

爱上学

总主编 ● 沈德立

GAOXIAOXUEXICELUE

高效

学习策略

王光明 白学军 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

发
学
总主编 ● 沈德立

高 效

学习策略

王光明 白学军 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高效学习策略/王光明,白学军编著.—天津:天津教育出版社,2009.6
(爱上学习/沈德立主编)
ISBN 978-7-5309-5732-5

I. 高… II. ①王… ②白… III. 中学生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第109384号

爱上学习 高效学习策略

出版人 肖占鹏

总主编 沈德立

编 著 王光明 白学军

选题策划 王艳超

责任编辑 王艳超

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社(<http://www.tjeph.com.cn>)
天津市和平区西康路35号
邮政编码300051

经 销 新华书店

印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司

版 次 2009年6月第1版

印 次 2009年6月第1次印刷

规 格 16开(787×1092)

字 数 140千字

印 张 10.5

书 号 ISBN 978-7-5309-5732-5

定 价 17.00元

序

沈德立

通过大量的实证研究表明，教学生会学习，传授有效的学习策略，是提高学习效率、减轻学习负担最为有效的途径。美国心理学家诺曼也有相同的观点，他曾经指出：真奇怪，我们期望学生学习，然而很少教给他们解决问题的思维策略。同样，我们有时要求学习记忆大量的材料，却很少教给他们记忆术。现在该是弥补这一缺陷的时候了！

这套丛书编写的主要目的，就是要将好的学习策略，通过生动活泼的形式，讲述给中小学生读者。让他们通过阅读本书，学到对自己有用的学习策略，提高学习能力，取得好的学习成绩，增长自己的才干。因为我们知道，现代社会是信息时代，如何快速掌握有用的信息和运用已掌握的信息，关键就看谁先掌握了好的策略。

策略是指人们在生活过程中解决所遇到问题时所采取的方法和手段。好策略能够快速地解决问题，提高学习与工作的效率。我们这套丛书，共包括《爱上学习·高效学习策略》、《爱上学习·高效记忆策略》、《爱上学习·高效阅读策略》、《爱上学习·高分考试策略》四本。

《爱上学习·高效学习策略》重点阐述了什么是高效率学习策略。具体内容包括学习效率与学习策略的关系、影响学习效率的因素、名人的高效学习策略、高效率学习的策略有哪些等。

《爱上学习·高效记忆策略》以许多生动具体的事例对记忆的基本知识进行了介绍。在此基础上，讲解了“目标明确策略”、

“积极思考策略”、“多种感官并用策略”、“动手操作策略”、“联想策略”、“意义赋予策略”、“克服干扰策略”、“场合一致性策略”等大量记忆策略，以及这些记忆策略在各科学习中的运用。它还教给学生如何记忆外语单词、如何组织复习等，相信对学生的学习会有很大的裨益。

《爱上学习·高效阅读策略》对各种阅读方法和技巧作了介绍。针对不同的阅读目的和个人的实际情况，恰当地运用这些阅读方法可以起到提高学习效率、改善学习成绩的作用。该书对快速阅读法给予了比较多的篇幅。为了在较短的时间内获得更多的信息，快速阅读是一种较为有效的方法。该书还提供了许多训练材料，因而具有很强的操作性。

《爱上学习·高分考试策略》则围绕学生在复习考试过程中经常遇到的有关问题进行了详细的介绍，像如何组织复习，如何克服考试焦虑，如何参加中高考，如何填报高考志愿，等等。每次考试都有一部分学生由于各种各样的原因发挥失常。阅读该书可使学生会许多考试技巧，帮助考生发挥自己的正常水平，考出较为理想的成绩。

本丛书突出了以下特色：

第一，科学性。这套丛书是在翻阅了大量心理学、教育学中有关学习策略的书籍、论文的基础上，并结合我们自己的研究成果写成的。各分册的作者都是我的学生，他们也都是专业的心理学工作者，这为该丛书的科学性提供了一定的保证。

第二，通俗性。这套丛书力图面向广大读者，特别是青少年学生，所以在撰写时比较注意尽量不用晦涩难懂的专业术语。可以说，只要具有初中文化，就能读懂这四本书的绝大部分内容。

第三，可操作性。为了使这套丛书能给青少年学生提供一些实际的帮助，我们摒弃了繁缛的学术探讨，侧重介绍与学生联系较为紧密的学习策略知识。这些知识基本上都可以“现买现卖”，学会

