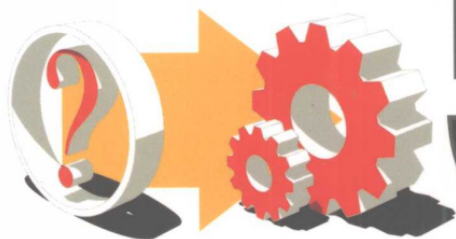


学习力

超强 训练法

Intensive Training Method of Learning Ability



5

大超强学力训练法



个超强学习力训练测验

学习力顶级资深
训练讲师

MONICA HU 胡雅茹 著

顶级教育学家多年研究成果 全新学习理念震惊世界教育界
建立五大超强学习能力训练，找到适合你的高效率学习法，让你成为会学习的“高手”。

实现终身学习的
正确方法是

终身知识管理



全球1,000,000人终身受益 大陆唯一独家授权引进版



请必须先确认阁下要不要正面去面对自己的学习能力问题才会有收获
本书不适合你在冲动的情绪下购买

本书适
合人群

望子成龙的家长；处于求学阶段的学生；忙于充电的上班族；
所有希望提升学习能力的成功人士。

新蕾出版社

学习力 超强 训练法

MONICA HU 胡雅茹 著

**Intensive Training Method
of Learning Ability**

新蕾出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习力超强训练法 / 胡雅茹著. —天津: 新蕾出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5307-4253-2

I. 学… II. 胡… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第080905号

本书经晨星出版有限公司(台湾)授予中文简体字版出版权
津图登字: 02-2008-74

作 者: 胡雅茹	责任编辑: 刘长鸿
特约监制: 李耀辉	特约策划: 苏 静
特约编辑: 郑中莉	装帧设计: 艾维马克设计中心
内文设计: 蚂蚁王国	
出版发行: 新蕾出版社	
E-mail: newbuds@public.tpt.tj.cn	
http://www.newbuds.cn	
地 址: 天津市和平区西康路35号(300051)	
出 版 人: 纪秀荣	
电 话: 总编办(022)23332422	
发行部(022)23332676 23332677	
传 真: (022)23332422	
经 销: 全国新华书店	
印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司	
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32	
字 数: 150千字	
印 张: 7.25	
版 次: 2008年9月第1版第1次印刷	
定 价: 28.00元	

(版权所有 翻印必究·印装有误 印刷厂负责调换)

推荐序

建构学习的优质惯性

辅仁大学织品服装学系兼任讲师 尹承达

在各行各业中，无论是组织或个人，为了适应快速变迁与高度竞争的环境，对多样态的教育训练与投资有增无减，原因是“人”乃组织的最大资产。任何组织都有目标及专业领域，如何通过教育训练养成符合组织目标的人力资源是一个重大的课题。

相信每位读者或多或少都有参与教育训练课程的经验，对个人及组织的目标也没有积极落实，不然就是有落实困难，我认为现阶段的成人教育太过强化“专业”与“技巧”，而忽略了“综合能力”与“优质惯性”的养成。以我所服务的研究单位来举例，组织为了扩大产业服务与营收，不断对员工施予营销相关的教育训练，从制度面强化奖惩效应，项目管控愈加严格，员工勤奋不懈，但绩效却不断下滑，是“人”不够努力吗？恐怕不是！我认为是教育方向上出了问题，员工上了营销策略全面的课程，却不知如何务实地执行；上了销售技巧的课程，又无法于多变的营销谈判中展现应变能力；尽管“人”有了“专业”与“技巧”，缺乏通才性的“综合能力”与“优质惯性”，也就是缺乏“观察力”、“联想力”、“专注力”、“创造力”、“逻辑

力”，所以无法百分百地落实组织的目标。

吾人于辅仁大学兼任专业科目教职十五年来，无时不求自己，在为人师表上，不仅是知识的传承与创新，更是专业的态度与热情；讲授一堆专业知识，不如启发主动学习的兴趣与优质惯性的养成。

产业的竞争愈加激烈，跨“多种专业领域”及“异业整合”已是必然趋势，而具备“综合能力”与“优质惯性”才能务实地达成组织目标；很高兴胡雅茹小姐能在多年从事右脑开发工作后，整理心得与经验，闭关写作，提供建构“未来能力”的工具书给积极成长的组织与个人。

调整出好的学习体质

天盛网络科技董事长 朱淑芬

我们这一代绝大多数的人都因家中环境的关系，无法一路平顺地接受教育读完大学。通常在进入社会后，开始从工作中学习许多的工作技能，但对我们来说，工作中的学习才是让我们生活下去的技能，即使工作超过二十年了，我还是不断地在工作中学习。今日信息及社会脚步的速度已经呈现十倍速的成长速度，“学习”占了我一天生活中的比例完全不亚于我的大学儿子，真的是“活到老，学到老”。

