



# 学习的本质

## 提升成绩的5大规律

刘热生 著

---

以解题为本，重建思维方式，  
提升学习能力

本书核心理念为五维高效学习法，以大量的学生案例和学科知识为载体，告诉读者如何通过培养行为习惯、调整情绪状态、构建知识结构、改变思维方式、完善自我管理系统，解决学习、生活中的困扰和问题，提升学习能力，完善自身的认知系统与思维系统，能够不断地调节监督自身情绪、优化解决问题的程序。久而久之，这种锻炼可以促进读者不断地突破自我，养成终身学习的习惯，实现人格的终身发展。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学习的本质：提升成绩的5大规律 / 刘热生著. —北京：  
机械工业出版社，2019.5

ISBN 978-7-111-62715-9

I. ①学… II. ①刘… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第091668号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑：姚越华 张清宇

责任编辑：姚越华 张清宇

责任校对：黄兴伟

封面设计：吕凤英

责任印制：张博

北京铭成印刷有限公司印刷

2019年6月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·9.125印张·151千字

标准书号：ISBN 978-7-111-62715-9

定价：59.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线：010-68326294

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## 序 言

### 学习，改变一生

1995年大学时期的一门课程改变了我的人生。当时完全是兴趣使然，我踏入了心理学的大门。一路走来，我不断将心理学、脑科学和教育学的知识应用于教学实践，但在教学中也看到了中国教育的种种痼疾。太多的教师和家长在教育孩子时存在思维上的固有欠缺，常常由于教育的失败陷入深深的焦虑和困惑，甚至导致家长和孩子人格缺失，在痛苦中挣扎。

当咆哮、抓狂成为家长辅导孩子学习过程中的常态时，理智就会被愤怒的情绪替代，良好的家庭秩序就会被破坏，循循善诱、诲人不倦在死记硬背面前都烟消云散，思维和习惯的培养也成了空话。孩子在学习和生活中自我管理、自我协调的权利完全被剥夺，说好的“散养”回归到了“圈养”。在不计代价、急功近利追求学习成绩的过程中，家长和孩子不得不屈服于现实的压力，稀里糊涂地成为连自己都讨厌的那类人。

在辅导孩子的过程中，我从原本的学科知识教学，逐渐转变为对学习心理和生理机制的探索，寻觅造成教育困境的症结到底在哪里。帮助家长和孩子共同成长，成为我之后二十余年努力的方向和动力。

在孩子的学习和家长的自我成长中要修炼到无招胜有招、以不变应万变的境界，就必须了解这个过程中我们的大脑、心理到底发生了什么，如此，我们才能透过学习过程中发生的种种现象看到问题的本质，犹如打通了任督二脉，将一切难题瞬间变为自己和孩子成长的催化剂。

通过大量的实践，我发现，一切问题的根源在思维，对学习过程中大脑和心理机制的不了解，造成家长和孩子陷入误区。基于学习过程所建立起来的思维方式，将影响孩子一生的发展。

叛逆、贪玩、不听话、不专注、不守纪律……孩子身上发生的种种问题，基本都源于学习系统的失控，但这并不是孩子先天智力和其主观意识造成的，其本质在于孩子情绪状态不佳、知识结构不完整、学习习惯不稳定、思维方式不完善，以及自我管理 with 自我规划系统的缺失。

知识总是在进化和更新的，今天获取的知识会不断

被新知识取代，因此，各学科知识本身并不是最重要的，关键是如何借助对孩子学习系统的改善来培养其整体系统的发展，而这恰恰是教育的意义。爱因斯坦曾经说过，教育就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。家长应借助孩子的学习过程，着重培养孩子的思维方式，放下担忧和焦虑，坚定信念、拒绝诱惑，陪伴孩子一同成长。

希望这本书能帮您拨开教育中的迷雾，豁然开朗，实现自己和孩子思维的提升和终身成长。

刘热生

2019年3月

# 目 录

序 言 学习，改变一生

## 第一章

---

### 如何拯救我们的学习 // 001

1. 目标远大的人，才会拥有大格局的人生 // 003
2. 用多维高效学习法重建学习模式 // 014
  - 培养行为习惯 // 014
  - 调整情绪状态 // 016
  - 构建知识结构 // 017
  - 改变思维方式 // 018
  - 完善自我管理系统 // 019
3. 通过解题，完善思维能力和人格 // 023

