

# 人大成功学习法

烨子 编著

中央民族大学出版社

# 《人大成功学习法》

作者：焯子

编辑：刘焯

出版社：中央民族出版社

书号：ISBN7-81056-5087-8

版权所有：焯子工作室

出版时间：2003 - 08 - 18

字数：30万字

# 目 录

## 第一部分 人大指南

|               |    |
|---------------|----|
| 一、人大简介.....   | 1  |
| 二、人大院系设置..... | 4  |
| 三、人大报考方法..... | 13 |

## 第二部分 人大学子成功学习法宝

### 第一章 梦想是高效学习的动力

梦想是高效学习的动力,是迈向成功的第一步。每个人都希望自己的梦想得以实现,这也是人们达到自己最终目标的原动力。没有梦想的人什么事都干不成,刻板艰苦的学习只会使他们心灰意冷,失去创造的激情,与成功失之交臂。

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一节 把梦想变成现实 .....    | 17 |
| 第二节 学习一定要有目标 .....   | 28 |
| 第三节 学习方法决定学习效果 ..... | 34 |

### 第二章 高效学习的必备条件

一个不懂得学习方法的人,是一个呆板的读书人,他在自己的脑子里给别人跑马;

只掌握一种学习方法的人,是一个肤浅的观察者,他用自己的见识去空想“井”外的世界;

掌握多种学习方法的人,是一个深沉的思索者,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一节 | 培养强大的记忆力 .....   | 39 |
| 第二节 | 兴趣是增进记忆的因素 ..... | 41 |
| 第三节 | 怎样记忆最有效 .....    | 45 |
| 第四节 | 增进资讯记忆 .....     | 48 |
| 第五节 | 集中你的注意力 .....    | 56 |
| 第六节 | 集中注意力便能成功 .....  | 57 |

## 第三章 培养自己的阅读能力

一位好的读者不但能够做到理解每一层次还能发展出一种本能。亦即他能够分辨哪些读物只需搜集事实,哪些读物只要理清主要观念就可以了。

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 第一节 | 读书要有目的 .....     | 61 |
| 第二节 | 广泛搜集材料 .....     | 66 |
| 第三节 | 提高阅读速度 .....     | 70 |
| 第四节 | 善于做一个挑剔的读者 ..... | 71 |

## 第四章 做时间的主人

不会把握时间是多数人共同的弱点。我们不可能让时间

快速前进,也不可能让时间过得慢一点。我们需有更多的时间,但却不知哪里可以找到更多的时间我们也无法得知时间都消逝哪里去了。

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 有效安排时间 .....   | 79 |
| 第二节 | 成为时间的主宰 .....  | 87 |
| 第三节 | 管理好自己的时间 ..... | 93 |

## 第五章 学会解题

今天教育的内容百分之八十以上都应该是方法,方法比解题更重要。要想学得更好,更快,更高兴,就必须得有一个良好的解题方法,即运用优良的解题方法。

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 什么是解题.....       | 100 |
| 第二节 | 解题策略的重要性.....    | 103 |
| 第三节 | 经验的负性影响及其消除..... | 105 |

## 第六章 学贵在思

学习知识,积累知识,不要把前人的知识一成不变地记录下来,而是要有创新发展。这样我们的学习才有价值。

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 培养创造思的方法.....   | 108 |
| 第二节 | 如何发展创新思维.....   | 117 |
| 第三节 | 如何提高逻辑思维能力..... | 125 |
| 第四节 | 思维能力训练技巧.....   | 126 |

## 第七章 学会听讲

倾听既是对他人的尊重,又是对自己的充实。从中我们可以获知许多闻所未闻的见解,得到许多不曾有过的经验。

- 第一节 课前预习至关重要..... 130
- 第二节 向 45 分钟要效益 ..... 135
- 第三节 好记心不如烂笔头..... 149

## 第八章 如何复习

复习是把已经学过的知识进行长久的记忆、以深刻为要求的理解、以领会为目标的思考,进而能判断、分析、乃至综合运用知识的过程。它的最终目标是让各科目的知识系统化、完善化,切实实现真正的融会贯通。

- 第一节 复习中应注意的问题..... 157
- 第二节 养成复习的好习惯..... 166
- 第三节 各种复习的微观分析..... 169

## 第九章 掌握技巧

好的考试信念只有一个,那就是:恰如其分地展示自己的知识水平。必须先有知识,然后方有展示的可能,不要期望出现“超水平发挥”之类的奇迹。但是,有了知识,还必须善于表现。

- 第一节 临考前的心理分析与指导..... 182

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第二节 临考前的准备..... | 187 |
| 第三节 答题技巧.....   | 203 |

### 第三部分 人大学子自述成功之道

## 发奋和方法如车之轮

陈兰/ 中国人民大学法学院

说实话,从上学的第一天起,母亲就给予我最大限度的自由,几乎从不过问我的学习,只要我能在学期末交上一份对得起自己的成绩单就行了——也许这就是妈妈从小教会我的第一点,要对自己负责!原则上,高三可以分为以下几个阶段:首次抉择;储备战资;冬练三九;疲劳四月;模考五月;走进六月;考场上见!

