

学习

秘笈

Xue
Xi mi ji

“九阴真经”学习法
“吸星大法”学习法
“易筋经”学习法
“独孤九剑”学习法
“一阳指”学习法

一部另类实用的学习方法

林韶民◎著

引导学习趣味的绿色革命



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

学习

秘笈

XUE
XI MI JI

成功之道

成功之道



学习 秘笈

Xue
Ximiji

林韶民◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

学习秘笈/林韶民著. —北京:新世界出版社, 2005. 10

ISBN 7-80187-887-6

I. 学… II. 林… III. 学习方法-青少年读物- IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109726 号

学 习 秘 笈

作 者: 林韶民

责任编辑: 梁 越

封面设计: 大象设计工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄路 24 号(100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679(传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68328733(传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10) 6899 6306

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 640 × 960 1/16

字数: 200 千字 印张: 14

版次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-887-6/G · 441

定价: 19.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第一部 持之以恒地学习	(1)
第一章 九阴真经	(1)
一 承担使命激力法	(2)
二 社会竞争激力法	(2)
三 朝气激情激力法	(3)
四 兴趣爱好激力法	(3)
五 计划强制激力法	(4)
六 目标招引激力法	(5)
七 自信自尊激力法	(6)
八 谦虚求进激力法	(7)
九 坚定认真激力法	(7)
十 坚强无惧激力法	(8)
十一 对比寻距激力法	(9)
十二 借座右铭激力法	(10)
十三 事物刺激激力法	(11)
十四 偶像榜样激力法	(12)
十五 外力输入激力法	(13)
十六 怪人怪招激力法	(14)
第二章 未雨绸缪	(18)
第三章 先发制人——预习	(20)
一 预习语文之法	(21)
二 预习数学之法	(22)
三 预习英语之法	(23)
四 预习政治之法	(24)

五	预习物理之法	(24)
六	预习化学之法	(25)
七	预习地理之法	(26)
八	预习生物之法	(26)
九	预习历史之法	(27)
第四章	吸星大法——学习知识与本领之法	(29)
一	师传吸星大法	(29)
二	自创吸星大法	(43)
三	灵方妙法	(53)
第五章	易筋经	(61)
一	复习巩固	(63)
二	记忆心经	(72)
第六章	独孤九剑——作答题目之法	(82)
一	调节精气神,做好迎战状态	(82)
二	运功调息,保持平常心	(82)
三	时刻保持专心,细心,耐心	(83)
四	掌握正义的“用剑(答题)”之道	(83)
五	掌握“独孤九剑”的“剑术心诀”	(83)
六	把握好与难题较量的时机	(87)
七	保持“练功”与“挑战”之平衡	(88)
八	循序渐进	(88)
九	所使的剑法必须有自己的特色和绝招	(89)
第七章	一阳指——快而准的答题法	(97)
一	考前秘诀	(97)
二	考时秘诀	(98)
三	考后秘诀	(104)
第二部	刻苦努力地学习	(107)
一	吃苦	(107)
二	勤	(109)
三	如何学	(110)
四	化解毒法	(111)

五	调息神功——自我调节·····	(116)
六	平衡·····	(128)
七	进化·····	(129)
八	细微学·····	(129)
九	珍惜·····	(130)
十	批评·····	(131)
十一	相对论·····	(132)
十二	周期论·····	(133)
第三部	灵活自由地学习·····	(135)
第一章	新·····	(135)
一	新观念·····	(136)
二	新认识·····	(138)
三	新本领·····	(139)
四	新矛盾·····	(158)
第二章	奇·····	(172)
一	天时·····	(173)
二	地利·····	(176)
三	人和·····	(178)
第三章	趣·····	(185)
一	先发制人·····	(185)
二	反客为主·····	(186)
三	无中生有·····	(187)
四	愚人自乐·····	(188)
五	笑里藏刀·····	(189)
六	借刀杀人·····	(189)
七	趁火打劫·····	(191)
八	顺水推舟·····	(191)
九	顺手牵羊·····	(192)
十	围魏救赵·····	(193)
十一	调虎离山·····	(194)
十二	闭门捉鸡·····	(195)

