

高质量学习探析

刘良业

(河北省教育科学研究院/河北省传统文化教育学会, 河北, 石家庄, 050061)

【摘要】 人类已经进入终生学习时代。如何提高学习质量, 本文从提高身心健康、学会做人、掌握学习规律和必要学习技巧等方面进行探讨。以期达到建设高质量学习目的。

关键词: 学习 健康 做人 规律 技巧

近年来, 随着生产力的飞速发展, 科学技术的日新月异, 信息化、智能化时代的来临, 学习已成为时代发展的必然要求。面对汗牛塞屋、浩如烟海的典籍和不断涌现的新知识, 我们怎样才能提高学习的质量呢?

一、健康是基础。

健康是人生的第一财富, 更是人类生存和发展的基础。没有健康, 便一切无从谈起, 学习也不例外。需要指出的是, 这里健康是指一个人在体质、精神、心理等方面都处于良好的状态。它包括两个方面: 一方面, 身体健康。也就是说, 身体发育良好, 对疾病有较强的抵抗能力, 能适应环境变化, 能支撑繁重的学习压力。另一方面, 心理健康。主要表现在性格上, 自信、乐观、阳光、合群、自律、向上, 不固执, 不自大, 能虚心听取他人意见。表现在学习上, 就是乐于学习、勤于学习, 对自己学习有信心。这是提高学习质量的基础和前提。

二、学会做人是关键。

这看似与学习无关, 但却是提高学习质量的关键。因为学习不是目的, 学会做人做事才是关键。明末清初著名思想家王夫之指出: “所以要读书, 为明理也; 所以要明理, 为做人也。做人是主, 读书是宾。”汉代经学家刘向则说: “书犹药也, 善读可以医愚。”都较好阐释了做

人与学习之间的关系，说明学会做人才是主要的。《红楼梦》里面的“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，讲的也是这个道理。毫无疑问，要想做事，就必须先学会做人：只有领悟了如何做人，才能成就大事。因为人在事中，事在人为。俗语说得好：“有才有德是正品，无才有德是次品，无才无德是废品，有才无德是毒品。”在现实中，那些做出那些没有底线、丧尽天良的事，都是那些有才无德的“毒品”。联想到现在的有毒食品、雾霾天气、污染水等，还有那些假冒伪劣、坑蒙拐骗产品等，都与那些有才无德的人相关！“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。”结果，轻者受到人们的谴责，重者受到法律的惩罚。更有甚者，为此丢了性命。这样的学习、甚至是高质量的学习，又有什么意义和价值呢？

学会做人，我想，那就是陶行知先生所说的“学做真人”。也就是说，从学做“真人”做起：这就要求孝敬父母，尊敬师长，友爱亲朋，做事诚信，努力做一个正如孟子所说的“仰不愧于天，俯不忤于人”的人。

三、掌握学习规律是前提。

（一）循序渐进。学习是一项终生的事业，是一个长期的过程，需要循序前进。

首先，要合理安排学习的进度和顺序，科学制定学习计划。应该根据自己学习实际，将学习大任务分解为小任务。在制定计划时，要合理安排，保证每个阶段都有足够的时间来完成任务，同时也要留出一定的缓冲时间，以应对不可预见的问题和挑战。其次，要先易后难，

逐步推进学习过程。学习时，要分清难易，分清主次。还要根据学习实际及时调整进度，以确保学习的质量。再次，要坚持实践和应用。学习的目的是要将所学知识应用到实践中去。因此，在学习过程中，要注重实践和应用，将所学知识转化为实际技能和能力。通过实践和应用，可以加深对知识的理解和掌握，同时也可以提高自己的学习兴趣和动力。

（二）勤能补拙。学习必须勤奋，勤奋才能出成果。古代这类故事很多，著名的悬梁刺股、囊萤夜读、铁杵磨成针等可为代表。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”就是最好的诠释，这在寓言“龟兔赛跑”里也有生动的体现。文起八代之衰的韩愈说得好：“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”的确如此，这可从晚清名臣曾国藩读书的故事中得到印证。据传，曾国藩年轻时晚上读书，有一个小偷潜伏在他的床底下，希望等他睡觉后捞点好处。可曾国藩整个晚上一直在反复背诵一篇课文，也没背会。贼人大怒，跳出来说：“这种水平还读什么书？”然后把那文章背诵一遍，扬长而去。但贼人终究只是小聪明，而曾国藩却因此受到启发，凭借自己的努力和勤奋，出人头地，成为晚清“四大名臣”。后来，他曾感慨地说：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”唐代诗人颜真卿所谓“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”也就是教育年轻人要趁着自己身强体壮，勤学、苦学，多看、多读，长大方能成才；不然，日光荏苒，青春渐去，悔之晚矣！

（三）熟能生巧。宋代著名理学家、儒家大师朱熹在谈到自己读书心得时说：“读书千遍，其义自见。”宋代文学家苏轼在教导失意秀才安惇时也语重心长地说：“旧书不厌百回读，熟读深思子自知。”

