诺奥先生，我的老师经常提到您的名字，后来我爸爸告诉我您常常到这附近来散步，他上周还听过您在纽约州立大学的讲座，而且他

的相册里还夹有您讲课时的照片呢！对了，我爸爸是一位中学教师。”后来，他干脆邀请巴甫诺奥先生坐在附近的木椅上，看来他真的是冲着巴甫诺奥先生来的。

这个小伙子一开口便没完没了，好不容易巴甫诺奥先生插了一句话：“那你今天为什么没有去上课呢？”

“前天我的老师查尔斯又发脾气了，他总是说我没出息，现在我特别烦，事实上我已背着母亲两天没有到学校去了，你说我该怎么办呢？巴甫诺奥先生。”

那天巴甫诺奥和小伙子谈了一上午，或许是巴甫诺奥先生为他解开了心中的谜团，或许是他若有所悟，最后那个小伙子这样告诉巴甫诺奥先生：“见到您真好，巴甫诺奥先生，现在我想我明白了，学习本来就不应该成为心灵上的一种负担，虽然老师和父亲总是这样教导我，但那时我总觉得他们是有意骗我好好学习的，现在听你这么一说，我觉得轻松多了！”

后来，这个小伙子的学习成绩直线上升，否则他不会给巴甫诺奥先生写来这样的一封信。他在信中说：“我现在虽然不及以前‘用功’，但学习成绩直线上升，已成为名副其实的‘数学王’。因为我找到了学习的感觉——时时给自己寻找学习的快乐，而不是让老师、家长亲自动手用‘铲子’将知识往自己的脑子里塞。”

记住吧：学习不应该成为心灵上的一种负担，应时时给自己寻找快乐，不要压抑自己寻找快乐的心，这样你就会在学习路上披荆斩棘，攻无不克哦！

为学习建立一个快乐、轻松的平台

在学校里,相信很多同学都有过这样的体会:每当老师说要写作文,或是说要课堂测验时,就会有人埋怨:怎么又要写作文、又要考试了,真是烦死人了!巴甫诺奥先生也常在报刊和杂志上看到一些关于学生学习负担过重的文章,它们大都在为学生们抱不平。他认为这种做法是很片面的,没有什么实际意义。

过重的学习负担会对一些学生产生压力,尤其是大量的作业、考试会带来很大的负面影响,这是不可避免的,但这种压力就意味着负担吗?

当你的内心没有学习的动力时,就会觉得学习是一种无法摆脱的压力或负担。但是,当你的内心产生一种冲动,一种求知的欲望时,你就会发现:学习其实是一个丰富自己、充实自己的过程,而不是一种负担。

如果说学习是一件很辛苦的事,很多朋友会马上举双手赞同。的确,学习是一件非常辛苦的事情,但正因为它的辛苦,才更能让我们体验它蕴含着的无穷乐趣。正如莎士比亚的一句名言所形容的:“世间的任何事,追求时的兴致总要比享受时浓烈。”

在学习是否辛苦这个问题上,巴甫诺奥先生的妻子的观点与他出奇地一致,她一向非常支持丈夫的工作。勿庸置疑,在整个学习生涯中,他遇到的失败太多了,也承受过巨大的压力,这些失败、压力难免会使一些人认为这是学习给他带来的一种身心负担。其实巴甫诺奥先生并不这样认为,他总是教育大家:“学习就要保持一种乐观、豁达的态度,我们没有必要为其中的一点所得所失或喜或悲!”

巴甫诺奥说:“你必须承认在前进中摸索未知是痛苦的,然而是什么支撑