十三	虚虚实实·····	(196)
十四	声东击西·····	(197)
十五	瞒天过海·····	(197)
十六	釜底抽薪·····	(198)
十七	孤注一掷·····	(199)
十八	绝处逢生·····	(200)
十九	李代桃僵·····	(201)
二十	平衡高度·····	(202)
二十一	一箭双雕·····	(203)
二十二	包容并兼·····	(204)
二十三	勇闯艰险·····	(204)
二十四	金蝉脱壳·····	(205)
二十五	隔岸观火·····	(206)
二十六	以逸待劳·····	(207)
二十七	抛砖引玉·····	(208)
二十八	神机妙算·····	(209)
二十九	循环利用·····	(210)
三十	忍调吸进·····	(211)
三十一	美人计·····	(212)
三十二	苦肉计·····	(212)
三十三	激将计·····	(213)
三十四	发散计·····	(214)
三十五	连环计·····	(215)
三十六	走为上·····	(216)

后 记·····	(218)
----------	-------



第一部 持之以恒地学习

千磨万炼出恒心，困难挫折若等闲。
风雨飘摇无须惧，希望永存你心间。

学海无涯，包罗万象。人在江湖，学无止境。在这天底下，无论学什么，都无法速成。所以在漫长的求学路上，想学有所成就必须有持之以恒的决心（即恒心）。一个有恒心的人不仅能学有所成，而且他还是不可战胜的。因此，我们要学会持之以恒地学习，这种学习法是由以下七大绝招组成。



第一章 九阴真经

“九阴真经”一书是无数英雄梦寐以求的武林宝典。“九阴真经”虽无绝世高招，但若练成此神功，则能让人学会随时随地激发奋斗动力，让人拥有用之不绝的深厚内力。武林高手若能拥有深厚的内力，便能加倍地增强武功的威力。而学生若能拥有强大的奋斗动力，便能如鱼得水把学习做好。

学习就如在一条没有尽头的高速公路上开车。想走得更远，走得更快，则需要经常给自己“加油”。在学习路上，我们不能只在“加油站”“加油”，而是需要学会随时随地自我“加油”，学会自我创造奋斗的动力。怎样才能激发出及运用好奋斗动力呢？向你推荐只有修炼学习版的“九阴真经”。

“九阴真经”分为“激力法”和“发力法”。

“激力法”就是激发奋斗动力之法，其根据不同的人及不同的情况分为以下十六式。



一 承担使命激力法

这是一种通过承担历史赋予自己的神圣使命来激发出奋斗的动力。每个人来到这人世间，历史都会赋予他一个神圣的使命，或许是平淡却不平凡的任务，或许是短暂而轰轰烈烈的事业，又或许是伟大的探索创新的实践……使命没有贵贱，或许影响力有所不同，但作用一定是相等的。驾驶飞船上太空是英雄，但生产飞船燃料的人也是英雄。没有燃料，飞船能飞吗？另外，建设飞船发射场的工人也是英雄，没有他们的一砖一瓦，飞船就可能发射不了。每个人都应该找到自己的使命，领悟其中的神圣职责。如：你生活在偏僻山区，那使命就是要你建设这地方。只有领悟了使命的神圣与光荣，人才能真心而勇敢地承担使命。只要承担了伟大的使命，神圣的使命感便会激发人内心的动力，让人产生无穷的力量去努力奋斗。不过此法所激发出的动力虽然强大，可是热得快，冷得也快，若不反复更新，提醒自己，那很快就会失效。

二 社会竞争激力法

这种方法就是通过投入激烈的竞争来迫使激发出人潜在的奋斗动力。在我们生活的社会中，处处都有竞争。学习有竞争，升学有竞争，就业有竞争，甚至连日常生活中的衣食住行也会存在竞争。竞争虽有些残酷，但却能激发人无穷的力量。世间没有什么宿命，没有注定谁聪明谁笨，谁会成功，谁就得失败……物竞天择，适者生存，不适者淘汰。只要想在某行中生存，就必须去与人竞争。而竞争则会迫使人不得不努力，而求生存的渴望又能激发人潜在的无穷力量。只要你明确了追求的方向后，就可用竞争来迫使自己不偷懒，积极奋斗。注意：竞争不能为了轻松、舒服、荣誉、成绩等，因为这样不但会让你在竞争中十分痛苦，而且还可能导致恶性竞争，陷入不良的循环。另外，我们还要放眼世界，不要只看到身边的小竞争，还应去看看国际竞争、时间竞争、病魔竞争等。总之，只要认识竞争的意义，勇敢地投入竞争，良性地去竞争，那就能在奋斗时拥有巨大力量。



