

自1972年首版以来，已更新至31版，销售上百万册！

学习累？学习苦？学习可怕？

德国著名心理学家让你了解学习、有效学习、轻松学习！

揭穿智力测验的谎言，对“聪明才智、顿悟、开窍”进行科学探索！

学习方法适用于考试、工作和研究！



[德] 塞巴斯蒂安·莱特纳 (Sebastian Leitner) 著

蔡嘉颖 林宜燕 译

SO LERNT MAN LERNEN



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

学习 这 回 事



[德] 塞巴斯蒂安·莱特纳 (Sebastian Leitner) 著

蔡嘉颖 林宜燕 译

图书在版编目 (CIP) 数据

学习这回事/[德] 莱特纳著; 蔡嘉颖, 林宜燕译.

北京: 中国人民大学出版社, 2007

ISBN 978-7-300-08348-3

I. 学…

II. ①莱…②蔡…③林…

III. 学习心理学

IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 118006 号

学习这回事

[德] 塞巴斯蒂安·莱特纳 著

蔡嘉颖 林宜燕 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 张 15 插页 3

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

字 数 140 000

定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

学习是一生的事业

知道吗？静态时的学习效果并不好；饥饿的时候、外面有轰隆隆嘈杂声你也能很专注；死记硬背并没有那么“臭”；脑子开窍有规律；曾让我们趋之若鹜的智力测验都是些骗人的鬼把戏！所以为什么已经“心领神会”的知识也会忘记，为什么智商高的人也会做出蠢事，为什么在鸦雀无声的教室里考试，挠破头也记不起昨天背的单词……

本书的作者是德国心理学家，他集合心理学、生物学、教育学对“学习”进行了深入的剖析，边栏上精辟的言语与漫画更是让人耳目一新，仿佛看到了曾经在痛苦挣扎中学习的自己，而每个漫画附近的“救命稻草”能让你看到快乐学习的曙光。此书自1972年面世以来，再版31次，有上百万人因此书而受益，其重要价值已不言自明！随便翻开书的任何一页你都会惋惜与它相遇恨晚。

没关系！打起精神，学习永远也不嫌晚！“悬梁刺股”“学海无涯苦作舟”“冬练三九、夏练三伏”的古训依然有用，不过从今天开始你可以脱下痛苦的外衣，留下执著的意志，再插上科学的翅膀，任何人都能在学习方面达到佛家“顿悟”的境界！

自1998年《学习的革命》出版以来，有关轻松学习的书涌现市场。但平心而论，多数学习方法类图书只能起到指导的作用，实践性较差，读者在接受上很难检验自己获取知识的程度，产生效果的周期较长。而本书作者不仅提出了独到之见，而且还有简单易学的方法，适合于各个年龄阶层、各种职业。给孩子买书的家长应该先自行阅读，让学生阅读的老师也应该把该方法应用于教学，而如果您

希望能像这本书一样保持经久不衰的生命力，您也应该汲取它的精华。

我们将作者的部分精髓编辑成了一个表格供您参考。为了达到很好的理解效果，有关“卡片学习法”的具体操作方法还请您将正文与卡片示意图结合起来看。但挂一漏万，书中其他有关“脑力学习的诀窍”、“默背的记忆方式”、“考试速成的妙方”等精彩内容还等待您自己去学习领会。然而，这些方法仅为应用之道，用书中的金玉良言革新你学习的大脑更为重要！

“学习”不仅仅是学生的事，它是每个人一生的事业，恨它、躲避它，不如了解它、熟悉它、轻松驾驭它。学习，是一门学问。这本书就是为你而写！

一切为了您的阅读体验



- 当您长时间阅读的时候，是不是会感到眼睛发酸？
- 您在阅读的时候，是不是经常觉得书很重？拿书时间长了，手会很酸？
- 您在阅读的时候，手会不会被油墨弄脏，被锋利的纸边划伤？
- 您是不是在书店的书架上很难发现想要找的书？
- 您是不是经常对书的封面、装帧设计有想法？
- 您是不是想知道编辑在制作一本书的时候是怎么考虑的？

我们善意地提醒您，获得知识不能够以损害健康为代价。

★ 我们出版的所有图书都将归于以下几个品牌

典藏
大师

商业
智慧

管理
智慧

营销
智慧

间花
时

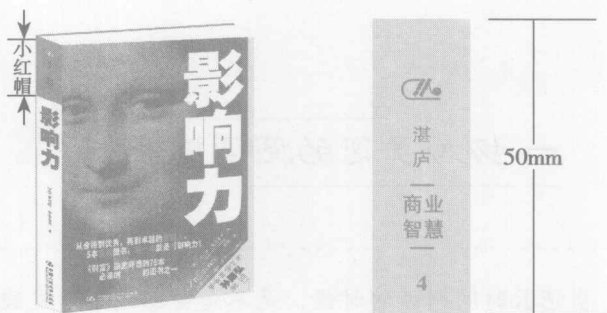
心
视界

喜
福
绘

长青
堂

★ 找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部 5cm 处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐”字样以及所属图书品牌名称与编号。这样便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，同时便于收藏。



