



破解学习密码 快速提高成绩

适合初、高中各年级学生、老师及学生家长使用



赢在学习力

Win by learning capacity

刘濯源 著



万卷出版公司

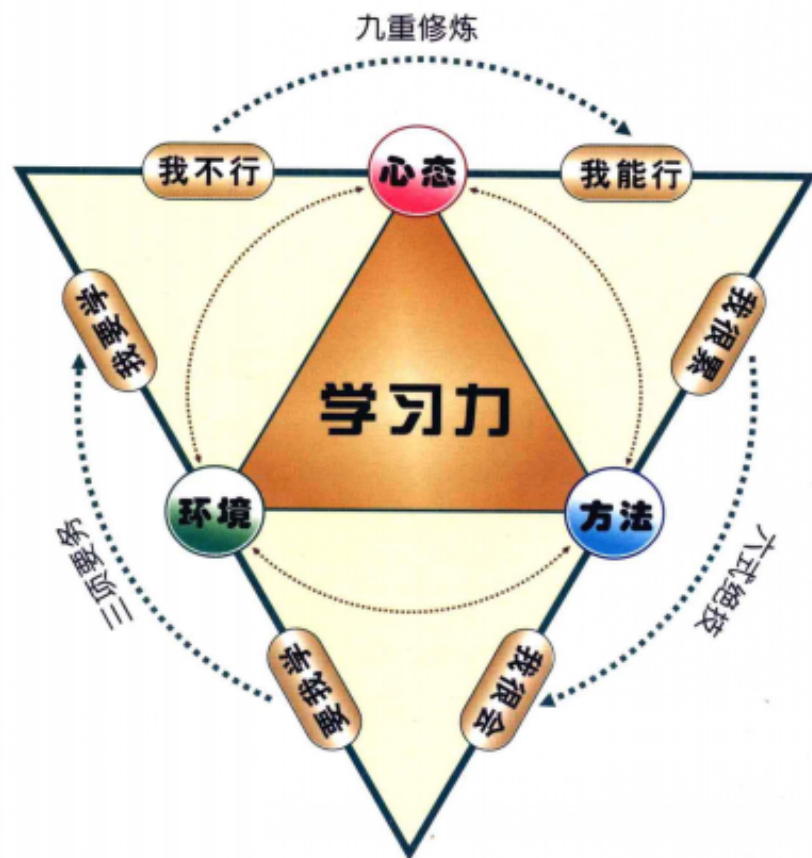
内含语文、数学、英语、物理、化学、政治、历史、地理各科思维导图应用图例



忠告学生：学习是要讲科学的，一味埋头苦学是绝对行不通的！

忠告家长：不帮孩子提高学习能力，孩子就会越学越累、越学越烦、越学越困难！

赢在学习力
Win by learning capacity



三元整合学习力训练系统（中学版）模型

三元整合学习力训练系统（中学版）

当前国内最完整、最具操作性和实效性的中学生学习能力训练体系

调适心态 ②

九重修炼

运用当今国际上最受推崇、最具实效性的心理调适技术（如NLP、认知疗法、催眠技术等）帮学习者重建学习自信、强化学习动机、摆脱厌学心理，打造巅峰学习状态。

改进方法 ②

六式绝技

运用当今世界上最先进的学习技术（如快速阅读、高效记忆、思维导图、全脑开发、专注力训练等）帮助学习者迅速找到学习的“法门”，将学习效率提高3-5倍。

改善环境 ②

三项要务

依据心理学原理和现代家庭教育理论，指导家长完成三项要务（保护慧根、学会沟通、做好自己），为孩子创建良好的学习环境，同时也使自己成为倍受孩子爱戴的家长。

ISBN 978-7-80759-226-6



定价：85元

赢在学习力

WIN BY LEARNING CAPACITY

中学版

刘濯源 / 著



VOLUMES
PUBLISHING COMPANY
万卷出版公司

© 刘濯源 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在学习力 / 刘濯源著. —沈阳: 万卷出版公司,

2008.06

ISBN 978-7-80759-226-6

I. 赢… II. 刘… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第076953号

出 版: 万卷出版公司 (地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷: 辽宁北方彩色期刊印务有限公司

