

学生学习

李宏伟 著

东北师范大学出版社

XUE SHENG
XUE XI
XIAO
QIAO MEN

小窍门



学生自习小窍门

李宏伟 著
东北师范大学出版社

扉页书名题字：辛继尧

(吉) 新登字 12 号

学生学习小窍门

XUESHENG XUEXI XIAO QIAOMEN

李宏伟 著

责任编辑：雷恩选

封面设计：李冰彬

责任校对：李 雷

东北师范大学出版社出版
(长春市斯大林大街 110 号)
(邮政编码：130024)

吉林省新华书店发行
吉林省科技印刷厂制版
吉林省科技印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32
印张：6.25 插页：3
字数：100 千

1991 年 10 月第 1 版
1991 年 10 月第 1 次印刷
印数：0 001—5 000 册

ISBN 7-5602-0649-2/G · 256

(压膜) 定价 3.20 元

序

《学生学习小窍门》一书以中学生为主要对象，旨在减轻学习负担，提高学习成绩。但它对各类学校学生的学习也有指导意义，同时也是教师辅导学生、家长辅导孩子学习方法的益友。书中所列的每一个窍门可以说都是一个学习的绝招。这并非过誉之词，因为它的每一个题目都具备下列三个特点：第一，以心理学为理论基础。我们知道，在一切有关学习的方法中，以心理学为依据的方法是最有效的方法。第二，具备完全的可操作性。不能操作或不能系统操作的方法，不能称得上是真正科学的学习方法。第三，学习是一项十分复杂的心理活动，没有与之相适应的心理，是无法进行艰苦而有效的学习的。由于学习方法本身对学习行为的导向作用，在运用这一方法的过程中，有利于一种新的学习心理的形成和巩固。

除了上面三个特点外，本书语言浅显，语

气蔼然，举例生动，说理透彻，易读易懂，引人入胜。特别应当提及的是，该书把学习方法归结为化难为易、去伪存真、转弱为强三个系列，打破了以往学习方法分类的局限性，闪烁着整体性的思想，更加接近学习的实际，这不能不说是学习方法分类上的一个突破。当然，如同每一个新生事物出现都不可能是十全十美的一样，个别方法的界定尚待斟酌。但是，这决不会影响我们对方法本身的掌握和运用，也决不会因此降低方法的效力。

总之，《学生学习小窍门》的出版可喜可贺，一方面，它是作者几年来辛勤劳作的一个成果，另一方面，它给处于激烈竞争中的学生们带来了争取胜利的有利条件。在该书即将付梓之际，我作为首批读者，并应邀作序，深感作者的一片诚意。夜阑更深，欣然落笔，以为序。

刘效群

1991年8月26日

目 录

第一编 化难为易的窍门

- 从容易的地方开始记，记忆也变得容易…………… 1
- 画出示意图有一目了然的效果…………… 3
- 自然逼近目标，可顺利实现愿望…………… 5
- 大声念出口，心中记得牢…………… 7
- 固定时间与固定功课挂钩，学习效率高…………… 9
- 反向思考，容易找到解决问题的“突破口” …… 11
- 配上例子有助于抽象材料的记忆 …………… 13
- 遇到难记、必记的内容，可用“压轴法” …… 15
- 先检容易的做，有助于顺利完成作业 …………… 17
- 一次只有一个注意点，印象深刻 …………… 19
- 选做有代表性的练习有触类旁通的效果 …… 21
- 利用谐音帮助记忆 …………… 23
- 画出“联结图”能简明扼要地提示知识 …… 25
- 在记忆犹新时进行复习，有事半功倍的效果 …… 27
- 先看书后做作业，可加快做作业速度 …… 29
- 搁置一下紧张思考，有利于发现解答新途径 …… 31
- 动员尽可能多的感官参与记忆，效果好 …… 33

- 先看目录，胸有成竹 35
- 长或难度较大的材料，分散学习效果更好 37
- 借助形象，有利记忆 39
- 倒回练习有利于新进功课的学习 41
- 利用“周末效果”，巩固一周功课 43
- 趁热打铁，一劳永“易” 45
- 发现不懂的问题要立刻询问 47
- 读难度较大的功课前，先读点拿手的功课 49
- 让顺口溜帮助解决记忆困难 51
- 功课赶不上进度时，请用“回溯学习法” 53
- 想好思路，容易解答 55
- 复习不知从何下手时，宜用“分离法” 57