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 引子: .....           | 213 |
| 高考菜单:夏练三伏,冬练三九..... | 214 |
| 语文:不在技巧在复习 .....    | 219 |
| 数学:技巧先行 .....       | 223 |
| 英语:积累和方法同样重要 .....  | 225 |
| 历史:兴趣是最好的老师 .....   | 227 |
| 政治:确保基本分 .....      | 231 |
| 地理:理科的精确文科的思想 ..... | 233 |
| 文科综合:三部曲同台演出 .....  | 235 |

# 闯过独木桥

季明/ 人大商学院

对自己狠一些,见英文就背,我敢保证,不出一  
年,你的英文成绩肯定突飞猛进。《不过如此》里,有  
一段害怕数学的文字,我感同身受,将小崔视为知己。  
要提醒大家注意的是,高三时不要揪住难题不放。其  
实考试中只有百分之二十的题目是难题,百分之八十  
都是基础题和中档题,抓住了这百分之八十就能考到

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 120分了。引子: .....        | 241 |
| 英语:100分与86分给我的启示 ..... | 242 |
| 语文:从奴隶到将军的方法 .....     | 245 |
| 数学:在兴趣中进步 .....        | 248 |
| 历史和政治:痛定思痛话经验 .....    | 250 |
| 铁棒磨成针,功到自然成 .....      | 253 |
| 心态致胜:大家都牛我就作蜗牛 .....   | 253 |

# 话说各科类学习

姜峰/ 人大经济学院

英语是一门语言,语言强调语感,因此,学英语要  
注重建立语感,一切能增强语感的方法就是行之有效  
的英语学习方法。提高听力,首先练的不是耳朵,而  
是嘴巴;后来练耳朵的时候,还是通过练嘴巴。唯有

胸中有成竹,才能下笔如有神。要想考场上作文行云流水,必须肚子里装上几十篇优秀范文。学英语是学个入门,能写会说就足够了,学语文、考语文则是从语言文学的层次深度着眼,建立语感就更是不可或缺的。数学的“难”想必早已打击迫害了众多少男少女的信心,其实数学没那么可怕,咱们用数学的方法算算账,就明白了数学试卷真是纸老虎。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 引子: .....               | 256 |
| 英语:增强语感,跟着感觉走.....      | 257 |
| 语文:建立语感不可忽视 .....       | 266 |
| 数学:舍不得孩子套不住狼 .....      | 268 |
| 考场战略——“将欲取之,必先舍之” ..... | 269 |

## 高考经验浅谈

刘贞/ 人民大学法学院

有许多人认为语文的复习无从下手,似乎范围过广,没有确定的复习内容。我不这样认为。我觉得语文的题型分成几块,应区别对待。要注意的是解题技巧,一般第一遍通读了解大意,第二遍细读并敲定答案,不一定全部做完,一些不很肯定的可先留着,也许下文会有提示,最后再通读一遍,最终选定答案并加以检查。引子: .....

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 总说复习与考试 .....          | 272 |
| 语文:学会分块学习 .....        | 274 |
| 英语:要的是技巧 .....         | 275 |
| 政治和历史:理解很重要 .....      | 277 |
| 高考复习:学海无涯乐作舟,劳逸结合..... | 279 |

## 讲究方法,不可掉以轻心

王萍/ 中国人民大学新闻学院

我学语文一向很轻松,可能就是由于我从小学一年级开始就是乖乖女,学习用功,基础知识一点一滴地积累。“题海战术”就好比 you 是一只虫子,在树上跳来跳去,只盯到眼前的一片叶子,每次只有一片而已,奔忙一整天也不想想自己都见过一些什么样的叶子,更不知道整棵树长什么样子,结果力气费了,却迷失在茫茫的“叶子海”中,毫无效率可言。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 引子: .....            | 282 |
| 语文:题海战术害人不浅 .....    | 283 |
| 数学:不可掉以轻心 .....      | 289 |
| 英语:兴趣和热情是成功的沃土 ..... | 295 |
| 历史、政治:教训和经验的差别.....  | 301 |
| 结语.....              | 304 |

## 学习经验总结

“兴趣是最好的老师”，如果一个人把学习当作一种乐趣，而不是一种负担，我想他学习的劲头一定会很大，而且学习的效率也会有很大的提高。我以我的实际经历向大家说明在一定时期“挺住”是多么重要。学好语文关键是要下苦工夫，舍得花时间。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 引子: .....       | 307 |
| 学习方法总论 .....    | 308 |
| 语文:欲速则不达 .....  | 315 |
| 数学:付出就有收获 ..... | 319 |
| 英语:下苦工夫 .....   | 323 |
| 政治:深入思想 .....   | 329 |
| 历史:掌握规律 .....   | 333 |
| 后记 .....        | 336 |

## 基础,方法,心态

夏雷/ 中国人民大学法学院

准备高考的时候,高人的指点是非常必要的,这是成功的要素之一。我在高中阶段最大的收获和心得就是:不以规矩,难成方圆。

|           |     |
|-----------|-----|
| 引子: ..... | 338 |
|-----------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 数学:名师指点,醍醐灌顶.....  | 339 |
| 语文:规矩之中成方圆 .....   | 341 |
| 英语:巩固基础,一鸣惊人.....  | 344 |
| 政治:考试得有技巧 .....    | 346 |
| 历史:在科学的方法中苦读 ..... | 356 |