开 本: 210mm × 285mm

字 数: 220千字

印 张: 14.5

出版时间: 2008年6月第1版

印刷时间: 2008年6月第1次印刷

责任编辑: 尹岩 刘铁丹

装帧设计: 刘濯源

责任校对: 吴丹宁

版式设计: 刘濯源

ISBN 978-7-80759-226-6

定 价: 85.00元

联系电话: 024-23284442

传 真: 024-23284448

网 址: www.chinavpc.com

赢 凭什么？

21世纪是一个发展加速、竞争加剧的时代，是一个“快鱼吃慢鱼”的时代，是一个“兔子不敢打瞌睡”的时代。在这样一个时代，“赢”的终极法则只有一条——比竞争者学得更快、更好！否则，你就很可能成为一条被吃掉的“慢鱼”或者一只被远远甩在后面，无论多么勤奋、多么有耐力，都没资格参加下一轮比赛的“乌龟”！那么，这种比竞争者学得更快、更好的能力就是学习力！

—— 刘濯源

导言：破解学习“迷局”，轻松提高成绩！

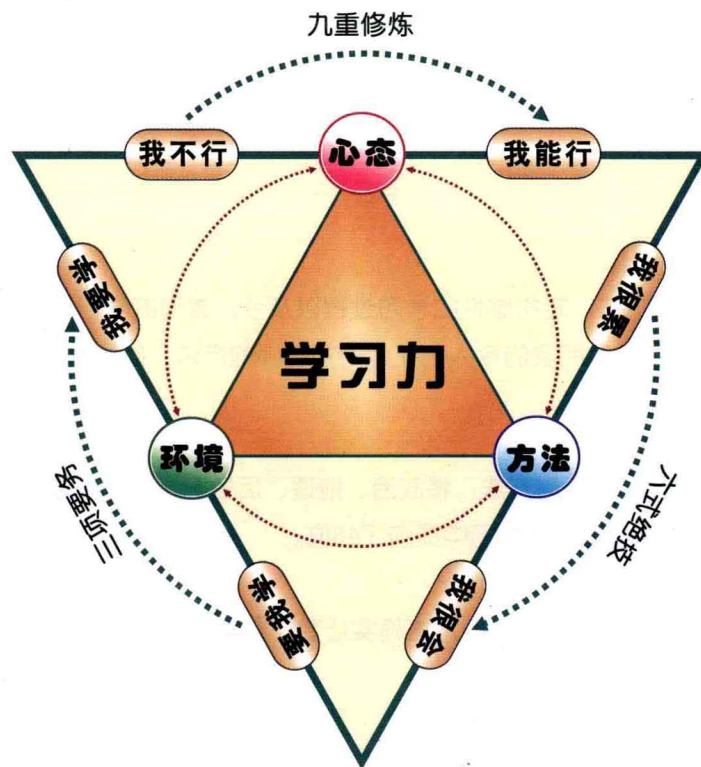
让孩子考高分、上名校是望子成龙的家长们共同的愿望，而现实情况如何呢？

孩子学得累 —— 睡眠不足，娱乐全无，在“书山题海”中苦苦挣扎，近60%的中学生产生厌学心理！

家长陪得累 —— 考试陪考，夜里陪读，孩子成绩不好还要陪着“挨训”，真是劳神费力，精疲力尽！

老师教得累 —— 心里装着，眼睛盯着，嘴上劝着，可是学生成绩还是不理想，恨不得给他们换个脑袋！

那么，如何让孩子学得又快、又好、又轻松呢？传统教学模式显然无法破解这个“迷局”，因为传统教学模式以“知识灌输”为主，在这种模式下老师是将知识嚼碎了来喂学生，这种“填鸭式”的教育只能帮学生增加知识而无法帮学生快速提高学习能力（特别是自学能力）。学习能力上不来，知识教得越多，学生的学习效果就越差，这就如同让“消化不良”的人大量进食一样。做题虽然有助于培养学生的解题能力，但大量地做题无疑会增加学生的负担，同时这种简单机械的训练方式也会促使学生产生厌学心理。唯一的办法是按照科学、专业的学习力训练系统来进行训练，只有这样，才能事半功倍，帮助学生快速提高学习能力。哪里有这样的学习力训练系统呢？刘濯源老师首创的“三元整合学习力训练系统”综合了NLP（神经语言程式学）、思维导图、快速阅读、高效记忆、专注力训练、时间管理、家庭系统治疗等多项世界顶级心理调适技术及学习力训练技术，从学习心态、学习方法、学习环境三个方面对学习者的学习潜能进行立体式开发，快速提高学习者的学习力，让学习者轻松快乐地学习！而本书正是这套系统的实用训练手册。