第二编 去伪存真的窍门

- 设置《记错录》可避免类似错误的发生 59
- 注意细节有助于克服马虎的不良习惯 61
- 答题疑惑时，最初直觉的答案往往是正确的 ... 63
- 彼此交谈能发现学习中被忽略的地方 65
- 重做一遍，易发现“笔误” 67
- 留心“卡壳”的地方，容易发现不熟悉的东西 ... 69
- 逆向确认能发现解题中的遗漏和错误 71
- 二次印象法能保证最初印象的正确性 73
- 复习时先静下心来“过电影” 75
- 重温已掌握的知识，能发现被遗忘的知识 77
- 挑出重点记可排除多余记忆的干扰 79
- 自出考题能发现学习中的薄弱环节 81

- 在没有消除疑问之前,不要急于去记忆 83
- 检查理解效果能克服“一知半解”的毛病 85
- 参加重要考试莫穿新衣裳 87
- 练习已知错误能更有效地纠正其错误 89
- 多想“我能够”,勿说“我不能” 91
- 重新印证能纠正似曾相识的模糊印象 93
- 了解考试的内容和形式能有效把握学习重点 ... 95
- 理出条目能使模糊记忆变成清晰记忆 97
- 跳着写练习题能测出自己的学习实力 99
- 考试刚结束也是复习的好时机 101
- 巧用“但是”能克服自我否定的情绪 103
- 再看一遍题目可避免误解题意的错误 105
- 预想考试过程能预防和消除怯场心理 107
- 晚上用功时宜用台灯照明 109
- 常问自己“为什么”,能解除错误信念的束缚 ... 111
- 找出相同点和不同点可防止类似混淆 113
- 大略抓住重点能避免答非所问 115
- 间歇记忆可避免记忆混淆 117
- 发现自己的优点有助于开掘学习潜力 119

第三编 转弱为强的窍门

- 目标远大,眼前的学习就会轻松愉快 121
- 有足以自信的功课,其他功课也会好起来 123
- 有趣的方式有利于持久地学习 125
- 设置“分数卡”有助于建立目标意识 127
- 每次学习都要提出具体的任务 129

• 做难度较大的题目能引发思考欲望·····	131
• 及时订正答卷中的错误能防止自信心动摇·····	133
• 学习懒散时要给自己一点压力·····	135
• 感到把握不大时有意公开自己的目标·····	137
• 每日一省能增强对学习的自我关心·····	139
• 想要放弃努力时有意描绘自己成功的未来·····	141
• 绘制“进步图”能打破功课平庸的局面·····	143
• 学习没信心时应主动接触比自己强的人·····	145
• 注意学习“过程”，成绩会更佳·····	147
• 让录音机帮助学习·····	149
• 按时完成任务能使学习成为愉快的享受·····	151
• 说出自己的名字能增强应试能力·····	153
• 对不感兴趣的功课不妨从假装喜欢开始·····	155
• 巧用接近联想能对落后功课倾注更多关心·····	157
• 早晨稍微复习，记忆能迅速恢复·····	159
• 复述听课内容可增强听觉记忆能力·····	161
• 回味做题思路能提高解答水平·····	163
• 听课之前对课程内容要有大致了解·····	165
• 每天早晨自我鼓励，一日学习精神饱满·····	167
• 讲给别人听有助于综合学习能力的提高·····	169
• 做要求改错的题目能提高注意的自控能力·····	171
• 数量一小，学习就变得轻松了·····	173
• 记笔记，听课效果好·····	175
• 培养对教师的兴趣，学习会更用心·····	177
• 绘制兴趣图能发现和培养学习兴趣·····	179

后 记·····	18
----------	----

从容易的地方开始记， 记忆也变得容易

有经验的人做事，总是从容易得手的地方干起，因而往往有很高的成效。记忆也有类似的情况：当我们需要记忆某一材料时，如果从容易的地方开始，便能顺利地进行记忆，使原先觉得很难记的材料也变得容易记了。

一名英语成绩十分突出的中学生给我谈过她记英语单词的体会。她说：“她在记课文前面的单词时，如果从前往后一个挨一个地记忆，觉得很费力气，特别是中间遇上几个拼写特殊或不常用的单词，就更不易记了。若把单词整理一番，从这些单词中找出自己认为易记的单词开始记忆，在不知不觉中就把单词记熟了。”

我自己也有这方面的经验。在念函授大学时，一门功课有很多题目要背，而又年近“不惑”，记起来觉得十分吃力。一个偶然的机会使我学得了从容易的地方开始记忆的方法。我先将要背的题目认真地看一遍到两遍，从中找出易记的题目。这类题目可以是一道或几道，把它们记完了，再从余下的题目中找出易记的题目来记。以此推下去，结果没觉得花多大精力，每一道题都顺利地背下来了。

