

畅销欧洲的  
学习力提升书



THE 50 BEST  
LEARNING TIPS

[德] 贡特·卡斯滕◎著  
陈惟英◎译

# 高效学习

50个最佳技巧助你提升学习力

世界记忆冠军传授必须掌握的学习技巧  
每天学习**1**个技巧 **3**个月全面提升学习力

---

THE 50 BEST  
LEARNING TIPS

# 高效学习

50个最佳技巧助你提升学习力

[德] 贡特尔·卡斯滕◎著  
陈惟英◎译

Auflage

©2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Science and  
Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-0691

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高效学习 / (德) 卡斯滕著 ; 陈惟英译. —北京 : 北京科学技术出版社,  
2015.6

ISBN 978-7-5304-7351-1

I. ①高… II. ①卡… ②陈… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第176369号

## 高效学习

---

作 者 : [德] 贡特尔·卡斯滕

策划编辑 : 张毓婷

责任印制 : 张 良

出 版 人 : 曾庆宇

社 址 : 北京西直门南大街16号

电话传真 : 0086-10-66135495 ( 总编室 )

0086-10-66113227 ( 发行部 )

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

经 销 : 新华书店

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

版 次 : 2015年6月第1版

ISBN 978-7-5304-7351-1 / B · 037

译 者 : 陈惟英

责任编辑 : 樊川燕

图文制作 : 圆点创意

出版发行 : 北京科学技术出版社

邮政编码 : 100035

0086-10-66161952 ( 发行部传真 )

网 址 : www.bkydw.cn

印 刷 : 三河市国新印装有限公司

印 张 : 8.5

印 次 : 2015年6月第1次印刷

---

定价 : 39.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

记忆很奇特，它既好又坏。它一方面很任性固执，野马难驯，另一方面则又异常真切可靠，它往往把最重要的人物和事件，把读到过的和亲历过的完全吞入遗忘的黝黑的渊底，不经强迫隐而不露，只有意志的呼唤才能将它从幽冥中召回。

——奥地利作家 斯特凡·茨威格 (Stefan Zweig)

# 序言

《高效学习》让我回想起20世纪80年代我和我的同事们在马克斯·普朗克科学促进会下设的研究所开展的教育研究项目。我们教项目参与者运用一些记忆法（有些本书也有介绍），如教他们结合运用位置记忆法（参见“技巧35”）和数字-辅音编码记忆法（参见“技巧37”）来记忆。当时有一个测试结果非常出人意料，一位70岁的女士按顺序记住了120个随意组合的数字（每个数字看8秒钟）并复述了出来。单单看完这些数字至少就需要16分钟！这位参与者在进行了30次训练之后发掘出了自己的最大潜能。

不可否认，大多数参与者很难取得这样的成绩。但是，总体而言有一点是肯定的：一个人如果满足两个前提条件——身体健康并且有规律、有针对性地进行训练——那么无论他处于哪个年龄段，本书介绍的学习技巧都会对他有所帮助。

掌握知识的技巧与掌握音乐或运动的技巧在本质上并无差别。虽然弹钢琴与吹小号在方法上有所不同，但是如果掌握了前者，或许学习后者会变得容易一些。因此，你不应笼统地抱怨自

己“记性不好”，而要找出影响记忆力的具体因素或者学习中存在的问题，并且为消除这些障碍或解决这些问题而花时间有针对性地去学习各种技巧——提高人名记忆能力的训练和提高文章理解能力的训练毕竟是不一样的。

人们要想在日常生活中自如地运用这些技巧，仅仅明白它们发挥作用的原理是完全不够的。要想掌握一种体育技能，必须经过反复训练。同样，要想通晓在某种情况下具体该运用哪种学习技巧，也要经过多次实践。一个人如果已经熟谙某些技巧（如滑雪技巧、跳舞技巧等），那么即使经过长时间的间断，他仍然很容易就能重新掌握这些技巧。与我们所见或所闻的事情不同的是，亲自做过的事情似乎更容易被我们记住。从开始研究记忆法起，我每年都要进行1~2次检测，比如通过在课堂上演示的方式来检验我的记忆法是否依然有效。到目前为止，一切进展得都还不错……