了就可以应用到学习中去，可以收到立竿见影的效果。

本书的出版，得益于天津教育出版社的大力支持。策划编辑王艳超同志对丛书的定位和修改提供了很好的建议。在这里要向天津教育出版社的领导及相关工作人员表示衷心的感谢！

这套丛书由我牵头组织编写，书稿完成后，我做了审阅、修改。不过书中仍有可能存在不少纰漏和不足，希望广大读者予以批评指正！

2009年6月

于天津师范大学心理与行为研究院





目 录

第一章 你的学习有效率吗	/	001
一、自我测评	/	001
二、什么是学习	/	003
三、什么是高效学习	/	003
四、为什么要高效学习	/	005
第二章 学习效率与学习策略的关系	/	006
一、自我测评	/	006
二、策略的含义	/	012
三、学习策略概述	/	015
四、高效学习策略	/	020
五、学习策略与学习效率的关系	/	025
第三章 你知道影响学习效率的因素吗	/	027
一、自我测评	/	027
二、北大、清华学子和高考状元谈影响学习效率的因素	/	029
三、影响学习效率的各种因素	/	044
第四章 你知道名人与优秀学生是如何学习的吗	/	065
一、自我测评	/	065
二、有关名人学习效率的奇闻轶事	/	067
三、中、高考状元谈学习效率	/	078

四、教育学、心理学专家谈如何学习	/	082
五、特级教师谈如何学习	/	084
第五章 高效学习认知策略有哪些	/	090
一、自我测评	/	090
二、知晓时间理论，掌握时间认知策略	/	091
三、掌握记忆规律	/	096
四、注重理解	/	106
五、激发求识欲	/	106
六、建构合理认知结构	/	107
七、有效调控自我学习	/	110
八、培养专注习惯	/	111
第六章 高效学习相关理论的运用策略	/	115
一、自我测评	/	116
二、边际收益递减规律运用策略	/	118
三、80/20 法则与不值得定律运用策略	/	119
四、思维与信息相关第一定理运用策略	/	120
五、“消化信息”与“接受信息”的理论运用	/	121
六、空壳信息、黑洞信息、饱和信息和含熵信息与 “模式”的理论运用	/	121
七、兴趣、关注程度与认知拓进的理论运用	/	123
八、跃迁效应理论的运用	/	123
九、思维经济法则的运用	/	124
十、反馈原理的运用	/	124
十一、科学用脑，提高学习效率	/	125
十二、合理利用生物钟，提高学习效率	/	128
第七章 良好情绪是高效学习的加速器	/	144
一、什么是情绪	/	144
二、情绪智力的本质	/	145

三、情绪智力的具体内容	/	147
四、IQ 与 EQ 对学习成绩的影响	/	151
五、什么样的情绪强度下学习效率最高	/	153
六、你是一个情绪稳定的人吗	/	154
七、情绪在学习中的作用	/	156



第一章

你的学习有效率吗

“学习”是我们中小學生再熟悉不過的詞語了，科學知識的獲得需要學習，能力技能的掌握需要學習，興趣愛好的培養同樣也需要學習。隨著“終身學習”理念的不斷發展，如今，學習不僅成為中小學生的專項任務，也成為每一個社會人發展進步的重要途徑。

那麼什麼是學習呢？

為什麼有些知識學了之後就記住了，而有些則很快就遺忘了？

為什麼同一個班級的學生，聽同樣的課，做同樣的作業，但學習效果卻不同呢？

怎樣才能使學習變得輕鬆高效呢？

這些看似簡單的問題，但真要回答好卻不那麼容易。因為學習方法對於學習至關重要。

我們關心的問題是：你正在使用的學習方法適合你嗎？這些方法是不是最佳的學習方法呢？你的學習有效率嗎？對於這些問題，我們可以通過一定的方法來進行檢測。

一、自我測評

（一）檢測題

我們為你設計了一套檢測學習效率的自測題目。請你認真閱讀

每一道题目,根据自己的实际情况做出选择,在对应的选项上打“√”。

1. 每个新学期来临之时,是否能制订出新的努力目标?

是 否 不 确 定

2. 是否经常去图书馆,或是利用网上资源进行学习?

是 否 不 确 定

3. 放学回家后,能否立即主动地完成作业?

是 否 不 确 定

4. 如果学习上遇到不明白之处,是否有查阅字典和参考书的习惯?

是 否 不 确 定

5. 是否有一边吃着点心或喝着饮料一边学习的习惯?

是 否 不 确 定

6. 是否一边看电视,一边听收音机,一边学习?

是 否 不 确 定

7. 在考完试试卷发下来之后,能否认真阅读,并考虑失误原因?