在本书中，第一章便清晰而且切中要点地说出了，上班族一边工作一边学习的无奈，与一般人在学习方面最重要的盲点；学习就是为了要让自己生活得更好，而学习方法影响学习效率，学习能力影响学习技巧，学习心态影响学习能力。诚如作者所言，学习不是在找到快捷方式，任何一种学习都不是要让你马上成为一个全方位的天才，向上学习的山路快捷方式，常常也是造成山崩的原因。本书中特别帮我们找出过去在学习上，我们有哪些不良的现象或习惯，影响我们学习的心态，妨碍我们吸收速度的主因。理清自我的状况，再搭配书中的练习，一步步调整个人的脚步，让我们用适合自己的方式，就像自己另外搭一座登山缆车一样，直通学习的目的地。

个人转职专事于教育推广工作，仅短短三年，但这三年间我看到了许许多多父母的共同苦恼。由于媒体信息的发达，要让父母知道现在流行什么样的课程不是个问题，问题出在连父母都不知道究竟学什么才是对小孩有帮助的。其实，如果父母阅读本书一定也能将眼光放远，协助小孩建构他们自己的学习登山缆车，不仅学得轻松愉快，也能沿路欣赏学习途中的风景。

太空总署计划送一个人到金星，但是有可能无法再回地球。于是跟每一个航天员一一面试。第一位是工程师，被询问想得到多少报酬。他回答：“一百万，我要把钱捐给我的母校。”第二个是医生，他要求二百万：“我要留一百万给我家人，一百万则作为医学上的研究基金。”

第三个是律师，他小声地在面试者的耳边说：“三百万。”面试者问：“为什么比其他人多了这么多呢？”这名律师回答：“如果你给我三百万，我给你一百万，自己留一百万，剩余一百万我们可以把工程师送到金星去。”

这是网络上流传的一个笑话，说出了懂得做多样性思考的人，能够看到别人看不到的获利。过去教育强调单一标准，过去认为这样的小孩很不容易培养，被认为这是天赋，所以要生出这样脑筋灵活的小孩不是父母可以控制的，其实每个人都能成为头脑灵活的人。西方谚语中有一个笑话，百分之五的人确实正在用脑，百分之五的人以为自己正在用脑，百分之五的人用脑是不得已的，最后百分之八十五的人认为与其用脑不如死掉算了。

我常常跟我的伙伴说，教育是一个人表现的基础，想要

小孩学习的优秀，父母自己要懂得帮孩子筛选最好的教育环境与教育工具。最好的教育环境就是家里，父母可以运用本书在日常生活中练习，亲子彼此互动，自然地养成优秀的学习能力。

网络活动早已是生活形态，也是学习形态的趋势：无障碍空间的学习。孩子喜欢悠游于网络世界，孩子的模仿力强，网络上多元化的教育形式，让孩子学习的方式变得更加活泼、更加愉快，强烈引发孩子的高度自学兴趣。同时有鉴于现代的双薪家庭结构，很难由父亲或母亲任一方来全职教育孩子，父母更要懂得选择最好的教育工具与内容，让孩子能够正确的自己学习。

过去的表现不等于未来的结果，我从事网络教育工作以来，不断地教育我的客户正确的学习观念；好的学习能力，不管内容怎样变化都可以有良好的学习效果。就像冬令进补一样，体质不好的人还不能补呢。学习的体质调整好了，吸收就容易了。在本书中也很清楚地说明大脑方面的相关研究与学习理论，破解智商的迷思，与分析自我过去学习的不良习惯，明白地指出“观察力”、“联想力”、“专注力”、“创造力”、“逻辑力”是学习力的基本能力，并且不分年龄都能借由练习不断精进。

跟雅茹认识实在是机缘，她很有热情亦有使命，帮助许多学生与孩子突破他们的学习困境，书中她不吝将多年深研的心得秘方分享出来，跟我所从事的网络教育工作，在理念、观念上是不谋而合的，相信阅读本书的人，都可以好好地自我学习，打造自己强健的学习体魄。

推 荐 序

快乐的学习护照

医学博士 徐养民

子曰：“学而时习之，不亦乐乎。”学习本来应该是件很愉快的事情，可是在21世纪的时代，一切都讲求专业，崇尚文凭、证照，反而把学习带向苦涩。胡雅茹女士的著作很自然地化解了这个苦涩的问题，把学习带向活泼与生动的乐趣。有效的是使脑中的“海马回”更健康、更有活力。所谓海马回正是掌管记忆的中枢。让学习不仅能事半功倍，更能加强记忆的效果。就好像有人考试开夜车苦读，考完试一切便忘光光，这样的学习真不知道能带给现代学子什么样的收获？