本书的特别之处在于，它的作者是世界记忆冠军贡特尔·卡斯滕博士（Dr.Gunther Karsten）。他是探索文化史中特定领域的一小群人中的一员。他所提及的那些古老的传统记忆法，在古希腊时期就已经被发现了，并且是欧洲艺术史和文化史的重要组成部分。如果你对此很感兴趣，我推荐你阅读弗朗斯·耶茨的著作《记忆的艺术》。过去，如果谁通晓记忆法，人们就会称其为“记忆大师”。而现在，能够授予记忆大师的最高荣誉是“世界

记忆冠军”。 “大师” 这个概念想表达的含义是：在学习的过程中运用创造力和想象力（参见“技巧13”），在大脑中形成具有美感的画面，并最终掌握能够保持杰出记忆力的关键技巧！如果你亲自尝试了这些记忆技巧，你立刻就能明白我的意思了。

赖因霍尔德·克利格尔

波茨坦大学心理学教授、德国科学基金会“莱布尼茨奖”获得者

# 目录

第1章 入门：为什么要学习如何学习？	1
如何阅读本书	3
如何测评你的学商（LQ）	4
如何检测学习效果	5
如何设想自己未来的学习（成功案例）	6
第2章 通过科学研究总结的学习技巧	11
技巧1 · 系列位置效应	12
技巧2 · 时间-专注度公理	16
技巧3 · 启动效应——激活相关记忆	20
技巧4 · 情绪——学习的催化剂	24
技巧5 · 耶基斯-多德森定律： 放松心情可获得最佳学习效果	28
技巧6 · 学习过程中的干扰效应	32
技巧7 · 蔡格尼克记忆效应	36
技巧8 · 在睡眠中巩固记忆	40
技巧9 · 学习受环境和状态影响	44
技巧10 · 记忆和遗忘的函数规律	49
附录	54



### 第3章 与记忆储存要素有关的学习技巧 ..... 59

技巧11 • 将大脑变成一个转换器 ..... 60

技巧12 • 插上联想的翅膀 ..... 64

技巧13 • 发挥想象力 ..... 68

技巧14 • 情绪——自我效应 ..... 72

技巧15 • 善用“伪逻辑”记忆法 ..... 76

技巧16 • 定位——在定点位置学习 ..... 80

技巧17 • 发挥你的视觉图像化能力 ..... 84

技巧18 • 通过组块化突破学习瓶颈 ..... 88

技巧19 • 复习是学习之母 ..... 92

技巧20 • 间隔学习优于集中学习 ..... 96

附录 ..... 100

### 第4章 从学习方法中总结的学习技巧 ..... 105

技巧21 • 有条理地学习 ..... 106

技巧22 • 索引卡片法 ..... 110

技巧23 • 标注法 ..... 114

技巧24 • 思维导图法 ..... 118

技巧25 • PQ5R学习法——仅靠阅读是不够的 ..... 122

技巧26 · 文章背诵法 .....	126
技巧27 · 图表学习法 .....	130
技巧28 · 类比法——操纵你的思维，类推思考 .....	134
技巧29 · 选对学习地点——换个地方学习 .....	138
技巧30 · 分类法 .....	142
附录 .....	146

## 第5章 源自记忆法的学习技巧 .....

技巧31 · 让记忆法助你成为学习艺术家 .....	152
技巧32 · 驴桥还是专家之桥? .....	156
技巧33 · 编故事记忆法 .....	160
技巧34 · 钩子词汇记忆法 .....	164
技巧35 · 古代演讲者创建的位置记忆法 .....	168
技巧36 · 密码词记忆法 ——让记单词变成有趣的儿童游戏 .....	172
技巧37 · 用大师系统记忆法变身为数字记忆大师 .....	176
技巧38 · 首字母缩略词记忆法 ——理想的学习文件盒 .....	180
技巧39 · 藏头诗记忆法 .....	185
技巧40 · 韵律记忆法 .....	189
附录 .....	194