是 否 不 确 定

8. 是否认真区别游玩时间和学习时间?

是 否 不 确 定

9. 是否及时预习将要学习的内容?

是 否 不 确 定

10. 在所有的学习科目中,是否非常清楚自己的弱项和强项?

是 否 不 确 定

(二) 评分规则

做出下列选择,每题可得1分。

第一题,是;第二题,是;第三题,是;第四题,是;第五题,否;第六题,否;第七题,是;第八题,是;第九题,是;第十题,是。

(三) 测试结果

得8分以上,学习效率很高;

得7~8分,学习效率较高;

得5~6分,学习效率一般;

得3~4分,学习效率较低;

得0~2分,学习效率很低。

二、什么是学习

长期以来,许多心理学家、教育家和哲学家从不同的观点、角度,运用不同的方法对学习进行了大量的研究,积累了丰富的资料,提出了各种学习的定义。

桑代克认为“人类的学习就是人类本性和行为的改变,本性的改变只有在行为的变化上表现出来”(1931)。

加涅认为“学习是人类倾向或才能的一种变化,这种变化要持续一段时间,而且不能把这种变化简单地归为成长过程”(1977)。

“学习”作为心理学中的一个术语,它泛指有机体因经验而发生的行为变化。一般而言,学习是个人适应环境的手段。个人为生存适应环境,必须不断地改变自己的行为。经验积累引起的行为倾向变化的过程,就是学习的过程。

三、什么是高效学习

所谓高效学习,是指在科学的学习理论指导下,依据学习规律和心理发展规律,应用科学的学习策略、方法和技巧,发挥学生学习的个人主观能动性,从而在单位时间内能够更轻松愉快地获得更多、更好的知识,达到培养能力和促进全面发展的良好学习效果的过程。

高效学习是一种科学的学习,它不仅重视学习的速度和数量,强调学习的效果和质量,而且强调发展智力,培养非智力因素,增强学生

的整体素质。由于高效学习能够根据学习的规律和有关心理活动规律,运用有效学习策略、方法和心理训练技术,发挥学生个人主观能动性,从而能取得良好的学习效率和效果,使学生获得全面发展。

高效学习具有以下几个特征^①:

1. 学习过程高速度

学生能在很短的时间内完成指定的学习任务。学习的高速度是个体对知识进行高效率信息加工为基础的,主要是知识呈现的方式符合个体自身的认识规律。其中思维敏捷性是实现高速度学习的关键。

2. 学习方法科学

学生根据具体的学习内容,选择运用科学有效的方法完成学习任务。学习方法科学就是按科学的程序来学习。譬如能根据学习任务合理分配学习时间,能及时复习所学习的内容,能在学习过程中做到劳逸结合,等等。

3. 运用适当的学习策略

学生在学习过程中,能够根据学习的目标、学习的任务、学习的时间要求、学习材料的特点、自身特点等选择最佳的学习策略,以实现学习的目标。在学习过程中,学生根据学习内容运用适当的策略,就会迅速提高学习效率。

4. 学习结果高质量

学生在学习过程中,能够顺利而且正确地完成任务。高质量是高效学习的关键指标。只有实现高质量的学习,才能实现高效率的学习。如果在学习过程中,不重视学习质量,片面地强调学习速度、学习方法和学习过程中所运用的策略,都是对高效学习的误解。

5. 学习有乐趣

学生在学习前、学习中和学习后,在心理上体验到一种愉快感、兴奋感、满足感和成就感,同时还在内心深处产生一种非常渴望进一步学习的愿望和要求,这种愿望和要求得到满足后会使心情愉悦。如果

① 沈德立,白学军.高效率学习的心理机制研究,心理科学,2006,(1):2-6

这种愿望与要求得不到满足,学生会产生一种缺失感,并不时地寻找机会使自己的这种愿望和要求得到满足。当学生觉得学习有乐趣时,他们在心理上就没有任何压力、焦虑和紧张感,而且感到极大的轻松。在这种状态下,学习的效率最高,并有可能进行创造性的学习。

四、为什么要高效学习

好的学习方法是提高学习效率的有效途径。古人有一句话叫做“工欲善其事,必先利其器”,在这里我们不妨把学习方法也看做是一种工具,只有很好地运用这一工具,才能够更好地提高学习效率,达到事半功倍的效果。正确的学习观念、强烈的学习愿望和科学的学习策略都能大大提高学习效率,而高效的学习能够提高学习的质量和速度,有益于个体的发展。其中,对个体的影响主要体现在以下两个方面:

第一,学生在学校以掌握间接知识经验为主,需要学习掌握几千年间人类形成的科学知识和技能,学习任务相当繁重。高效学习,不仅可以有效地减轻学生的学习负担,使他们在单位时间里尽可能多地吸收人类的有益知识,而且能够使学生拥有更多的时间来不断积累有益的生活经验,以便陶冶情操,并形成良好的道德品质和成熟稳定的人生观、世界观。

第二,在学生时代,学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。一个人进入社会之后,还要在工作中不断学习新的知识和技能。这时候,一个人学习效率的高低则会影响他的工作成绩,继而影响他的事业和前途。可见,在学生时代就养成良好的学习习惯,拥有较高的学习效率,对一个人一生的发展都大有益处。

针对我国基础教育教学现状,我们需要清醒地认识到,在教学实践中教学效益不高的问题仍然很严重,我国基础教育取得巨大成绩的背后,是广大教师和学生的辛苦付出。减轻学生学业负担,提高学习效率,是中小学师生的共同企盼。

第二章

学习效率与学习策略的关系

环视一下当代学校中的学习图景,既有璀璨绚丽的画面,又有色泽暗淡的笔触。很多人对学习无限憧憬,但是对学习效果又格外困惑。令有些家长与学生感到迷茫的是:师资条件相同,学习内容相同,学习作业一样,为什么不同的人学习的效果迥然不同?难道是智力差别吗?答:非也。学生的学习效果之所以有差别,主要是由学习策略和学习效率的不同造成的。学习效率低,导致成绩落后,从而失去信心,对学习产生畏惧心理,继而学习效率更为低下。

一、自我测评

下列问卷,我们进行过小样本测试,发现了学生存在的问题,请你也做一下自我测试。

(一) 基本情况

年级:_____ 性别:_____

1. 你认为学习()

A. 特别难 B. 比较难 C. 一般 D. 比较容易 E. 很容易

2. 你的成绩为()

A. 年级前十名 B. 班内前十名 C. 班内前三十名 D. 班内后十名

(二) 中小学生学习策略使用情况调查

以下各题均有五个选项,请结合自身情况选择最符合实际的一

项,在对应的括号里打“√”。

完全符合 基本符合 说不清楚 基本不符合 完全不符合

1. 在上新课之前,我经常会预习课文。 () () () () ()
2. 在上课时,我会格外注意老师讲授的
 难点和重点。 () () () () ()
3. 上课走神时,我会提醒自己集中注意
 力听课。 () () () () ()
4. 上课时听不懂的问题,我会做标记,
 课下解决。 () () () () ()
5. 学习一段时间后,我会总结一下学习
 成绩上升或下降的原因。 () () () () ()
6. 我经常反思自己的学习进度或方法。 () () () () ()
7. 对于学习我有自己明确的目标。 () () () () ()
8. 我经常思考自己学习的优势和不足
 在哪里。 () () () () ()
9. 我从来都不制订学习计划。 () () () () ()
10. 考试时,我会有意识地控制好每一
 部分的答题时间。 () () () () ()
11. 我会经常复习学过的内容。 () () () () ()
12. 我会留意身边每一个学习的机会。 () () () () ()
13. 我会根据实际需要,不断调整完善
 自己的学习计划。 () () () () ()
14. 我经常关注自己的学习情况。 () () () () ()
15. 我经常有意识地积累学习的好方法
 或小窍门。 () () () () ()

16. 我经常思考怎样才能提高自己的成绩。() () () () ()
17. 我从来没有想过如何才能成为好学生。
生。() () () () ()
18. 我会反复做教材上的练习题。() () () () ()
19. 平时,我也会通过看电视、听广播等多种途径来拓展自己的视野。() () () () ()
20. 平时,我会自己找一些题目来加强训练。() () () () ()
21. 上课时,在听老师讲完之后,我会在心里默记或者小声跟着重复。() () () () ()
22. 在学一篇新的课文时,尽管有很多听不懂的地方,但是我会坚持听完。() () () () ()
23. 我能抓住章节的关键来理解整章的内容。() () () () ()
24. 我会将自己理解的大意简要记下来,通过跟老师所讲进行比较,查找错误,以求今后避免。() () () () ()
25. 考前,我会通过多做题来强化自己的记忆。() () () () ()
26. 学习新课前,我会先浏览一下所学章节的题目,以便在学的时候能有方向。() () () () ()
27. 听老师讲课时,我会在听的过程中做简单的重点记录。() () () () ()
28. 课堂上,我会积极发言,珍惜和老师或同学对话交流的机会。() () () () ()