为什么从容易的地方开始记忆，能有如此的效果呢？从心理学的角度来看，容易的知识与原有的知识结构比较接近，能够迅速有效地纳入原有的知识体系，成为有机结合的整体，所以，从容易的地方开始记忆易获得记忆的成功，并为后面的记忆创建成功的心态。此外，每次记忆都是从容易的地方开始，不但不易产生，反而能有效地消除对记忆材料的厌烦情绪。当我们最初把易记的部分记完之后，成功的心态，愉快的情绪，能使记忆力逐渐升高。一个逐渐升高的记忆力是能很好地适应难度较大部分的记忆的。

运用这个方法的关键步骤是：

1. 需要记忆的材料无论有多少，都要首先对它们有一个了解、熟悉、理解的过程，必要时须进行一些归纳，从中找出自己认为容易记的地方，作为记忆开始的起点。

2. 如果需要记忆的材料较多，应该在最初找出的易记部分记完之后，在余下的部分里再次找出易记的部分进行记忆，直至最后“攻坚”。

画出示意图 有一目了然的效果

日常生活中，我们都有过这样的经验：当向人问路时，尽管他极为详尽地说了一遍或者用文字写出“往前”、“左拐”、“右拐”等等的说明，有时我们还是不免觉得摸不清头绪；但是他若画出一张示意图，我们便会立刻一目了然了。从心理学上看，这是因为图比语言直观的结果。形象直观的东西感觉起来脉络清楚，轮廓鲜明完整，能使人产生深刻印象，甚至终生难忘。一位在政府部门工作多年的朋友曾对我说过，他在中学时代用图示意过的知识，至今还铭记不忘。

如同知识本身所具有的多样性一样，用图示意的方式也是多种多样，如图画式、方块图式、树状式、线段式等等。不管用哪一种方式示意，都必须做到条理清晰、一目了然。

运用这一方法，当然可以借用已有的示意图，但自己动手绘制，其效果会更加显著。这在开始时可能会遇到一些困难，例如不知道有哪些图式可供使用，怎样示意更简单明了等等，但这不是主要的，主要的是要在头脑里建立起一个“把它画出来”的想法。有了这个想法，我们就会开始行动，处处留心了，就会注意课本、参考书、报纸、杂志上有关这

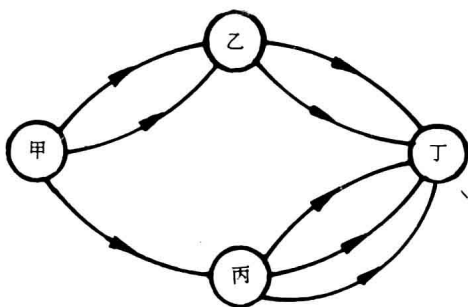
方面的资料，我们就能在不断地运用中积累起自己的经验了。

如果我们在这方面是一个毫无经验的人，也无法自动唤起“把它画出来”的想法，可先准备一张剪裁来的示意图，内容不限，放到自己读书时便于看到的地方，以激发把阅读的材料画出来的想法。另外，在开读之前要把笔和纸准备好，为“想画”提供方便。这样，在阅读时看到了图、笔、纸，就自然会产生把它画出来的想法了。

但是应当注意的是，虽然画出示意图能收到一目了然的效果，却不是要我们把所有的知识全都图式化，而只是在我们感觉到有必要绘图示意时才去画它。画示意图特别适用于把一些关系复杂的、抽象的知识形象化。下面举一个例子：

从甲地到乙地共有两条路线，乙地到丁地也有两条路线；而甲地到丙地有一条路线，丙地到丁地有三条路线，那么，从甲地到丁地有多少种不同的路线？

这个问题乍一看很复杂，如果画出下面的示意图，便一目了然了。



自然逼近目标， 可顺利实现愿望

他俩在同一个班里，新学年开始时，都有一个愿望：一个想使自己的数学成绩进入前五名，一个想参加一年一度的市青少年书法比赛。学年结束时，前一名同学的数学成绩平平，这事使他苦恼不已，后一名同学却如愿以偿，不但参加了书法比赛，而且获了奖。