三元整合学习力训练系统（中学版）系统模型

注：提升学习力是一个系统工程，它包括学习心态调适、学习方法训练、学习环境治理三个方面。由于这三个方面相互影响、相互制约，所以要取得良好的训练效果就必须“三管齐下”。打个比方，一部汽车，如果发动机马力不够，很难跑快；动力够了，驾驶技术不过关，也要出事故；驾驶技术再好，山路崎岖，车子还是开不快，因此要让车子跑得又快又好，就必须从动力、驾驶技术和路况三个方面进行改进，而在这个系统中，学习心态就好比汽车的发动机，学习方法就如同驾驶技术，学习环境就是路况。如何“三管齐下”呢？在“心态调适”方面，我们通过“九重修炼”帮学习者重拾学习信心，强化学习动机，使学习者从“我不行”的状态调整到“我能行”的状态。在“方法训练”方面，学习者通过掌握“六式绝技”，能够大大改进学习技术，从“我很累”的苦学方式转变到“我很会”的高效学习方式。在“环境治理”方面，家长通过对“三项要务”的学习，可为孩子构建一个有利的学习环境，使孩子从“要我学”的被动学习状态调整到“我要学”的主动学习状态。

学员感言

国际化的教育理念、简单实用的学习方法、轻松愉悦的学习过程以及令人激动的学习效果，让我不得不说这才是真正的教育——培养爱学、会学能力的教育！现在，我和我的家人都在运用刘老师的方法，感觉真是棒极了！

沈阳时代广场人力资源总监、学生家长 王霞

我在5个月的时间里坚持使用刘老师教授的学习方法，将政治、地理、历史等课程整理成思维导图，并按刘老师所讲的科学复习法复习，结果在期末考试中，我的成绩在全年级排名中提前了68位。

沈阳市第十一中学学生 王芮竺

虽然我们每个人都有自己的学习方法，但是王芮竺的方法确实让我们亲眼看到有这样一种可以让学习成绩迅速提升的好方法，尤其是能在短时间内提高文科成绩！

王芮竺班的学习委员 宋雪遥

真的很幸运，在刚上初一时，我就学到了刘老师的方法，这使我的学习成绩在三年中实现了三步跨越：初一入学时，我的成绩是全班最后一名，到初一结束时，我已经进入班级前十名。在初二时，我的学习成绩从全校排名第486名上升到126名。在初三时，因学习成绩进步显著，我还荣获了学校颁发的飞跃奖。然而，更重要的是，用刘老师的方法学习，学习效率高、学习效果好，所以我学得很轻松、很自信、很快乐！

沈阳市第四十三中学学生 李卓伦

学习对于我曾是一件很头疼的事，但为了提高自己的竞争力，工作两年后，我硬着头皮参加了“饭店管理”专业高等教育自学考试。而就在那时，我因偶然机会参加了刘老师的学习力培训，结果仅用一年半的时间，就以优异成绩通过了全部十六门课程的考试，这不但让辅导中心的老师们特别吃惊，其实就连我自己也没想到！更重要的是，从那时开始，我爱上了学习！

沈阳盛京国际高尔夫俱乐部餐饮部经理 程程

快乐课堂



➤ 激情开讲



➤ 没抢到座



➤ 课上互动



➤ 课下咨询



➤ 记忆大赛



➤ 小组合作



➤ 作品展示



➤ 合影留念

学习原本是件快乐的事情，可是由于方法不当，很多人把学习弄成了“苦差事”，一提到学习就“头痛”。为了帮学习者重新找回学习的快乐，这么多年，我一直在努力（学习、研究、开发、设计），而努力的目标只有一个——把学习变成玩！

