

生活知识大课堂



勤奋治学

金钥匙



张大友 卜昭玲 主编

■ 人生最大的价值——成才
■ 人生最大乐趣——读书
■ 启智砺志的窍门——勤奋

西苑出版社

生活知识大课堂



勤奋治学

金钥匙



张大友 卜昭玲 主编

■ 人生最大的价值——成才
■ 人生最大乐趣——读书
■ 启智砺志的窍门——勤奋

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

勤奋治学金钥匙/张大友,卜昭玲主编. -北京:西苑出版社,
2009.9

(生活知识大课堂)

ISBN 978 - 7 - 80108 - 079 - 0

I. 勤… II. ①张…②卜… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17283 号

勤奋治学金钥匙

编 著 张大友 卜昭玲

出 版 人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010 - 88624971 传 真:010 - 88637120

网 址 www.xycbs.com

E - mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787 × 960mm 1/16

字 数 285 千字

印 张 15

版 次 2009 年 9 月第 2 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80108 - 079 - 0

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

第一编 智能开发

怎样认识聪明的特征	2
怎样判断自己的大脑哪边发达	2
怎样掌握最佳用脑时间	2
怎样使大脑保持最佳状态	3
怎样在学习时顺应大脑活动规律	4
怎样保持头脑灵活	4
怎样增强脑功能	5
怎样防止大脑退化	6
怎样在人到中年时用脑	6
怎样认识男女的智力差异	7
怎样认识知识与智力的关系	9
怎样提高自己的智力	10
怎样获得智慧	11
怎样在人到中年时保持智力	12
怎样获得急智	12
怎样培养你的灵感	13
怎样捕捉灵感	14
怎样增强观察力	15
怎样进行观察	16
怎样集中注意力	17
怎样发展想象力	18
怎样开发自己的想象力	19
怎样捕捉直觉	20



怎样理解科学思维的“七性”	20
怎样解释人类思维的五种方式	22
怎样掌握正确的思维方法	22
怎样找到思维的“突破口”	23
怎样掌握系统思维的要领	24
怎样学会发散性思维	25
怎样测量和训练扩散思维	26
怎样培养自己的创造思维	27
怎样进行创造思维	28
怎样掌握学习中的六种思维方法	30
怎样引发思维	31
怎样善于思考	32
怎样培养创造力	32
怎样激发创造力	34
怎样认识创造力受阻的原因	35
怎样判断有创造力学生的特征	36
怎样观察具有发明创造才能者的特征	36
怎样测试自己的创造力	37
怎样理解坐姿与记忆的关系	38
怎样防止看书姿势对记忆的影响	38
怎样运用音乐提高记忆力	38
怎样处理休息与记忆的关系	39
怎样改善记忆力	39
怎样增强对事物的记忆	40
怎样掌握提高记忆力的 15 个要素	42
怎样讲究记忆卫生	43
怎样在实践中提高学习记忆力	43
怎样增强阅读记忆力	44
怎样复习才能提高记忆的效率	45
怎样运用提纲记忆法	46
怎样运用比较记忆法	46
怎样运用争论记忆法	47
怎样运用趣味记忆法	48
怎样运用运算记忆法	49
怎样掌握形象记忆法	49
怎样掌握过度记忆法	50
怎样掌握交替记忆法	51



怎样掌握音乐记忆法	52
怎样掌握语文知识记忆法	53
怎样在人到中年时增强记忆力	53
怎样在人到老年时增强记忆力	54

第二编 学习方法

青年怎样进行自学	56
怎样选择自学课题	56
怎样正确选择自学目标	57
怎样制订自学计划	58
怎样掌握自学的方法	59
怎样提高自学进度	60
怎样如期完成自学计划	61
怎样自学容易出成果	62
怎样自我鉴定和考核自学效果与成绩	63
怎样注意自学十忌	64
怎样重视基本功的训练	64
怎样在听中学习	65
怎样“问”	67
怎样预习	68
怎样复习	68
怎样处理好学习与休息的关系	69
怎样根据自己的个性特点来选择学习方法	70
怎样掌握 SQ3R 学习法	71
怎样掌握学习中的“四步曲”	71
怎样掌握“螺旋上升”学习法	72
怎样在学习中找问题	73
怎样跟上电视课程的进度	74
怎样利用录音磁带学习	75
怎样获取信息	75
怎样积累资料	76
怎样掌握积累资料的十原则	77
怎样提高自己的表述能力	78
怎样学会讲故事	78