这是为什么？原来，前一名同学不知道如何去实现自己确定的目标，后一名同学则有一套实现目标的完整计划，他先将自己的目标分成几个切实可行的小步骤，然后从第一个小步骤开始行动，把后面的每一个成功都建立在前一个成功的基础上，让成功一个个自然地逼近目标，最终使目标得以顺利实现。这名同学的计划是这样写的：

目标：学习钢笔书法

原因：参加市青少年书法比赛

步骤：1. 到书店选购钢笔字帖；

2. 每天坚持早起床 30 分钟练字；

3. 收集有关资料，如剪报等；

4. 书写作品，争取名人指导；

5. 参加比赛。

在学习上如果我们也像前一名同学那样，自己期望的目标不能实现的话，请不要苦恼，而要效仿后一名同学的做法，将目标进行分解，然后同样从第一个步骤开始行动。如果我们养成了实干的习惯，我们就会不断地有所建树，就会比想象更快、更容易地实现自己心目中所追求的、似乎是高不可攀的、却被不断延误了的愿望。

这是因为目标分成小步骤后，就是把实现目标要做事情的内容“体系化”了，在我们的心理上，目标不再是一片混沌，而是清晰可见的有条理的东西。这样，在实现目标的过程中即使出现某些程序变更或停顿的情况，也能清醒地知道下一步该从哪儿着手，而不会陷入无所适从的窘境。同时，每一个小步骤的实现，都能使我们体验到成功的喜悦，形成成功的心态，增强继续干下去的信心，以及利用两个步骤的间隔，思考完成下一步骤的最佳途径和方法，从而加快实现目标的进程。

如果目标分解后的小步骤（即要做的事）条目较多，完成目标的时间较长，那么，一定要把它们清清楚楚地写在自己的“计划本”里，便于随时了解和掌握完成目标的情况。而如果小步骤比较单一，那么，只在脑子里有一个明确的完成目标的思路就可以了。

将目标分成若干易行的小步骤去完成，是实现目标的有效方法。不论我们功课现在的成绩如何，只要按上述方法去做，成绩肯定会大幅度提高。

大声念出口， 心中记得牢

荣获长春考区第一名、以 599 分的成绩考入清华大学的吉林省九台一中 1987 年应届毕业女学生、18 岁的韩瑞华，复习外语时，总是在屋外独自一人大声朗诵或用唱歌的方式唱出来，被有些同学视为枯燥无味的外语学习，在她却成了一件轻松愉快的事。这就是所谓高声朗读和反复吟咏的方法。

有些同学把这个方法与死记硬背等同起来，这是不正确的。死记硬背是机械记忆，其特点是多次重复。这种重复尽管有时也是必要的，然而它不是在理解基础上的记忆，容易引起大脑疲劳，影响记忆效果。而大声念出口，能使视觉、听觉和动觉等多种感官协同活动，有助于提高大脑的兴奋性，加深理解，并能产生补充和强化的作用。当我们从口中念出时，要念得准确，就必然使管理视觉记忆的那部分大脑皮层的兴奋程度比单独看时更加强烈。大声念出口后，记忆的知识信息又被听觉所感受，于是又引起管理听觉记忆的那部分大脑皮层的兴奋。由于大声念出口，管理与念的动作有关的大脑皮层也兴奋起来。这样，处于兴奋中的大脑皮层就会建立起比单独起作用时更加广泛的暂时的神经联系，就会显示出很

高的记忆效率。如果反复朗诵，这种联系就会越巩固，使记忆变得更加准确、清楚和深刻。若再用歌唱的方式唱出来，就别有趣味，会产生一种愉快轻松的情绪，而愉快轻松的情绪能增加学习的动力和耐力，不仅使我们在较长时间里的学习不感到疲劳，而且非常有利于促进大脑的思维活动，为记忆创造良好的心理条件。心理学的统计资料表明，靠听觉获得的知识信息能记住 15%，靠视觉获得的知识信息能记住 25%，若两者并用，能记住的就不是单纯相加的 40%，而是 65% 了。

研究学习心理的专家们还告诉我们，在用眼看、用耳听、用口说、用脑想、用手写（做）的诸方法中，高声朗诵和反复吟咏的方法是最轻松、最能反复活用、利用价值最高的经济而有效的方法。当然，这个方法用得不得当，也会造成一种学习负担，这是应当值得特别注意的。一般来说，对只要求理解的知识的记忆不必使用这个方法，对于较为复杂的，诸如语言、数字、公式、原理、定理、定义等不仅要求充分理解，还需要精确记忆的知识，此法是不可不用的。使用时，如能使高声朗诵和反复吟咏有机地加以结合，轮番使用，效果就更理想了。