——刘濯源

阅读指导

■ 家长如何阅读？

1. 首先，不要把这本书当成一本普通的书，这是一套完整的训练系统。所以，在阅读过程中，要一直提醒自己：重要的不是“知道”而是“做到”。
2. 先从“环境篇”读起，然后再读“心态篇”和“方法篇”。
3. 结合实际情况，思考如何运用“心态篇”中的方法帮孩子进行心态调适。
4. 带头使用“方法篇”中的学习技术，引导孩子更新学习方法。
5. 有学习心得时要及时与孩子分享。

■ 学生如何阅读？

1. 学生只读“心态篇”和“方法篇”。
2. 阅读“心态篇”时，在有“”标志的地方，请结合“学习潜能激发”光盘来学习。
4. 读“心态篇”要快，读“方法篇”要精。
5. 学了一定要马上应用。
6. 在学完“思维导图”（“方法篇”第4式）后，每天用30分钟完成思维导图强化练习（计12天）。
7. 遇到疑难问题，请登录 www.51xuexili.cn 或 www.51xuexili.com，学习顾问会为你网上答疑。

目录

心态篇（九重修炼）

第1重：相信自己	(3)
• 突破自我设限 • 学会悦纳自己 • 增加心灵力量 • 转换语言模式 • 积累成功经验	
第2重：乐在其中	(17)
• 唤醒学习动机 • 消除苦学观念 • 改进学习方法 • 激发学习兴趣 • 进入良性循环	
第3重：种植梦想	(27)
• 清除精神垃圾 • 学会崇拜偶像 • 分析个人资源 • 志当存高远 • 强化未来图景	
第4重：明确使命	(39)
• 明确人生使命的四项要义 • 明确人生使命的两条原则	
第5重：有的放矢	(45)
• 设定目标的五项原则 • 设定目标的具体方法 • 促进目标实现的方法	
第6重：能量开关	(51)
• “能量开关”的心理学原理 • 设置“能量开关”	

第7重：疾风劲草 (55)

- 欢迎困难
- 接纳失败
- 学会减压

第8重：决不拖延 (59)

- 拖延习惯自测
- 造成拖延习惯的三大原因

第9重：浴火重生 (63)

- 舍弃“舒适地带”
- 保持“空杯心态”
- 挑战“换骨之痛”

方法篇（六式绝技）

第1式：快速阅读 (71)

- 阅读的价值
- 阅读及常见阅读方式
- 揭秘“速读”
- 克服“速读”障碍
- 提高“视觉”运用能力
- 高效阅读流程

第2式：高效记忆 (85)

- 记忆法的历史
- 记忆法的三大机制
- 记忆法的九大要素
- 常用记忆法
- 巧记英文单词
- 记忆法的运用与创造

第3式：感官协同 (97)

- 学习者的感官类型
- 如何实现感官协同

第4式：思维导图 (101)

- 认识思维导图（原理、结构、要素）
- 绘制思维导图
- 思维导图的应用
- 思维导图应用实例（初、高中）

第5式：专注训练 (159)

• 九大因素 • 九大法则

第6式：时间管理 (171)

• 学会分割时间 • 学会科学复习

环境篇（三项要务）

第1项：保护慧根 (177)

• 帮助孩子增强自信 • 保护孩子的自尊心 • 保护孩子的求知欲

第2项：学会沟通 (199)

• 调整心态 • 学会倾听 • 学会说话 • 学会发问 • 敞开心扉

第3项：做好自己 (213)

• 崇尚知识 • 保持进取心 • 与孩子分享工作中的快乐



心态篇：九重修炼





九重修炼

俗话说：“练武不练功，到老一场空”。武为招法、功为根基，若根基不牢，必难有大成！学习也是同样道理，要想拥有超一流的学习力，练好“内功”是必须的。

那么，学习力的“内功”是指什么呢？是指一个人对自己学习心态的调适能力。为自己调适出良好的学习心态是提高学习力的重要前提。什么是“良好的学习心态”呢？主要指标有如下三条：