★ 找“湛庐文化”

我们所有出品的图书，在图书封面的前勒口上部都有湛庐文化的标志和“湛庐文化·策划”的字样。



★ 双封面设计

每本书的封面都由包封和硬卡纸两套组成，这样既提高了装帧质量，使之近似于精装，又使读者不用花费精装的价格。在封面设计上，包封和卡纸的设计理念不同。包封比较完整地体现了原书的风貌和所要传递的信息。卡纸则追求简约、时尚的风格，但是依旧保留了图书的基本信息。这样读者在阅读时可以拿掉图书的外包封，一方面方便读者的阅读同时在收藏时依旧可以保证图书的完整信息。

★ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，价格比一般的纸更贵。我们之所以采用这种纸，主要是为了让您享受更好的阅读体验：

a) 轻型纸的白度大约在 80° 左右，色泽为原色调，这

样可以使读者在阅读时有舒适感、不刺眼、不疲劳，不易对读者的视力造成损伤。

b) 轻型纸的质感和松厚度好，耐折，不透明度高。油墨吸收性好，不易脱落，不会被油墨弄脏手。

c) 轻型纸和胶版纸相比，其印制的图书比用普通纸印制的图书重量约减轻 1/3，这样无论是携带还是阅读，都更为方便。

d) 轻型纸的韧度好，与质地较脆的胶版纸比较，翻阅的时候声音小，也不容易破损；纸张不易泛黄，所印书籍可长期保存。

e) 轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些不太美观的小毛边，保证不会像小刀片一样，划伤您的手。

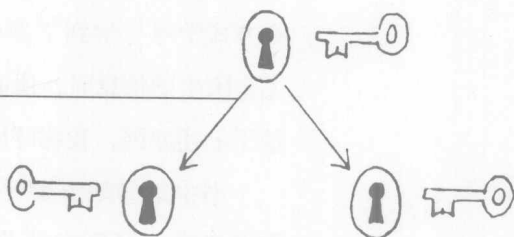
f) 轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不含荧光增白剂，造纸时不会对纸浆进行漂白、蒸煮处理，只需打浆处理，不会有废气废液排出。从环保的角度考虑，我们更愿意采用更为环保的轻型纸。

关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都是为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望我们能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

作者序



这本书是在愤怒中完成的，这愤怒是因那蛮横、自以为是傲慢所引起的，以这种傲慢的姿态歧视并侮辱世界上、学校中那些所谓没天分、没才能、愚蠢的或是懒惰的学生，并且剥夺了他们的希望，好像他们是一群天生无可救药的错误设计、是人类的失败品。本书最重要也是最终的目标，在于克服这种如此不人道的偏见，特别是那些深植于人心与大脑中的偏见。

即使在外界环境因某些成见和无能，而拒绝提供任何支援的情况下，这本书仍然可以带给他们勇气，并且指导他们如何自我学习。这本书是为所有男女老少而写；为每位具有阅读能力、可以了解书中关联性的人而写；为中学生与大学生，也为那些没有在校学习压力的在职人士而写；为所有努力学习，却担心学习会失败的人而写；当然也为那些想要比现阶段更快更系统地进行学习的人而写。

实际上这些人并无差别，他们的目的都在于学习。无论是高中生还是博士，如果他们突然必须学习一门新的不熟悉的课程时，他们之间的差距是微

乎其微的。所不同的，只是他们到目前为止是通过什么方式学习与学到了多少东西而已。当他们想要记住完全陌生的信息时，所必须经历的学习过程并无二致。基于上述原因，我称呼所有的人为“学生”。

书中某些地方似乎有攻击教师以及所有教育工作者之嫌，但事实并非如此。我认识无数的在各级学校从事教育工作的老师，他们试着拿出自己最好的知识、尽心尽力教导学生，他们不只向学生们传递知识，也教导学生“学习”这件事。

此外，我要特别感谢维也纳大学心理系的教授 Giselher Guttman 博士以及他的助理 Werner Herkner 博士。他们提供给我许多宝贵的意见，我希望可以借他们的帮助避免一些外行人会犯下的逻辑思考上的错误。

出版社请我在序言中告知读者本书的“使用说明”。关于这一点，正文中已有说明，在此不再赘叙。我只强调一点：读者所要做的不只是阅读这本书而已，而是在阅读之后必须付诸实践。