三 朝气激情激力法

这种方法就是将属于年轻人的朝气与激情转移到学习中，并激化为学习的动力。每个年轻人都有蓬勃朝气，朝气是一股不服输的韧劲。它能让人无所畏惧地执著追求一个目标。激情是一股来自心底的巨大力量，取之不尽，用之不绝。它能让人时刻都拥有饱满的斗志，无尽的创造力。“朝气”与“激情”是年轻人的“双宝”。我们不应让其白白蒸发，也别让它凝固掉。同时，也别让它们用于无益之处，而应将它们转移我们的学业中，让朝气与激情成为我们的学习动力之源。运用此法激发动力时，需要不断地更新理念，通过运动、音乐、名言等反复提醒自己。只要不断地运用不同的方法去激化朝气与激情，自己的青春年华，黄金岁月就能时刻拥有不可磨灭的力量。

四 兴趣爱好激力法



3

这种方法就是通过培养自己对学习的兴趣，让学习成为自己最大的爱好，从而激发出学习的动力。大家都知道：兴趣会让人积极主动地努力，而爱好会让人全力投入。对踢球感兴趣的同学，在场上踢球时总会不知疲倦地东奔西跑；以前有位爱好玩电子游戏的同学在聊天时告诉我：他因对打过总局感兴趣，想看看总局打破后是怎样，就因此而不休不止地开了一夜工。而我的一位“棋圣”朋友，他爱好挑战“天龙棋局”，为了解开一个残局，就用了一年多的时间去寻访破解之法。我不知兴趣为什么能让人克服艰难险阻，在困境中披荆斩棘，迎难而上。直到自己爱上了写作，才知道兴趣爱好会让人情不自禁地激发人潜在的冲劲。学生最重要的任务就是学习，而若能培养自己对学习的兴趣，让学习成为自己最大的爱好，便能在学习中拥有披荆斩棘的源源动力。培养兴趣爱好之法主要分为以下四点：一是积极配合父母或老师培养自己对学习的兴趣；二是用心了解学习的意义及所学知识与本领的用途；三是对身边的事物多问个“为什么”；四是多将所学的知识与本领用于生活与工作。无论运用哪点，都必须用心去发现其中有趣之处，细致品



尝其中的趣味。领悟了学习的趣味，便能对学习感兴趣。而若能时常发现学习的新趣味，渐渐形成浓厚的学习兴趣，便能让学习成为自己最大的爱好。只要真心将学习当成自己最大的兴趣爱好，那在学习时还需要担心没有学习动力吗？

五 计划强制激力法

这种方法就是通过制订一个详细合理而又切实可行的学习计划，用计划来监督自己，强制自己激发出学习的动力。学习是一件复杂的游戏，如果没有大计，那必乱成一团。人若总是不知自己什么时候该学，什么时候该息，什么时候该复习，什么时候该预习，什么时候学语文，什么时候学数学……那常常会因不知该学什么而无心无力去学。若不想有以上的悲剧，那就不要犹豫，马上给自己制订一个科学和可行的计划。一个好的计划必须具备以下五点：一是要根据学习任务与自身实力而订。这是制订任何计划的标准，脱离了这一点，即使是人人公认的好方法，也未必是可行的。我们应根据所学的内容的种类（文科或理科）、数量、难度……同时，也要根据个人的理解能力和消化能力、学习习惯，善于使用和容易起劲的方法，进行合理安排。这样不但有益于学习，而且更有利于人激发奋斗动力。二是要充分利用时间。虽然不是用于学习的时间越多就能学得越多，但付出的时间太少就一定学不好。因此，除了必要的休息时间外（吃饭、喝水、睡觉、疲倦后的休息……）别的时间都可安排入学习计划。注意：不必每个环节都是读书写字，也可以是自由式、娱乐式等。只有让自己更愿意去学，才能让自己更自然地激发出动力。三是要有清晰、科学的程序。程序最好以当天的学习任务而订。尽管每天的学习任务总在不断变化，但只要按以下的原则来安排，那再重的任务也应付得来。原则为：“文理交错，劳逸结合，先复习，后练习，要连贯，不散漫，要集中，不松散。”低消耗，高收获，有谁不乐意去做。四是要灵活应变。校园学习是以老师的传授为主，所以，课内学习应以老师的教学为核心，而课外的学习也不能以主观意愿为主，还应考虑存在的客观因素，这样才有灵活应变的空间。只有拥有奋斗的空间，才可能让人激发出奋