这是一本教你如何快乐阅读轻松学习的书，我用愉快放松的心情读完这部书，相信它对每个人的学习帮助匪浅，特为书作序与想在学习上突飞猛进者共享。

推荐序

新的学习观

台北教育大学校长 庄淇铭

我在学校教授“未来学”多年，始终以持续推动新观念给社会大众为我的骄傲。新的一年来临，我要介绍一个新的观念给社会。“终身学习”的观念已经落伍了。现在要开始以“终身知管”取代“终身学习”。

何谓“终身知管”？终身知管就是终身知识管理，也就是以“知识管理”取代“学习”。

在许多人的观念中，读书是为了考试，学习是为了要有好成绩，因而形成填鸭式的教育方式——将书本上的数据硬塞到头脑里，然后考试的时候，填写在考卷上。等考完试就将所学的全还给老师。这种旧式学习观当然应该被淘汰。以目前最新的学习观应该全方位的从五个方面来考虑学习。这五个方面是：(1)学习什么知识。(2)有效率地学习。(3)运用所学知识。(4)萃取新知识。(5)创造新知识。这五个方面的整合就是“知识管理”的核心。过去我们的“学习”观念，在“知识管理”的领域中，只是其中的一小部分，而且已经跟不上时代潮流了。

西方有一句名言：“人不是因为吃饭而活下来，是因为消化食物而活下来。”这句话的背景时代是农业社会。而且这句话要提醒我们的是，光“吃饭”不一定能让人活下来，

要能“消化”食物转成“能量”，才能生存。在当下的知识社会，以这句话来比喻学习，仍然相当适用。我们可说：

“人不是因为拥有许多信息而有存活的竞争力，人是因为懂得如何学习消化知识、运用知识以及创造知识，才有竞争力得以存活。”因此，从片面的“学习”提升到“知识管理”将影响个人、组织及国家的竞争力。可惜的是，台湾推动“知识管理”的单位并不多，相关书籍的信息也未如人意。身为一个教育工作者，为此景感到忧心。不过，很高兴的，看到了雅茹写的这本书，其主要的內容所包含的观察力、联想力、专注力、创造力、逻辑力等，正是“知识管理”的主要内涵。

我在《执行力》一书中得到一个观念，再好的理论与愿景，如果不能执行，最后都沦为空谈。也就是说，执行力决定事情的成败。好的理论，如果无法执行，那只是空谈。有趣的是，想要有好的理论、好的执行力，相对地在学习过程中，也需要一个触类旁通的学习能力，才能产生一个好的理论，进而有高效的执行能力，况且许多的理论是在不断地执行与学习的过程中被发现获得的。所以，学习理论与执行在某种程度上是相辅相成的。

在我长期担任这个领域的教师，本身也投入学习的行列。我常常从自己切身的学习中，体会出新的学习理论与方法。五年来，我完成了近二十本有关效率学习与知识管理的书，资质与思维均称上等的雅茹，当然也会在教学过程参悟许多学习的新观念及优异学习方法。因此，我很高兴，在知识管理界又多了一名生力军。

感动而再教化的学习范本

台北文成补习班班主任 张治华

很高兴终于看到这一本关于学习方法的书出版，在教育界一路走来，始终只看到学子们埋头苦读又不得章法，实在是辛苦。通过学妹的这本书的出版，希望能够帮助学子们在课业学习上有效率地提升，更期望能提供那些在职场上终身学习的好朋友们，能有一本可以帮助自己“改变学习习惯”的工具书，进而达到事半功倍的效果。

从本书的内容，不难看出作者运用多年的教学实务经验及右脑开发学习的观点，提供给读者们一种新的思维，也借着这本书的出版，将观察力、联想力、专注力、创造力、逻辑力等，做了一个新的整合，最后在“创造良好的学习环境”中，达到最佳的学习效果。

我始终深信：教育是一种“因感动而教化”，也是一种“因教化而感动”的事业。在教育的过程中，如果先能“感动”学子，再予以“教化”，相信学生的心理一定能产生共鸣。所以我推荐这本书与读者们分享，希望这本书能“感动”读者，进而帮助读者，也算是功德一桩。

通过作者的文笔有系统整合出学习方法，加上出版社的统合支持，诞生一本书，着实不容易，希望这本书能带给所有读者们一个新的启示与新的学习态度。

缺少学习 = 未来的负担

全球化竞争激烈，产业变动性增加，工作者必须持续学习以适应变动，就个人而言，学习意愿代表一位工作者是否有反省能力，知道自己不足而持续学习，“拒绝成长的个人，对组织而言是负担。”再忙也要学习，加倍学习，冷门学历也会变热。因为学历失去了光芒，许多人加入了在职进修的行列，帮自己的未来加分，但是要如何同时兼顾职场工作与进修课业呢？