如果以阅读其他书籍的方式来阅读本书的话，读者受益不多。本书的重要部分在第 2 章所描述的“学习卡”，以及第 6 章中所提到的如何规划学习卡。

可惜我无法帮读者省去制作学习卡必须花费的功夫、书写学习卡以及之后的学习，就如同我完全无法帮忙读者减少学习所必须付出的努力。

如果本书可以带动几百个人去学习，可以消除许多人认为自己太懒、太笨或是太老，以至于无法学习的错误观念，我就心满意足了。

目 录



1 学习是一门学科	1
2 打破健忘的诅咒	13
3 成功是最好的刺激	39
4 有意义和无意义	62
5 关键的半秒钟	92
6 对于缩写的思考	116
7 如何规划学习卡	140
8 智商幽灵	166
9 创造力的火花	191
10 勇气与希望	209

1

学习是一门学科

学习的寂寞

一位年轻人坐在充满阳光的咖啡庭园里看书。这家咖啡厅坐落在咖啡厅林立的维也纳大学附近。这些咖啡厅成了维也纳大学的助教和学生们的休憩场所，他们都来这里约会或看报。

这位年轻人正在看一本胶板印刷的小册子。你会以为他是神学院的学生，因为他每阅读几分钟，就会望向天空，口中还念念有词，像是在祈祷。他并未跟任何人对话。在他眼前的那些文字也只是一堂法律课的讲义，就如同封面所标示的，这是一本有关奥地利破产法的讲义。这位年轻人正在学习，至少他相信用这种方式可以学习。

所谓的学习就是记住最重要的部分。为了能更轻松的学习，这位年轻人在他认为重要的每一个字上画线。教授们在写讲义时会尽可能地精简，他们只撷取与考试有关的资料，因此讲义上的每一个字都很重要，几乎都被学生画了线。

然而破产法中内容的重要程度也有所不同，所以他使用各种不同颜色的笔，最重要的用红色，次



仰望天空的学习方式。

要用绿色，最后为了安全起见，再用黑色。这位年轻人还在讲义上横放了一张吸墨纸，每当他仰望一会儿天空，就将纸往下挪几行，为的是重新复习整个念过的片段。

虽然这位年轻人可能会经历几次考试失败，但我们必须很不情愿地承认，这位勤劳的年轻人有朝一日会成为一位“博士”或是“学者”。他可以成为一位普通的律师、一名中规中矩的法官，或是一位忠诚的公务员。不过他若是真的成功了，那也一定是和其他成千上万的学生一样，是靠运气而不是靠努力学习得来的。光凭他头脑里的那几条破产法法条，想要成功是不可能的。这是人类脑力无限的最佳证明，就像是用糖水取代汽油、用焦油取代机油，却可以让一辆汽车发动一样的奇迹。

不管是在地球上的哪个城市、哪个国家，都会有这种用功念书的学生。他们在图书馆里、自己的租屋里、赤道、北极圈、英国海德公园、莫斯科公园管理区的长板凳上、阳光下或台灯前，所有的人都不停地在学习、学习、学习。

重点不在于他们学习什么，而是他们如何学习。更让人讶异的是，有些人甚至是学教育学与心理学的，他们有宝贵的机会自己亲身去研习“学习”这门课，但很可惜，他们并没有利用这个机会。他们的学习方法和那位学习破产法的年轻人一样。

就如同农夫用木犁耕种田地一般，他们耕种的是脑袋里的那块田，他们用中世纪的古老方式学习：



一种全世界普遍存在的痛苦。

»……………
教育家失败了：我们的学习方式和古代一样。

勤奋，但不求甚解；持久，但不用大脑。他们那种不符合经济效益的学习方式，足以让 21 世纪的学术界因愤怒绝望而哀号，但从来没有任何人敢说出来。虽然他们像农夫一样辛勤地耕作，但却浪费了自己的时间；他们毁了自己的前途，也毁了一种理性学习的未来。

»……………
理解力的未来，在于理性的学习。

无意义的“学习指导”

这不全是因为学生不善于学习，或是学习方式太过时。世间充斥着具有现代教学实务经验的补习班，和一些教人如何有效、真正将教材融会贯通的课程与远程教学，但当碰到某些核心的观念时，这些东西就不管用了。

在我面前放着一家远程教学机构的广告，他们的《会计讲义》清晰易懂，无疑是个值得褒扬的好范例。但在他们的《学习指导手册》里，却对“学习”只字未提。以下是《学习指导手册》里的方法：

»……………
开始工作了！空洞的陈腔滥调。

- **先拟订一份时间计划表：**学生还是不知道，在他规划出来的时间表中该做些什么。
- **规律性的学习是很重要的：**这句话只对了一半。假如一个人能够自动自发地按照规律学习，当然是件好事，但是如果没有考虑到系统化学习的话，这种学习是达不到功效的。就像学游泳的人不仅要规律地练习，还要知道如何以正确的姿势游泳。
- **采用渐进式，不要一次学太多：**“渐进式”是