5

六 目标招引激力法

这种方法就是通过制订一个自己渴望实现的目标来招引自己的奋斗，激发奋斗动力。一个目标不仅是招引前进方向的路标，而且还是人奋斗的动力之源。有一份调查得出这样的结论——考入名牌大学的学生 80%，从小就有明确人生目标。远大的目标激发了他们的奋斗动力，而动力帮他们实现了理想。有的人为了实现环游世界的目标而刻苦地去打三份工；有的母亲为了养大孩子，不知疲倦地一天干 16 个小时……像这样为了心中的目标而惊人奋斗的故事比比皆是。合理的学习目标不但能引导我们向着正确的方向努力，而且还会源源不断激发人心中的朝气激情，并转化为奋斗的动力。学生若能在学习中有远大的目标，何愁没学习动力。要想拥有一个能招引努力方向和激发奋斗动力的良好目标必须具备以下四点：一是目标必须是自己独自制订。大家都有过这样的经历吧——自己想做的事情，再辛苦也愿意去做，做有所获，做有所乐；而若是他人强制自己做的，那总是随随便便应付。若不想随意应付学习，就应独自选择自己的目标，父母、老师的要求，可以作为参考意见，但绝不能取代自己的选择。二是目标要根据个人实情而定。我们不要不自量力地好高骛远。目标高，难度自然大。目标过高，若数次努力失败，很伤自信心，反复多次还可能让人变得自卑。同样也不必妄自菲薄。目标过低不仅激发不出强大的动力，而且太轻松实现目标往往会让人变得自傲。目标最好是订在自己的水平高一点之处，这样目标才有吸引力，才能激发人的动力。三是目标要有弹性和阶梯式。如：订成绩目标时，不要非得 90 分以上，可改为



85分左右,或是0分以上100以下(开玩笑)。有弹性才能减少失望,避免半途而废。另外,人在踏上求学路后,就应有一个远大的目标。目标越远大,所激发的力量就越大。不过需要把远大目标按阶段分成阶梯式的小目标“金字塔”。总目标下有年目标,月目标里有周目标……循序渐进地登上远大目标的顶峰。否则就会觉得目标遥不可及而激发不出奋斗的动力。若看到还差一步就能达到目标,那即使是挨也要挨过去,即使没力了,也能激出力来。四是目标要灵活应变。时代在变,环境在变,人在变,学习任务也在变,再加上变化莫测的意外情况,目标想不变都不行啦。随着外界因素的变化而提早或推迟实现目标的秩序等。只有解决眼前之急,才有紧迫感,迫使人激发出动力。总之,有一个你渴望达到的目标,这目标便能成为你学习的一个重要的动力之源,源源不断地激发出你奋斗的动力。

七 自信自尊激励法

这种方法就是通过培养自己自信、自尊的处事态度来激发人的奋斗动力。大家一定有过这样的经历吧:一件事你自信自己能做好,那么在做时便会充满勇气与力量,而对自己没信心,则不仅无心无力去做,而且还会退缩逃避。有信心就会有力量。若能培养自信的学习态度,那无论学什么都能充满力量。怎样才能培养学习的自信心呢?一是寻找自信的支点。自身的优点,强项,得到父母、老师、同学、朋友的认可与赞扬……都能成为自信的支点。有支点,自信才有基础。二是创造成功的记录。将自己所取得的好成绩记录在心中,那内心的自信就有理由,而不是空虚的。在学习中,不断去挑战高难度,从中不断地积累自信心。三是在生活中养成自信的好习惯。每个正常人能力都是一样的,没有比人蠢,只有比人懒。没有做不好,只有没做好。相信自己,以勤奋的努力,积极的思索去让自己充满自信。在竞技场上,运动员总有惊人的力量是因为民族自尊心激发了他们的拼搏斗志。在学习中若能保持强烈的自尊心,那定能激发出强大的学习动力。别让他人瞧不起自己,别让自己落后做乌龟,别让自己成为碌碌无为之人……只要有强烈的自

7

7

7

7

这是一种培养坚定的求学决心和认真的学习态度来激发学习动力的方法。若能学会这种“激力法”，那就能拥有一个能持续提供学习动力的动力之源。人有决心就会有勇气，有力量，渴望去拼搏，愿意去吃苦。因此，若能在学习中创造出——为了学习而拼搏到底的决心，便能拥有源源不断的动力。怎样才能创造出为了学习而拼搏的坚定决心呢？首先，要把年轻人不服输、求上进的冲劲与活力，用于学习的“争强好胜”。将“死不认输”的韧劲转化为渴望学有所成的决心。这样只要一日没有学成，仍然会坚定地去努力。其次，要让自己看到希望在明天，领悟自己学习的意义、奋斗后的收获。只要能看到希望，看到收获，那必然能激发出人内心的动力，坚持不懈地奋斗。要激发出学习动力，光有坚定的决心还不够，还需要有精益求精的认真的学习态度。没有最好，只有更好。