## 第6章 优化学习的技巧 .....

技巧41 · 用自我认知取代学习类型 .....	200
--------------------------	-----

技巧42 · 制订学习计划 .....	204
技巧43 · 确定你是哪种类型的语言学习者 .....	208
技巧44 · 预习胜过补习 .....	212
技巧45 · 寻找最佳学习小组 .....	216
技巧46 · 睡眠保健——别把夜晚当白天过 .....	220
技巧47 · 通过变速和训练提高阅读水平 .....	224
技巧48 · 新奇和特别——学习的保证 .....	228
技巧49 · 双赢——教学相长 .....	232
技巧50 · 记录知识 .....	236
附录 .....	240

## 第7章 测评你的学商 (LQ) .....

247

结束语 .....

251

你的总结 .....

252

致谢 .....

256

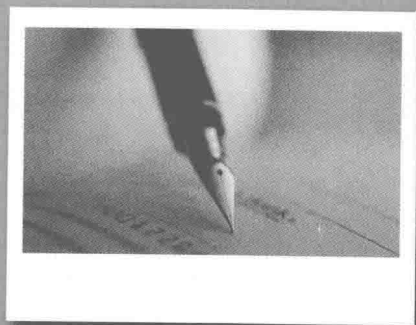
关于作者 .....

259

第 1 章

# 入门：

## 为什么要学习如何学习？



亲爱的读者朋友，手捧这本书时，你也许会问自己：  
“为什么要学习如何学习？”

因为，无论你现在处于哪个年龄段，一定都有过少则几年、多则几十年的学习经历，并且都会学以致用。当你已经经历了成千上万个小时的学习过程（并且非常成功）后，为什么仍要认真阅读本书去学习如何学习呢？

你大概不愿意学习如何“呼吸”或“用眼睛看东西”，因为这些技能你生来就能掌握，而且已经能运用自如。不过，上述技能（呼吸以及用眼睛看东西）与学习之间最大的区别在于：如今我们仍然和我们的祖先（生活在180万年前，科学术语为“直立人”）用同样的方式呼吸以及看东西，这是他们在制造出“先进的”石斧和其他石器时就拥有的技能，但学习则不然。当今社会对学习的要求却比以往大大提高了。具备良好的学习能力已经成为社会在文化层面对我们最基本的要求之一，这也是我们至少要经过25 000学时的学习才能从学校毕业的原因。更有甚者，要经过二十几年的学习，最终获得博士学位后才进入职场（按照基本的平均寿命计算，这个时候人生约40%的时间已经被“浪费”了）。而且，我们从事任何职业都必须继续学习——或者进修深造、接受继续教育，或者阅读专业杂志、自学新的专业技能，以使自己在专业领域保持领先水平。

要想达到这种较高的要求，学习如何学习非常有必要。这就要求我们必须充分利用所有已知的关于如何学习的科学知识，利用一切有效的学习方法和学习技巧，并运用人类在进化过程

中开发出的所有心智技能，去实现目标。

这也正是本书所关注的：如何帮助你从平均水平跨越到较高水平，并积极适应这个时代。

## 如何阅读本书

基于以上原因，本书将为你介绍50个学习技巧，并将这些技巧分成了五大类。你无须从头到尾逐字逐句阅读本书，完全可以从你最感兴趣或者最好奇的学习技巧开始阅读。那些你已经很熟悉并且运用自如的技巧可以略读，以便节省时间。

每个章节的体例架构基本相同：首先简要介绍某种记忆技巧，然后展开详细阐述，最后有一个信息框，内容或者是一项关于该技巧的科学研究（“来自科学研究”）或者是一个真实的案例（“来自实践”）。另外，为了让本书更加通俗易懂、生动幽默并且更具吸引力，我还插入了大量的名人轶事和名言警句。

此外，我还在本书中使用了“你”这个称谓，希望不要引起年长读者的反感。多次做报告和举办研习班的经验告诉我，在随意、轻松和友好的氛围下教授我的记忆法，人们更容易接受。所以，对学习这个主题而言，大方地称呼“你”比生硬地称呼“您”更能营造积极的学习氛围。