怎样讲故事才能更生动	79
怎样修改病句	79
怎样掌握古文翻译五字诀	80
怎样才能学好数学	81
怎样学好英语课	82
大学生怎样学好公共英语课	83
怎样学科技英语	86
怎样自学英语	87
怎样解英语选择题	88
大学生怎样学好计算机课程	88
大学生怎样进行科研选题	91
大学生怎样作毕业论文报告	94
怎样准备出国留学	95
怎样办理学生的学历公证	102
怎样选择赴美就读学校	102
怎样取得赴美留学入学许可	103
怎样适应留学美国的周围环境	104
出国留学人员出境前后怎样与有关 驻外使、领馆取得联系	106
出国研究生在国外怎样办理从事 “博士后”研究或实习	107

第三编 学习心理

怎样认识知识的八大类	110
怎样建造你的知识结构	110
怎样让知识更快地向能力转化	111
怎样培养学习兴趣	112
怎样激发求知欲	113
怎样自我培养学习能力	114
怎样提高自学效率	115
怎样倍增学习效果	116
怎样利用自学时间	116
怎样消除自学者的自卑心提高自信心	117
自学者怎样提高自信心	118

怎样防止自学放任自流	118
自学中怎样变“劣势”为优势	119
自学怎样才能得到社会的承认	120
自学怎样才能成才	120
怎样培养良好的学习习惯	121
怎样克服外界环境及内心杂 念对学习的干扰	122
怎样有效地自我磨炼	122
怎样发现自己的最佳才能	123
怎样发展能力优势	123
怎样珍惜最佳年龄区	124
怎样掌握最佳时间的规律	125
怎样掌握运筹时间的七个原则	126
怎样赢得读书时间	127
怎样理解老师的严	128
怎样和老师沟通	129
怎样求老师“解惑”	130
怎样克服学习的“抑制现象”	131
怎样治疗学习紧张引起的头痛头昏症	131
怎样掌握高考复习方法	132
怎样分阶段进行高考复习	133
怎样合理安排高考前每日的作息時間	134
怎样合理安排好每周的复习计划	135
怎样对待高考落榜的焦虑感	136
怎样确定自学考试报考科目数量	137
怎样参加自学高考	137
怎样使临考前的精神状态保持旺盛	138
怎样避免考试怯场	139
怎样防止考试时“晕场”	141
怎样在考试前具有最佳心理状态	141
怎样做考场镇静操	143
怎样在考试中临场发挥	144
怎样应付面试中的意外变化	145
女性怎样参加面试	146



第四编 读写技巧

怎样了解掌握我国的报刊、图书信息	150
怎样选择最佳书刊	151
怎样订阅报刊	152
怎样买书	152
怎样按分类选购图书	154
怎样邮购图书	156
怎样识别非法出版的书刊	156
怎样认识古今奇书	157
怎样学会藏书	158
怎样预防藏书变黄	158
怎样去除图书污斑	159
怎样科学利用图书馆	160
怎样判断是否名著	164
怎样巧记 19 部古典名著	164
怎样有效地阅读集邮刊物	164
怎样合理选择文史工具书	165
怎样使用工具书	165
怎样查阅字典和词典	166
怎样查阅古字冷僻字	167
怎样查阅古诗名句出处	168
怎样查阅中外古地名	168
怎样查阅中外历史大事	169
怎样检索文献情报	170
怎样利用索引	171
怎样养成用书签的习惯	172
怎样做课堂笔记	172
怎样做读书笔记	172
怎样有目标有选择地读书	174
怎样找到自学入门书	175
怎样使用自学用书	175
怎样使用参考书	176
怎样读大部头的书	177