»……………
仔细研读！可是要怎么
做呢？

»……………
专心！请问这到底又
是什么？

什么意思呢？指导手册没有说明。

- 请你依序仔细研读指导手册：如同上述的情况一样，手册也未对“研读”多加解释。
- 建议最好在安静无干扰、照明良好的地方学习：多伟大的智慧啊！或许，作者指的是那些未刻意选择读书地点，而在昏暗灯光和干扰的环境下学习的学生。
- 专心地将每一章节反复阅读：但到底要反复多少遍呢？三遍、五遍还是十遍？“专心”的定义又是什么呢？应该端坐、收腹、目不斜视吗？还是必须像练瑜伽一般，通过控制身体来放空自己的精神？

学习指导手册应该提供更多学习方法才对。

用脑不代表头痛

“必须念书”听起来像是一种惩罚、一种被迫的劳役。而加重刑罚就是在没有任何外力及学习指导的协助下，独自一人学习，好像如此就比较能克服困难似的。

无论是跟着一位优秀、先进的老师学习，还是在一个团体中学习，“学习”这件事是多么紧张，而且千变万化。也正因为如此，会产生逻辑思考上的谬误，这个谬误抹煞了太多人的学习能力，他们相信可以从老师那里学到东西。

就现况而言，学生从老师那儿学习到的东西微乎其微，老师顶多是教导学生而已。尽管有许多有

效的学习方法，但就算是再有效的方法也不可以与真正的学习混为一谈。即使是最优秀的老师也只能以解说与示范的方式教导学生。

老师也会帮学生复习所学，但基本上只是监督学生是否在乖乖地努力学习，“学习”这件事本身，还是要留给学生自己去做，这是他寂寞的家庭作业，就像是在一片没有道路的沙漠中察觉到自己失去方向，不知所措、近乎绝望地努力寻找出路。

我们不得不钦佩许多学生明知不可为而为之的勇气，也知道他们为追求目标所付出的惊人努力。他们振作起来，坐在书桌前，翻开要学习的东西。他们非常“专心”，但对于专心到底是什么，他们根本一点概念都没有。

他们阅读，并且尝试将所阅读的东西印在脑中。他们认为，念书与努力有关。他们绷紧头皮、颈部以及肩膀的肌肉。花脑力的工作必定让人头痛。有些人边学习边揉着太阳穴；有些人是边学习、眼珠边骨碌碌地转；有些人需要能够提神的東西，养成了抽烟或酗咖啡的习惯；有些人则像被关在笼子里的猛兽来回踱步，导致大腿的肌肉也非常疲劳。这种过程被称为“记忆”甚或是“思考”。“思考”对他们来说似乎特别重要。他们宁可盯着一个陌生单词数分钟之久，也不愿意直接去查字典。

了解情况的学生都知道，如果要牢记学过的东西，复习是免不了的。复习7~15次在所难免，而复习的次数则取决于个人的聪明才智和记忆力。于是，



“必须学习”是一种处罚吗？



有些人靠大腿完成脑力工作。

他们便开始复习。天真的学生可能真的连续复习7~15遍，并且相信自己已经全部记得了。有时，他们会采用一些荒谬的方式来复习书本或讲义的内容。打开书本的某一页，看了第一句后，便努力回想第二句，然后一直继续下去。有意系统化学习的学生，会复习前一天的东西，然后在隔天复习前天的东西，在后天复习大前天的东西。顶多三个星期之后，他除了复习之外，根本没有时间去学习任何新的东西。

懒惰、愚笨、不专心

»……………
即使在学校苦学了六七年的外语，但多半还是不会。

一条鱼通常都是由头部开始发臭的。因此，“学习”方式不彰的罪魁祸首就是教育学的无能，而最需要这门学科的人就是老师与学生。虽然“学习”应该被当做是一个主要科目，而且是所有科目中最重要，但学校却完全不教导学生“学习”这个科目，而且大家也几乎不曾深入研究这个科目。

这种忽视“学习”的行为导致我们在中学时就开始自食恶果。虽然学生已经花了六七年的时间学习一种外语，但当他们真的初次来到使用那个外语的国家时，却半个字也听不懂。同样的情况，学生花了很多年苦读数学、物理、化学，可是他们现在还记得些什么？

»……………
在中小学和大学里是不会教授如何学习的。可惜！

提到“学习”，在大学里的情况更是糟糕。因为在上“大课”时，所有的学生都坐在那里抄笔记，就像是在中古世纪印刷术尚未发明前，所有的学生都买不起书本似的。但要如何消化这些笔记，却没