## 第二章

---

### 培养行为习惯 // 041

1. 为什么会出现坏的行为习惯 // 043
2. 行为习惯，解决学习问题的入口 // 048
3. 最常见的八种学习行为困扰 // 050

- 学习刻苦，成绩却不佳 // 050
- 脑子灵活，却不够努力 // 051
- 成绩不错，可从不冒尖 // 052
- 成绩起伏，大考必失利 // 052
- 偏科严重 // 053
- 学习不积极 // 054
- 沉迷于游戏 // 055
- 写作业拖拉 // 056
- 4. 建立良好行为习惯的方法 // 057

### 第三章

---

#### 调整情绪状态 // 061

- 1. 为什么会厌学 // 063
  - 社会功能结构未能均衡发展 // 063
  - 过度追求完美引发心理失衡 // 065
  - 早期安全感缺乏诱发焦虑 // 068
  - 家长的不良情绪同样会诱发焦虑 // 072
  - 心理落差造成情绪波动 // 074
- 2. 提高学习效率的积极情绪 // 080
- 3. 终身热爱学习的方法 // 097
  - 学习过程中体会学习的快乐 // 097
  - 解决问题中感受自我的成长 // 102

## 第四章

---

### 构建知识结构 // 111

1. 构建知识结构的重要性 // 113
2. 需要提前做的两个准备 // 117
  - 知识存储的形态越多越好 // 117
  - 了解知识的分类 // 120
3. 构建知识结构的方法 // 130
  - 探索新旧知识的关联 // 130
  - 寻找题与题之间的共性 // 131
  - 发现知识点间的联系 // 135
  - 画出知识结构图 // 139
4. 针对性完善各类学习困难生的知识结构 // 141

## 第五章

---

### 改变思维方式 // 145

1. 思维能力影响人的一生 // 147
2. 增强思维能力的方法 // 160
  - 使用问题中心图式 // 160
  - 使用同化学习策略 // 163
  - 培养顿悟思维 // 172

- 3. 培养思维能力时的常见问题 // 180
  - 过度关注学习结果，忽略学习过程 // 180
  - 家长对孩子的情绪控制 // 182
  - 家长对孩子替代过度 // 185

## 第六章

---

### 完善自我管理系统 // 187

- 1. 为什么要完善自我管理系统 // 189
  - 善于自我管理的孩子能够终身成长 // 189
  - 善于自我管理的孩子懂得自我规划并敢于实践 // 190
  - 善于自我管理的孩子会借助每一份经历来成长 // 192
  - 缺乏自我管理能力的孩子一生都很难独立 // 194
- 2. 完善自我管理系统的的方法 // 201
  - 让反思成为习惯 // 201
  - 跳出细节，纵览全局 // 205
  - 终身成长，终身完善 // 211
- 3. 自我管理的终极意义 // 216
  - 成长随时随地发生 // 216
  - 时刻把握人生的方向 // 219
  - 及早看清自我，走上自我觉醒之路 // 222

## 第七章

---

### 八种常见学习问题案例分析 // 225

1. 学习成绩差是因为智力不行吗 // 227
2. 成绩不理想是因为不努力吗 // 231
3. 成不了学霸是因为学习没方法吗 // 241
4. 成绩为何起伏不定，逢大考必失利 // 248
5. 孩子为什么会偏科 // 253
6. 孩子为什么学习不积极 // 259
7. 孩子为什么会沉迷于游戏 // 266
8. 孩子写作业为何会拖拉 // 272

## 第一章

# 如何拯救我们的学习



人的大脑喜欢简单有序的信息。而身处高度发达的信息时代，我们的大脑每天不管主动被动都会接收到大量的信息。但是，很多人很难将大脑接收到的信息进行深加工。在本书中，我希望可以将复杂信息简单化，将心理学、教育学及脑科学的理论转化为可操作的系统指导，推动学生乃至家长的自我成长。

从事教学工作二十余年，我接触过的每一位学生所展示出来的成长潜力，几乎都超出了大家的想象。正如我一直坚信的人本主义观点所言，任何人都具有终身成长的能力。我的心理学启蒙导师金洪源教授也认为，任何学生的学习情况并不是由学生的先天智力和主观意识简单决定的。这些都成为我创立元认知五维高效学习法的动力。

## 1. 目标远大的人，才会拥有大格局的人生

每一个人都有自己的人生目标，只是不同的人目标会不同。成功者要规划一年挣几个亿，而拾荒者可能只考虑一天能捡到几个瓶子。同一个人，在不同年龄段的人生目标也会不同。孩提时，我们可能只是期待妈妈给我们买爱吃的糖果；成人了，我们的目标就会变成赚多少钱，开什么车，买什么样的房子以及如何照顾好家人，等等；进入老年后，我们又开始琢磨如何才能长命百岁、安享晚年。