怎样提高阅读力	177
怎样借鉴中外名人读书方法	178
怎样把握四个层级的阅读	180
怎样进行检索信息式阅读	181
怎样学习鲁迅的“博览式”读书法	182
怎样掌握立体读书法	183
怎样阅读小说	183
怎样阅读散文	185
怎样阅读诗歌	186
怎样阅读唐诗	187
怎样阅读剧本	188
怎样背诵	189
怎样自我检测阅读效用	189
怎样具备理想的读书心理	190
怎样激发阅读欲望	191
怎样克服“死读书、读死书”的毛病	191
怎样掌握看书的光线	192
怎样注意读书看报“六忌”	193
怎样练习写作	193
怎样养成写作习惯	194
怎样注意写作七戒	195
怎样学会填词	196
怎样写对联	196
怎样掌握七言、五言律的格律	199
怎样写杂文	205
怎样写科幻小说	205
怎样写日记	206
怎样写日记体散文	207
怎样写回忆录	208
怎样写传记稿	208
怎样写学习心得	209
怎样写发言稿	209
怎样写讲演稿	210
怎样写文艺评论	211
怎样写新闻短评	211
怎样写工作报告	212
怎样快速进行作文构思	214



怎样选取文章标题	215
怎样使开头写得引人入胜	217
怎样做到“大题小作,小中见大”	218
怎样提炼主题	219
怎样精心安排文章的线索	220
怎样使叙事生动清晰	221
怎样美化议论文的语言	222
怎样写好说理文章	223
怎样在写作中运用渲染手法	224
怎样描写场面	225
怎样掌握写景的观察方法	225
怎样运用过渡的方法	226
怎样写好文章的结尾	228
怎样修改作文	229
怎样正确对待退稿	230

A decorative rectangular border with a repeating scroll-like pattern surrounds the central text.

第一编

智能开发

怎样认识聪明的特征

聪明的第一个特征是善于选择长远的奋斗目标,也就是具有崇高的远大理想。理想是指引方向的明灯,也是前进的动力源泉。理想越崇高,意志便越坚强,潜力也就发挥得越充分。

聪明的第二个特征是善于最大限度地利用客观和主观条件,选择最佳的方法,力图在最短时间内圆满地实现既定的目标。客观条件还包括偶然的机会。往往可以收到意想不到的效果。主观条件是指扬我所长,避我所短,最大限度地发挥自我潜力。

聪明的第三个特征表现在实现目标的勤奋和毅力上。仅仅勤奋还不够,还需要超人的毅力。方向性与坚持性是毅力的基本特色,有些人辛勤一生,最后却碌碌无为,原因是他一遇困难就改变方向,砌了许多土堆,却未造成一座房子。

怎样判断自己的大脑哪边发达

每个人的大脑分为左半球和右半球,有的人擅用左脑,有的人擅用右脑。

美国脑专家赫尔曼经过对 7000 多人的观察测验后发现,发达的脑半球与人所从事的职业有着极其显著的关系。左脑发达的人为律师、作家、图书管理员、税务专家等,即从事逻辑性、条理性和语言性较强的工作者。而那些右脑发达的人大多数是些艺术型的人才。事实证明,诗人、政治家、音乐家、建筑家、企业家、舞蹈家以及高级行政企业执行人员和决策人员,都是右脑发达的人。

当你在沉思时,注意自己的头和眼睛的视线偏向哪一方。研究表明,若你通常将脑袋歪向左方,你的右脑就发达于左脑;如果偏向右侧,那你就是一个左脑发达的人。二是你在工作中如何对待上级的指示。左脑发达的人通常是对上级的指示循规蹈矩;右脑发达的人极有可能忽视成文的定规,而通过图示和图片研究得出自己的结论,这种人在工作中主动性很大。