# 人大成功学习法宝

# 第一部分 人大指南

# 一、人大简介

## 1. 学校概况

中国人民大学是一所以社会科学、人文科学、经济和管理科学为主的著名的综合性全国重点大学。学校成立于 1950 年,其前身是 1937 年在延安创建的陕北公学,以及后来的华北联合大学和华北大学。著名教育学家吴玉章、成仿吾、袁宝华、黄达先后担任校长,现任校长为纪宝成教授,现任党委书记为程天权教授。

“实事求是”是学校的校训。经过 60 多年的建设和发展,学校已形成比较完善的包括全日制本科教育、研究生教育和成人高等教育的办学格局和体系,学科类别较为齐全,在社会科学、人文科学、经济和管理科学领域具有突出的整体优势。学校设有 14 个学院和研究生院,13 个系,12 个校级研究所,数十个系级研究所和研究中心;设有学士学位专业 48 个,第二学士学位专业 7 个,硕士学位学科点 89 个,博士学位学科点 54 个,其中 14 个国家重点学科,约占全国文科重点学科总数的 1/5;学校设有哲学、理论经济学、应用经济学、法学、社会学、历史学。工商管理学等 7 个博士后流动站;哲学、中国语言文学、历史学、马克思主义理论与思想政治教育、经济学等 5 个学科为国家文科基础学科人才培养和科学研究基地。学校在法学、经济学。管理学、哲学、历史学、文学等多个学科领域拥有全国领先水平;同时,学校努力发展信息科学、计算机科学等新兴学科,加强文理渗透,力争把学校办成特色

鲜明、文理兼备的综合性大学。

## 2. 校领导简介

### (1) 历任校长

吴玉章(1950 ~ 1966)

成仿吾(1978 ~ 1983, 1983 ~ 1984 任名誉校长)

郭影秋(1983 ~ 1985 任名誉校长)

袁宝华(1985 ~ 1991)

黄 达(1991 ~ 1994)

李文海(1994 ~ 2000)

### (2) 现任领导

校长: 纪宝成

副校长: 袁卫, 牛维麟, 林岗, 冯惠玲, 冯俊, 马俊杰

党委书记: 程天权

党委副书记: 沈云锁, 石亚军, 张建明

纪委书记: 周建明

### (3) 中国人民大学校长纪宝成教授简况

纪宝成教授(博士生导师): 男, 1944年11月出生, 江苏扬州人。中共党员。1966年于北京商学院本科毕业, 1981年于中国人民大学研究生毕业, 获经济学硕士学位。

1985年以来, 历任中国人民大学副教务长、教务长, 商业部教育司副司长, 商业部、国内贸易部教育司司长, 国家教委高等教育司司长、计划建设司司长, 教育部发展规划司司长。现任中国人民大学校长, 系国务院学位委员会学科评议组成员, 享受政府特殊津贴的专家。兼任北京大学等多所高等院校的教授。

纪宝成教授是中国商业经济学界知名学者和主要学术带

头人之一,主要从事市场与商品流通、商业经济、市场营销等领域的教学和研究,系国内最早从事市场营销研究和现代商科教育研究的学者之一。他不仅取得了丰硕的科研成果,而且获得了多项科研成果奖。出版《商业活动论》等专著和主编、参编著作 15 本,在《人民日报》、《中国社会科学》、《经济理论与经济管理》等 30 多种报刊发表论文 100 多篇,累计 360 万字。其中,主编的《市场营销学教程》于 1992 年获国家教委优秀教材二等奖;领衔合著的《商品流通论》于 1995 年获国内贸易部优秀教材一等奖。上述著作以及《农产品收购的地区差价与农业级差地租》、《“买方市场”质疑》、《市场机制与经济改革》、《市场疲软与经济体制》、《按客观经济规律办事的几个理论问题》、《商品流通渠道分析》等学术论文,都产生了广泛的社会影响。他先后为国家培养出 10 位硕士、6 位博士,现仍指导 7 位博士研究生。

纪宝成教授长期在高校和政府教育管理部门担任重要领导职务,在教育改革、教育管理和教育研究方面颇有建树,尤其是近几年对我国高等教育改革与发展做出了积极的贡献。他提出的若干教育思想和教育教学改革的思路,在社会上产生了相当的影响。1997 年,他应邀在美国伊利诺伊大学做题为《在改革中发展的中国高等教育》的演讲,该文不仅在国内报刊发表,澳大利亚《澳洲日报》也全文连载。

纪宝成教授担任多种社会兼职,包括北京市人民政府顾问。中国商业经济学会常务理事兼学术委员会副主任、中国商业文化研究会副会长、中国市场营销学会副会长、中国教育发展战略研究会副理事长等,曾荣获“国内贸易部部级专家”称号,并曾被美国俄克拉荷马大学聘为荣誉教授。