只要能精益求精地追求更上一层楼，那便能将这坚定的决心不断地延续。每个新追求就能再次点燃炽热的决心。另外，在学习时，还要认真地对待。认真对待需要全神贯注，专心细致，必然能激发出动力去奋斗。只要越重视，越认真对待，那就能激发出越大的学习动力。所以，培养自己认真的学习习惯，那么，只要你心中想，就能激发出动力去拼搏奋斗。总之，坚定决心乘以认真对待便等于无穷学习动力。

十 坚强无惧激力法

这种方法就是通过锻炼自己坚强无惧的性格，从而让自己在苦、累、难、败的逆境中也能激发出学习的动力。在漫长的求学路上持之以恒地学习，免不了会陷入艰苦、劳累、困难、失败的逆境中。人在逆境中仍然要吃饭，同样也需要学习，才能走出逆境，因此作为学生必须学习这种能在逆境中激发学习动力的“激力法”。想学会此法必须做到以下四点：一是不怕苦。幸福年代里事有苦甜乎？心甜，则苦者亦甜矣，心苦，则甜者亦苦矣。幸福年代苦与甜只是一种模糊的心理感觉而已。只要自己心中没有苦，那即使是世人公认的艰苦，也感觉不到苦。因此，首先要明确何为苦，何为甜。年轻人碌碌无为，虚度年华便是苦，追求自我梦想，学有所成，展示自我价值便是甜。其次，要主动拒绝衣食玩乐的享受，努力锻炼吃苦耐劳的品质。此外，还要学会苦中作乐，化苦为甜。只要心中无苦便不会制约人激发动力。二是不怕累。人如果怕累，那学习计划再好也是吹。人总是会累的，但如果怕累，那干什么都是半途而废。若不想半途而废，就得从现在起别娇生惯养，便能消除怕苦的温床。积极训练意志，努力提高毅力，这样不易感到疲累。另外，还应积极锻炼身体，身体好，不易疲劳。只要不怕累，便能将激发的动力加倍。三是不怕难。天下事有难易乎，为之，则难者亦易矣，不为，则易者亦难矣。难与易只在于为与不为。一物克一物，只要相信事情能解决，那便不会畏惧难。另外，培养自己挑战高难度的爱好，那不仅能真正不怕难，而且还能遇难则强，难度越大，所激发出的动力则越大。四是不怕败。成败乃学者常事，无须



畏惧。没有失败这位母亲，哪来成功这位孩子。畏惧失败约等于不想成功。不怕失败的人，遇到挫折打击时，绝不会想逃避，而是想“变本加厉”，激发出更大的动力去拼搏。漫漫求学路，有谁能避免陷入逆境呢？但只要能以各种方式锻炼自己，使自己拥有坚强的性格，养成无所畏惧的处事习惯和英雄气魄，即使在苦、累、难、败的逆境中饱受考验，也能从容自如地激发出旺盛的学习动力。

十一 对比寻距激力法

这种方法就是将自己与他人进行全面对比，通过找出与他人的差距，从而激发自己内心渴望赶超对手的旺盛的奋斗动力。“人比人，气死人。”有许多人以此为借口，不去与人对比。人比人会气死人，但常常也能气出巨大的奋斗动力。对比是奋斗的起点。以人为镜能知得失，懂是非，明强弱……知差距便会想赶超他人，从而激发出力量从此去努力。不能因鱼骨会刺伤喉咙而不吃鱼吧！只要能剔出鱼骨不就能舒服地品尝美味鱼肉了吗？那么，作为学生应如何去对比呢？一是“比上不比下”。对比首先要找准对比对象。除了在灰心丧气时去与弱于自己的人比，使自己明白天生我材必有用外，一般情况下都是与强于自己的人对比。这样才能从差距中发现自己的不足。从而激发出赶超他人的动力。另外，对比对象不应局限于身边，可扩大到你的同龄人，所有学生，甚至还可以与古今中外的科学家对比等。同时与多人对比方能发现自身各方面的不足。二是“比主不比客”。人要比应该比主观因素（如：学习态度、方式、付出的努力、思考效率等），不要比人无法改变的客观因素（如：经济条件、生活环境、校园条件等）。知差距却无法补，自然就会被气死。三是“闲比忙不比”。若你吃饱无事时，或是不思上进时，又或是不知该学什么时，那便可找个高手与他对比一下，看看自己还需要提高哪些本领，学些什么知识，锻炼哪些品质等。只要发现有燃眉之急，便能激发出动力。而在繁忙时，节外生枝，自寻烦恼了。四是“败比成不比”。一个人在失败时最想知道的就是怎样才能获得成功，而成功之道往往是在与成功之人的对比中得出的。因此当一个人处在失败的阴影中时，不要灰心丧气，而要积极