无论大脑的左半球发达还是右半球发达,就像人的血型 and 气质一样,是没有好坏之分的。

怎样掌握最佳用脑时间

科学家对人脑的研究表明:大脑皮层有两种基本活动过程,一是兴奋,一是抑制。兴奋和抑制的程度有所不同。动物实验证明,中度兴奋是大脑皮层建立条件



反射的最佳兴奋状态。所谓科学用脑,就是要充分利用最佳用脑时间,即大脑皮层处于兴奋状态并形成兴奋中心的时间,把最重要的事情放在这段时间里来做。在这段时间里,大脑的工作效率要比其它时间都高,容易产生创造性成果。

那么,一天中什么是最佳用脑时间?不同的人的最佳用脑时间是不一样的。有的人习惯于夜间学习和工作,夜间用脑效率最高,“奇思常伴夜色来”,属于“猫头鹰型”。有的人则白天精神焕发,记忆力和工作效率较高,到了晚上,大脑皮层则容易进入抑制状态,其生物钟则属于“百灵鸟型”。还有一种“混合型”,用脑效率昼夜差不多。怎样安排最佳用脑时间,还要根据每个人的年龄、职业等具体条件和实际可能性而定。就记忆而言,一般来说,在清晨起床后和晚上睡觉前的一段时间记忆效果较好。把背诵一类事情安排在这个时间来进行是比较合理的选择。

脑科学表明,长时间不间断地从事某一项活动,大脑皮层负责这一活动的区域便形成了一个“优势兴奋中心”,并会发生保护性抑制,从而降低思维效率。因此,要提高用脑效率,就应根据大脑的这种活动规律,改变一下活动方式,转换一下大脑皮层的兴奋中心,这样也可以使脑部分地得到休息。

怎样使大脑保持最佳状态

人脑是大自然最神奇的造物,是最复杂、最完美、最神奇的生命组织,它不仅调整着身体内的一切活动,而且是进行智力活动,产生意识,决定行为的物质基础。那么,怎样才能使你的大脑处于最佳状态呢?

1. 合理营养。医学研究表明,大脑对蛋白质,卵磷脂和B族维生素的需要量较大,因此,平时应多吃含有这些营养素的食品。大豆含有大脑所需要的优质蛋白质和必需的氨基酸,还有蛋、鱼、肝等,这些物质都有助于加强脑血管的机能。再者龙眼肉和红枣也不错。脑力劳动后,会造成精神兴奋以致失眠,用龙眼肉煮汤喝,可以安神安眠;红枣既有滋补作用,也能安神和解除忧郁。三是芝麻和核桃仁。中医认为其具有“健脑髓”的作用。对肾虚的中老年人尤为适宜。四是蜂蜜和蜂王浆。蜂蜜含有脑细胞所需的葡萄糖、维生素、磷等;蜂王浆是人体的滋补佳品,常服可提神补脑。五是各种脑髓食物,动物的脑含有大量人脑所需的营养物质。特别是鱼脑髓对人脑的营养价值更高。

2. 勤于思考。人们常说,生命在于运动,而大脑的生命力则在于用脑。科学研究证明,人脑约有140亿个神经细胞,脑贮存信息能量很强,约相当于世界最大的美国国会图书馆所贮存信息的5倍。而在人的一生中,还有很多“空白容量”。有关资料表明,勤于用脑的人的智力比用脑较少的人要高出50%。

3. 坚持运动。对于经常久坐少动的脑力劳动者来说,体育锻炼是必不可少的。因为体育运动能促进血液循环,改善大脑的营养条件,促进脑细胞的代谢,使大脑的功能得以充分发挥,延缓大脑的衰老。散步、跳舞、做操、打球、玩健身球等等,都



是健脑的有效方法。此外,注意多活动手指与脚踝可以给脑细胞以直接刺激。

4. 劳逸结合。任何一种活动过度都会造成相应中枢神经的疲劳。一般说,大脑连续进行紧张活动的时间不宜过长,中学生半小时到一小时,成年人一个半小时左右,就要有一小段休息时间。休息方式可以是更换与本职工作性质相距较远的智力活动,这种变更更有利于大脑各区域的平衡发展和协调作用。