比如在本书中有一个例子：从前有一个年轻人在练习射箭，不过所射出去的箭，都没正中靶心。年轻人天天努力继续射箭，不过还是没有射中靶心。突然他想到了一个方法，那就是只要在射出的箭的四周画上箭靶，这样看起来就像射中靶心一样。

年轻人想到这个方法相当的得意，觉得应该要有一幅射箭英姿画像才是。于是他要求一位老画家帮他画肖像。画家认真地画画，过一会儿画家站起来走到年轻人面前，很用力地将年轻人的衣服扣子扯掉。

“好啦！这样子就跟我画的是一样了。”画家回座位继续做画，过了一会儿，又走到年轻人面前，拿着剪刀把年轻人的裤管剪掉一大段。

“好啦！这样就又跟我画的一样了。”画家微微笑继续

画画，突然画家跳了起来，“唉呀！我忘了画耳朵了。”

年轻人听到这句话，马上吓得脸色发白，捂住自己的耳朵夺门而出。

所以当我们面临失败时，我们就会知道原来我们错解了正确方法。当我们学习效果不好时，我们还不一定知道原来我们一直没有抓到重点方法。

很多人都会想找成功的快捷方式，但是学习力的培养是无法一步登天的，就像减肥一样，立即见效的方法通常很伤身又不持久。

人说：“教育是百年大计。”一个人就应该为活到老学到老做打算。什么是可以用一辈子的能力呢？

中国的总体教育环境出了两个关键的问题，一个是不管是大人或小孩，我们可以教他学习的技巧，但我们无法让他喜爱阅读，就像美术老师可以教导学生使用画笔的技巧，但是学生对于画画这个行为有没有兴趣一样。

另一个是我们可以慢慢引发学生的阅读动机，但是这是要花费时间去养成学生的学习习惯的。就如同美术老师可以引导学生去欣赏美术，但是不能立即改变学生养成欣赏艺术品的习惯一样。

“学习”是一种习惯，是一种自小家庭环境塑造而成的气氛所自然而然养成的习惯。

林肯出自拓荒者的家庭，小时候家中很穷，父母无法供应书籍或玩具给他，七岁时必须白天到外面帮忙捡柴火，但每天晚餐后妈妈会用短暂的时间告诉他跟姐姐很多故事。林肯真正受正规教育的时间只有四个月，家中太穷了连小学都无法就读。

但是母亲每天说故事的时光，让林肯对于读书或是了解新事物来认识世界，有了很大的兴趣。当他长大之后，反复自修阅读英国法律批注，还成为了一位律师。

“学习能力”是一种综合能力；在课堂上我教导成人许多可以“表现出好的学习效果的技巧”，像是“增强记忆力”、“加强吸收能力”、“发挥创造力”、“培养理解力”、“增强阅读能力”等。最后学生总发觉好像要达成这些“可以表现出来的能力”之前，自己的“观察力”、“联想力”、“专注力”、“创造力”、“逻辑力”不够，所以上述的能力表现不出来。

最好的学习是不要学习，回想过去三十年前没有空调的夏天，当感到炎热时自然而然就会用扇子或是去开电风扇。现在当感到炎热时变成去开空调，开了空调还觉得热时，就把空调再开强一点就是了，已经没有人会想再去开电风扇了，这就是环境的变化，“学习”的外在及内在环境也在变化中。不管是选择开空调或是开电风扇的动作我们刻意去学了吗？所以最好的学习就是不要学习，让一切的吸收都是自自然然的最好。

在日常生活中去培养基本的“好的学习能力”——“观察力”、“联想力”、“专注力”、“创造力”、“逻辑力”。依照本书步骤阅读完毕，当你发现自然而然地在生活中运用这些能力而不自觉时，就是学习高手的时候。

目 录

推荐序

建构学习的优质惯性	尹承达 // 1
调整出好的学习体质	朱淑芬 // 3
快乐的学习护照	徐养民 // 6
新的学习观	庄淇铭校长 // 7
感动而再教化的学习范本	张治华 // 9

作者序

缺少学习=未来的负担	// 10
------------	-------

第一部 为什么要学习？

聪明是什么？	// 2
不要终身学习可不可以？	// 9
人为何要竞争？	// 11
为何学习效果不佳？	// 15

第二部 大脑的功能——你需要补脑还是补心？

智商怎么来的呢？ // 26

大脑的历史 // 28

感性与理性的测验 // 29

记忆的形态 // 42

发现学习不良的行为讯号 // 46

学习三态：视觉、听觉、动觉 // 52

变聪明的饮食 // 56

第三部 学习力的本质

学习力的本质：观察力 // 60

牙签游戏 // 66

找出红色 // 68

延伸思考：门要怎么开？ // 69

倒着画画 // 69

找出排列的规则 // 70

哪一个 是丑小鸭 // 71

长得很像的字 // 72

文字加加看 // 74

宋朝朱淑真的“断肠谜” // 75