要想将这50个学习技巧全研究透不太现实。如果你已经找到了自己感兴趣的学习技巧，但这些技巧（如思维导图法、位置记

忆法、大师系统记忆法或PQ5R学习法等）又比较复杂，而且你对它们的了解还不够，我建议你进一步查阅资料，以便了解更多相关的细节和方法。尽管如此，我还是会在书中尽可能详细地讲解各种学习技巧，便于你活学活用。

当你深入学习本书时，你会发现，睡眠和情绪等要素对学习而言至关重要，它们是你掌握学习技巧的基本保障。本书旨在让你看到这些要素在各个方面对学习所起的巨大作用。当然，我们也应该明白，这50个学习技巧之间并非毫无关联，有些方法是交叉重叠的（例如，思维导图法里的主要方法便是另一个学习技巧中提到的视觉图像化）。

## 如何测评你的学商（LQ）

你以往的学习效率如何？为了使读者明白如何测评自己的学习效率，我将在本书中引入学商（LQ）的概念。LQ反映的是你对本书介绍的所有学习技巧的使用情况和掌握程度。读完每一个学习技巧后，你都要根据自身情况进行评估，在0~10分之间给出一个分数（0分表示从未使用过该学习技巧，10分表示一直在使用或使用频率很高）。有一点需要注意，如果你在过去某段时间内使用过某个学习技巧，并且掌握得很好，即使这个学习技巧由于某种原因对你不是特别有价值，你也可以给出高分。尽管你的评估是纯主观性的，其结果对你了解自己的学习行为仍具有一定的价值和帮助（如

果你与别人进行讨论和对比，评估结果会客观一些）。

你之所以需要就自身对每一种学习技巧的使用情况和掌握程度评分，还有一个原因，那就是当你得到相应的反馈后，可以阅读我的解释说明，从而更详细地了解这些技巧，并且更牢固、更持久地将其记在大脑中。换言之，你可以通过自我评估，使自己在接收、加工和处理信息的能力方面达到更高的水平。

本书第2~6章各介绍了10个学习技巧。每读完一章，对其中10个单项的评分进行相加，便可得到反映你在某一特定方面学习效果的数值。读完整本书后，对所有50个学习技巧的评分进行相加，就能计算得到你学商的数值。

LQ即学商，这个概念衍生自IQ（智商）。学商是你的得分与总分500分的比值，它反映了你对本书介绍的学习技巧的学习效果。那么，你究竟处于什么位置呢？

## 如何检测学习效果

通过观察最终得到的学商曲线，你可以清晰地看到自己在这五个方面中的哪些方面比较薄弱。我建议你认真反思自己在那些方面的学习习惯，研究一下我介绍的学习技巧，并且花时间去尝试这些技巧。

有些技巧（如标注法和启动效应）的效果立竿见影，因为它们很容易掌握；而掌握其他的技巧（如大师系统记忆法、思维



导图法或位置记忆法等）或者改变你的学习习惯则需要比较长的时间。

学习并运用了这些学习技巧后，如果你想知道自己的学习效果是否得到提升，可以在3个月后重读这些学习技巧，并重新估分，测评你对这50个学习技巧的最新掌握程度。希望你的学商与第一次相比能有明显提升！

## 如何设想自己未来的学习（成功案例）

无论智商如何、处于学业或者职业生涯的哪个阶段（这些都无关紧要），每个人都有提升的空间，都能更好地利用自己的大脑。充分利用大脑并不意味着从早到晚不间断地死记硬背、在安静的小房间里拼命学习或者当书虫，以及成为一个想不断往上爬的人（很遗憾，在这里“不断往上爬”是贬义的，即使“上”指的是能力和学识方面）。你会了解到，有一些方法、技巧、策略和科学知识的确能让你更有效地学习。当然，不是说无须付出努力就能取得成果，但它们至少比死记硬背容易得多。

为了让你更好地了解那些掌握了学习技巧的人在基础教育、大学教育、职业教育或者工作中到底取得了什么样的成果，我收集了一些让我印象比较深刻的成功案例。相信我，你也可以取得如此惊人的成绩，即使你现在认为这绝不可能！