怎样在学习时顺应大脑活动规律

学习过程是在大脑皮层的学习中枢进行的,它有以下活动规律:

1. 始动调节。汽车启动时,速度很慢,以后才逐渐加快。人体的各项活动也是这样,都有一种“惰性”,需要一定的时间去克服。学习开始时,大脑皮层的活动能力较低,以后再逐渐提高,在一段时间内达到高峰,以后又逐渐下降,在每一节课中都有这样一个工作曲线出现。在一个上午或是一天、一周甚至一年中都有类似情况。这就提醒我们,要适当安排学习时间和学习内容,在大脑活动高峰时间去学习较难的内容,这样可以取得比较好的效果。例如,考试时,可以挑一二道比较容易的题目先做,然后再做较难的。

2. 优势法则。为什么有些同学的学习成绩并不好,而对某些电影片断却可以对答如流,一字不差呢?这是因为他对电影产生了兴趣,从而在大脑皮层形成了“优势兴奋灶”,将皮层其他兴奋点的兴奋吸引了过来,从而加强了自己的兴奋度。处于优势兴奋状态的皮层区具有最佳的应激机能,注意力比较集中,条件反射容易形成,学习效率就比较高。因此,学习要有明确的奋斗目标,要有浓厚的兴趣,这样学习时才有强烈的欲望,才能集中注意力听讲。

3. 动力定型。当我们多次重复同一活动时,所产生有规律、有秩序的刺激,使大脑皮层反应的出现越来越容易、越精确,这时神经细胞能在消耗最少的情况下收到最好的工作效果,形成了大脑皮层活动的动力定型。所谓“熟能生巧”,就是这个道理。任何学习,要提高记忆力,也要运用这个道理。

4. 镶嵌式活动。学习时,大脑皮层只有相应的区域在工作,而其余部分处于休息状态,形成工作区和休息区互相镶嵌的活动方式。随着学习性质、形式或内容的改变,新的镶嵌不断形成,这样可以使皮层上各个区域轮流得到休息。一个人能在一天的活动中不至于非常疲劳,就归功于大脑经常只有一小部分在工作,而大部分处于休息状态。

5. 保护性抑制。学习开始后,大脑皮层即进入工作状态,随着学习时间的延长,皮层细胞逐渐由兴奋转入抑制,进入休息状态以防止脑细胞能量进一步的损耗,这是一种保护性的抑制。在抑制过程中,皮层细胞不做任何工作,而是加速恢复自己的工作能力。这就提示我们,在学习一小时左右后,应当休息片刻,让大脑得到充分休息,以利于下一步的学习。



怎样保持头脑灵活

一个人要想保持头脑灵活,必需掌握一定的诀窍。这里介绍四个秘诀供你参考。

1. 经常用脑。思考对大脑来说,如机器运转,不思考大脑就会像久停的机器一样锈蚀。经研究证明。人脑智能远远没有完全被开发出来。经常用脑无疑是开发智能的良方。多阅读多提问,都能促进脑细胞更好地新陈代谢,提高思考和记忆力。

2. 信息筛选。人脑可贮存 1000 万亿条信息。如此多的信息如不加以筛选,必将互相干扰,影响思考效果。每天都应该对进入脑中的信息做一次回忆整理,分清主次,对主要信息则可用脑力去思考并进行记忆,对次要信息则可以不做强记忆。

3. 有张有弛。在大脑神经细胞中,各细胞群之间有一定的分工。当思考研究每一问题时间过长时,人往往会感到疲劳,效率会下降。这时可转换一下思考内容,或去阅读其它图书资料,或搞一些体力劳动和娱乐活动,使紧张的脑神经松弛下来。