（见《送安惇秀才失解西归》）“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的古训，更是妇孺皆知。其实，为学之初，或者刚刚涉及一个新的科学，无所谓“窍门”，也没有什么“捷径”可走，唯有多看、多写、多练习，刻苦钻研，方能生“巧”。因为无论什么“窍门”，都需要一定的“基础”。在此“基础”上，才能谈方法、技巧之类。古人所谓“善用规矩，才有方圆”、“没有规矩不能成方圆”，谚云“熟能生巧”，讲得都是此理。

（四）纲举目张。汉朝著名学者郑玄在《诗谱序》里说：“举一纲而万目张，解一卷而众篇明。”诚然！对于初学者而言，一定要抓“本”、抓住“纲”去学习。这对于在校学习的学生更为重要。这个所谓的“本”就是课本。其他如看复习资料或做习题等方式，都是“目”。他们之间是主次之间的关系。也就是说：学习时以课本为主，掌握课本内容知识为主，搞通、弄懂课本的基础知识为主，这叫做夯实“双基”——基础知识和基本技能训练。不要课本知识都没有去掌握，就忙着去买辅导资料，就忙着做课外习题，这是本末倒置，效果必然不会太好。

（五）学思结合。孔子有一句名言：“学而不思则罔，思而不学则殆”。这是什么意思？就是指不要一味读书而不思考，否则就会因为不能深刻理解书中的含义而不能有效地利用，甚至陷入迷茫、不知所从的境地；如果一味空想而不去进行勤奋、努力学习和钻研，则犹如沙上建塔，一无所得。这就告诫我们：只有把学习和思考结合起来，

才能学到切实有用的知识，否则就会收效甚微。换句话说：学习既要“走进去”，也要“走出来”，不能读死书、死读书，要思考、要批判吸收、要因时因地因人变化而变化，也就是要读活书。

（六）虚心为上。学问，就是一学二问。我国古代就有“谦受益，满招损”、“谦虚使人进步、骄傲使人落后”等格言。中华民族是一个爱学习的民族，也是一个谦虚的民族。无论是古代，还是现代，谦虚治学的故事，可谓比比皆是。

最著名的就是文坛津津乐道的“一字诗”故事。北宋政治家、文学家范仲淹，曾写过一首赞颂东汉初年著名隐士严子陵的诗：“云山苍苍，江水湍湍，先生之德，山高水长。”范仲淹的友人李泰伯看后，却说把“德”字改为“风”字更好。范仲淹听后低声吟诵，果然韵味不大相同，“风”字更能反映出对严子陵崇敬的心情。

陶行知是民国时期伟大的人民教育家。有一次，他写了一首打油诗赞扬某小学：“有个学校真奇怪，大孩自动教小孩。七十二行皆先生，先生不在学校在。”但有一位八九岁的女生读了这首诗，对诗句“大孩自动教小孩”，不以为然，觉得应改为“小孩自动教小孩”，这才算妥当。陶行知觉得很有道理，当即夸赞这位小女生是他的“一字师”。

其实，无论是谁，都有各自的长处和短处，相互学习，扬长补短，才能使自己的学问不断增进，才是学习的好方法，这就正如孔子所说：“三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”

四、掌握必要的学习技巧是飞跃。

掌握必要的学习技巧，对提高学习质量，有着事半功倍的效果。它不仅可以帮助我们更高效地学习，节省时间和精力，还可以提升我们的学习兴趣和动力，有效培养我们自主学习能力。一个善于学习的人，总是不断总结自己的学习心得和学习经验，不断提升自己的学习技巧。

掌握学习技巧，其一，必须设定清晰而有明确的学习目标。有了目标，学习才能有的放矢，才不会迷失学习方向，最大限度提高学习效率。其二，要善于复习和总结。孔子云：“温故而知新。”学习后，一定要及时复习，及时总结所学内容。这样才能巩固所学的知识，加深记忆，帮助我们更好地理解 and 掌握所学内容。其三，要保持高度专注力和耐力。学习时一定要专心，一定要聚精会神，否则，学习就很难收到好的效果。东晋名臣顾和的“目不旁视”故事，可资借鉴。同时，学习是一个长期的过程，要有信心、恒心，不能急于求成。“常人比智力，志士比精神。”从历史上看，学有所成的人，不一定就是智商很高的人，但一定是有恒心和毅力的人！此外，“细节决定成败”，学习时，也一定要细心。最后，可适当借助现代科学技术工具。在科技迅猛发展的今天，我们可以适当选取和利用一些适合自己的科技工具作为辅助，帮助自己学习。

总之，提高学习质量，是一个长期的、综合的过程。我们应该采用各种有效手段，提高单位时间内学习效率，以便在更短的时间内掌握更多的知识，从而快速高效实现自己的价值，争取早日成人、成才，为家庭、为社会、为国家作出贡献。

注：本文系 2023 年度河北省社会发展科学发展研究课题研究成果，课题编号：20230205088。

（本文发表于《中国教师》2024 年第二期。）