我的父亲是一名技术管理者，在我们兄妹小的时候，他就常常教导我们要好好读书，将来才能过上比父辈更好的生活。因此，尽管当时我们住在农村，可父亲从不关注我们家里养的什么鸡、种的什么菜，他更关注我们这些孩子每天读什么书，写什么字。而我那些同龄人的父母，他们更多是关注家里的“财产”。比如，家里养了几只鸡，白的几只、花的几只；母鸡一天生几个蛋，蛋是什么颜色的；门前地里都有什么菜秧；等等。

和同龄人相比，我们看不住自己家鸡下的蛋，看不住地里的菜。在村里人眼中，我们几个孩子显得非常傻。村里人大多觉得与其让孩子花时间去读那些没用的书，还不如看住自己家的“财产”来得实在。

如今，我和发小们以不同的方式，在不同的环境中生活着。由于我们各自对自己生活目标的不同，造就了我们不同的生活状态，自然也会带来不同的结果。

正如我在开篇所说的，人人都有人生目标，只是目标的内容、大小不同，实现的手段也不同罢了。

有的人认为从小就应该为长远目标而谋划，有的人则觉得只需要考虑眼前的事情即可。在乎眼前目标的人，他们的注意力就会一直盯着脚下，很少放眼未来。心怀长远目标的人，会显得更有耐心，不太看重一时得失。

家庭教育中，家长引导孩子形成的人生目标，很大程度上会决定孩子的发展空间。若家长只在乎孩子今天考了多少分，为了眼前的分数，急功近利地去补课，孩子最终也会局限于一时的考试分数。有些家长，一直教导孩子要在团体中占上风，与老师搞好关系，让孩子得到老师更多的关注。就算是在早晨排队进校门这种小事上，他们也希望孩子能插队，好比别的同学早入校一会儿。这种家长教出的孩子，在早期肯定会获得一些便利。但是这些便利，

也将局限孩子的眼界，让他未来的人生，很难有大发展。

假如您希望自己的孩子拥有潜力无限的人生，那么，您就要引导孩子养成不断完善自己的终身成长的习惯。我经常告诉学生，你眼前能看到的利益，很可能是最不重要的。人只有不断努力，超越眼前既得利益的束缚，才有可能在未来获得当下多数人看不到的更大发展。

若家长可以引导孩子不拘泥于眼前小利，而是放眼未来，关注自身的完善与发展，将自己的人生目标不断定位在未来，那么，孩子就会终身成长，拥有一个大格局的人生。

我辅导过一些高中生，他们都有强烈的厌学情绪，更准确地说，应该是对当前的学习方式产生了厌烦情绪。而这种情绪，严重影响了他们的自我评价。他们很多人都有自卑、自责，甚至是抑郁的情绪。他们对未来失去信心，觉得没有希望，因为他们的学习现状，已经没办法支撑他们实现自己的人生目标。换言之，他们对实现自己之前的目标不再抱有希望，甚至开始觉得就算实现考上大学这个目标也没有任何意义。

我曾教过一名重点高中实验班的学生。他每天除了完成学校布置的大量作业外，还要参加妈妈安排的大量课外辅导课。这些大量的、无休止的重复练习，彻底磨灭了学

习带给这个孩子的乐趣。他说得最多的一句话是：“就算考上名牌大学，也没什么意思。”可当他来参加我的辅导时，我发现，其实这个孩子对知识的探索和渴望丝毫没有减退，他讨厌的仅仅是现在的学习方式而已。于是，我开始和他讨论他喜欢的学习方式和学习环境，帮助他树立一个能够给他带来积极情绪、充满希望的学习目标。根据他的家庭情况，我建议他到国外读大学。到现在为止，我都忘不了他那双重新闪耀着光亮的眼睛。听了我的劝说后，孩子妈妈不再逼迫他参加大量课外辅导班。而他也重新树立奋斗目标、踏实努力，两年后果然以优异成绩被美国爱荷华州立大学录取。

我曾辅导过一名有严重厌学情绪的高中生小志。严重的厌学情绪，已经导致小志无法在教室里听课。只要上数学课超过半个小时，他就会觉得恶心、呕吐不止。家长多次带他去医院检查，都查不出任何实质性病变。因此，小志的家长认为是他在故意闹事，亲子关系变得极其恶劣。

无奈之下，小志家长送他来参加我们的寒假特训班。尽管特训班里气氛宽松，同学关系融洽，老师也没有太多要求，但开始时，小志的状态仍旧很不好。他每天感觉恶心想吐后，就会偷偷回宿舍哭，终日陷在低迷情绪中，难以自拔。小志的数学成绩较差，若想考上心仪的国内大学，