4. 体质投资。高效率的脑力劳动必须有良好的身体做保证。思考中脑细胞对氧的需求很高,体质差的人吸收氧的能力低,常常大脑供氧不足,因此思考时间长了就会头晕。如此说来,加强锻炼,增加营养,对健脑补神都是很重要的。另外,充足的睡眠是精力的源泉,是患者的良药。生理学家证明,良好的睡眠有助于记忆整理。睡眠时,大脑可以对白天积累的信息进行自动调整,以备日后使用。

怎样增强脑功能

1. 空气对脑功能的影响。脑的代谢率高,耗氧量也大。如供氧不足,会使大脑工作效率降低,记忆力、判断力减弱。因此,工作、学习场所要空气流通;休息时,尽量到户外活动,以保证脑的健康。

2. 声音对脑功能的影响。悦耳的音乐,空谷的回音,美妙的鸟语……能使人心情愉快,精神振奋,脑功能提高;反之,刺耳的噪音或震响,则会使人感到烦躁不适,精力分散,脑功能降低。为保护大脑,增强脑功能,应尽量创造和利用安静的用脑环境。

3. 光线对脑功能的影响。光线太强,使人感到烦躁,甚至眩晕;太弱,使环境昏暗,物体轮廓不清,颜色不鲜明,大脑皮层得不到足够的光刺激,引不起足够的兴奋强度,会逐渐发展抑制过程,也影响用脑效率。同时,太强或太弱的光线容易引起视力疲劳,间接对脑功能有不良影响。



4. 颜色对脑功能的影响。颜色悦目,使你愉快;颜色刺目,使你烦躁;热烈的颜色使你兴奋;柔和的颜色使你宁静。不同颜色以不同波长通过视神经,作用于脑能引起情绪反应亦不同。实践证明:淡灰绿色和淡灰紫色可使人平静,易于消除大脑疲劳。

5. 环境布置对脑功能的影响。整洁、美观、舒适的场所,会使人精神愉快,情绪安定,从而提高用脑效率。杂乱无章地放置物品,不仅使人感到零乱、满塞、烦躁,而且使用时东翻西找,浪费时间,分散注意,破坏情绪。

怎样防止大脑退化

随着年龄的增长,脑细胞会逐渐衰老、退化,到五六十岁时,脑细胞的总量要比出生时减少约10%。所以,人到中年常会感到精力不济,到老年又会出现记忆力衰退,思维迟钝,严重者还会发生老年性痴呆症。

防止大脑退化的最好办法,就是年轻时勤学习、多思考、常用脑。正是人们常说的“脑子越用越灵”。日本科学家曾对200多名年龄20—70岁的人进行调查,结果认为,长期从事脑力劳动的人,他们60岁时的思路仍像30岁时那样敏捷,而对于年方30岁的思想懒汉来说,他们的记忆力和思维能力就会过早衰退。这是因为思维活动不仅能延缓脑细胞功能的衰退过程,还能降低冠心病的发病率。另外还发现,勤于动脑的人,他的健康状况大多明显优于“思想懒汉”,即使到了垂暮之年,这种区别仍清晰可见。

除了勤用脑,多用脑外,还有不少大脑锻炼,防止衰退的好方法。例如“大脑运动法”,即每天抽10分钟时间进行朗读或背诵数字或字母的活动,或反复顺背和倒背一组六位数,也可进行两位数乘法的心算,均可有效增强大脑功能,提高人的智商。

怎样在人到中年时用脑

人到中年,有人总觉得自己脑子迟钝了,思考问题不如以前敏锐,记忆力也减退了。这是正常现象,然而以为脑子潜力用完,用脑效率将走下坡路。其实,中年人年富力强,脑的功能正处在黄金时代。诚然,中年人的各个器官功能有下降的趋势,记忆力比青年时期略差些,主要是由于家庭琐事容易分散精力,影响了思考问题的效率。但是,如果能在日常工作学习中注意下列诀窍,对提高用脑效率是有益处的。

1. 扬长补短发挥优势。中年人对问题的理解能力比青年强,这是长处;但中年人的机械记忆能力较青年略差,这是短处。科学试验表明,30—49岁的中年人,记