1. 具有强烈的学习欲望
2. 相信自己有能力学好
3. 能从学习中获得快乐

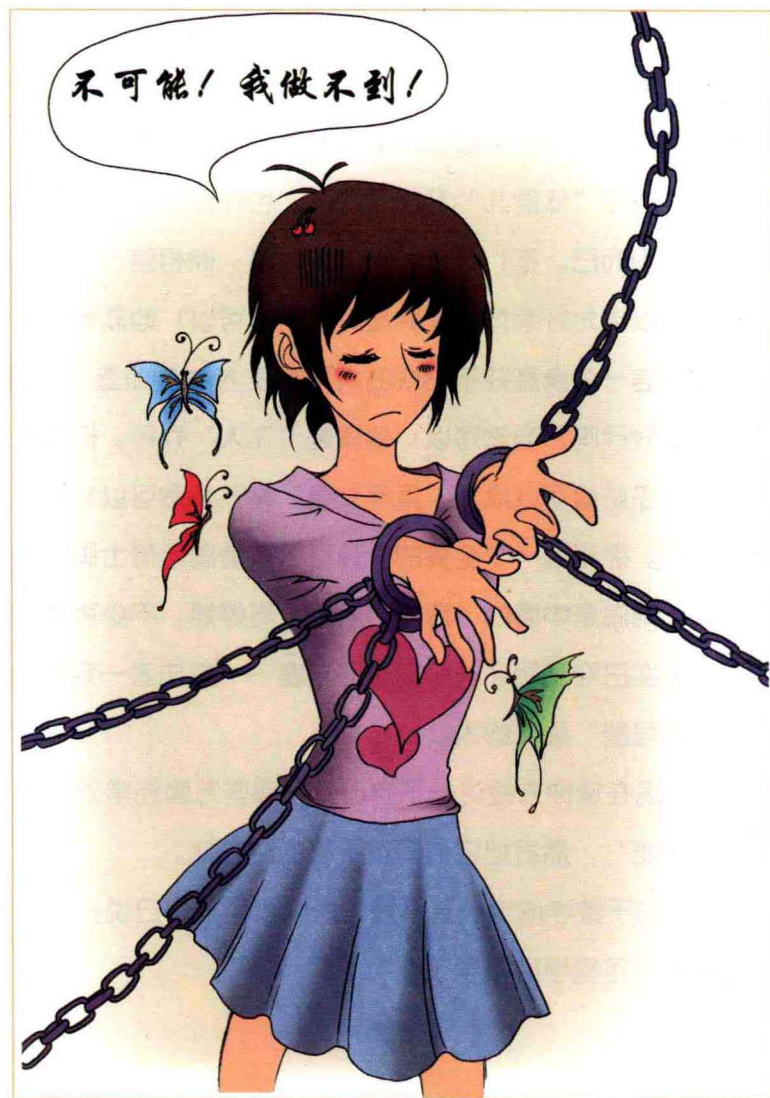
如何实现这三项指标呢？我来帮你，但我不会给你讲大道理，因为道理你都懂，我给你的是方法！为了易学易记，我将这套心态调适方法归纳为“九重修炼”（见左图），它是我依据心理学原理，结合当前世界上最成功的心灵潜能开发技术及多年培训经验总结提炼出来的，通俗易懂，简单实用，你可以轻松地掌握它、运用它。坚持运用这套方法，不断提高自己的心态调适能力，可以激发出你原本就有的、强大的学习潜能。

第1重 相信自己

相信自己能够成功的人会用所有的时间去追求成功；怀疑自己能否成功的人会用大量的时间去等待失败，所以要想成功，首先要相信自己一定能够成功！那么亲爱的同学，你相信自己能够成功吗？相信自己有能力取得更好的学习成绩吗？相信自己将来可以成为一个对社会有用的人才吗？如果相信，那么祝贺您，因为你一定会成为你想成为的人！如果你现在还做不到这一点，没关系，下面让我们来共同学习如何做到相信自己。

1. 突破自我设限

世界上最害人的三个字就是“不可能”，因为就是这三个字让那么多好想法胎死腹中；让那么多发明创造推迟了几十年、上百年；让那么多人才变成了平庸之辈；让那么多美好的梦想化作泡影……所以，在成功者的字典中根本就不应该有“不可能”这三个字。一百多年前英国皇家科学院的权



相信自己