

全新彩色版

这样学习最有效

戴维思的超效学习法

新世纪学习大师 [美] 戴维思 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

你梦寐以求的超效学习法

轻轻松松在30分钟内记住80个重点词，并且顺序不乱、倒背如流。
在2~3周内记下大量的英文词根和词缀，单词量快速扩充到4000以上。
用4个月的时间复习，轻易地击败你90%的竞争对手，考上理想的大学。

掌握了戴维思的超效学习法，你的脑子会越来越灵活，学习越来越轻松，
工作越来越顺利，你的人生将从此发生根本性的变化！

全新彩色版

这样学习最有效

戴维思的超效学习法

新世纪学习大师〔美〕戴维思 著



图书在版编目(CIP)数据

这样学习最有效: 戴维思的超效学习法 / 戴维思著.

—天津: 天津教育出版社, 2005.7

ISBN 7-5309-4409-6

I. 这… II. 戴… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 068905 号

这样学习最有效——戴维思的超效学习法

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 [美] 戴维思

责任编辑 强 华

特邀编辑 王 前 林妮娜

装帧设计 徐 蕊

插图作者 Lucy Lu

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 新华书店
印 刷 北京国彩印刷有限公司
版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次印刷
规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)
字 数 130 千
印 张 6.25

书 号 ISBN 7-5309-4409-6/G · 3762
定 价 25.00 元 (含 VCD 光盘一张)

目录

contents

序 一	有效学习离我们有多远	1
序 二	成功学习	5
序 三	让学习变得更有乐趣	8
前 言	24小时改变学习生命	11
	24小时能做什么	13
	戴维思的建议	14
第一章	学习金三角	17
	从“心”出发	19
	用对方法，事半功倍	26
	给自己创造一个好环境	30
第二章	建立正确的心态	37
	掌握目标的“舵”与“帆”	39
	打不倒的乐观	47
	学习的启发，动机和热情	52
第三章	学习像沙漏	59
	戴维思沙漏理论	61
	学习技巧 SQ4R	63

	浏览——加速阅读效率	66
	复述——强化记忆	69
	有效阅读技巧	72
	有效聆听技巧	77
	做个漂亮笔记——凡写过必留下记忆	83
	有效的思考	87
	记忆技巧	91
	综合应用——学以致用最根本	102
第四章	创造学习的环境	115
	建立学习环境, 享受学习乐趣	117
第五章	英语左右脑快速学	137
	英语学习面面观	139
	英文单词快乐玩	144
	一天英语开口说	156
	你的问题我知道	167
小测验	测测你的学习效果	173
附录	戴维思做客李敖秘密书房	185
后记	让生命更精彩	191



序一 有效学习离我们有多远

初次看到思达迪学习法几个字,还以为思达迪是个人名,思达迪学习法是思达迪创造的学习方法。看了介绍,才知道,思达迪学习法其实就是学习方法(Study Methods)的一种译音。不过,这里把学习翻译成“思达迪”,也很有意思。思达迪就是通过思考,达到获得启迪的效果,这不就是学习的目的吗?很多人把学习仅仅理解为知道或者记住大量的知识,而很少从思考上去下工夫,结果是并没有通过学习获得人生智慧和生活能力,这是应该引起世人警醒的问题。这是由翻译而想到的。

由学习法,不能不想到学习问题,这也是知微见著吧。现在,我们国家把学习提到了一个前所未有的高度。过去说“活到老,学到老”,现在说“终生学习”(Lifelong Learning)。新闻里不是报道一位 70 多岁的退休老同志参加了高考吗?四川一位农村青年在家人的帮助下,和他的儿子一同上小学,补习文化,这些在过去不可能听到的事,现在能听到。过去把学习看成是只能发生在学校的事情,现在则不同了,什么学习型家庭、学习型组织、学习型企业、学习型城市、学习型社会,不仅个人要学习,社会也要学习,于是出现了“社会学习”这样一个概念。我们的国家领导人也响亮地提出:“21世

纪的中国应该成为人人皆学之邦。”号召“学习,学习,再学习”,把学习问题看做是一个“战略问题”,这些的确是前所未有的。这是社会发展的结果。社会的飞速进步,需要人们强化学习的意识,强化学习的能力。在这样一个前所未有的时代,人们的学习热情也达到了前所未有的程度。

然而,要使学习成为推动社会进步和个人发展的有效手段,光有学习的热情和积极性还是不够的,还需要什么?还需要科学的精神,需要科学的学习。中国的文化传统,严格地说,民间的观念,是强调吃苦、勤奋。从流传下来的故事就可以印证这一点,诸如,凿壁偷光,头悬梁、锥刺骨,三年不窥园,等等。今天是一个科学昌明的时代,科学观念已深入人心,学习这件事情也不例外。于是,我国很多学者开始研究学习科学,包括教育部的领导韦钰博士,也提倡学习科学的研究,试图揭示学习的科学规律。从20世纪初以来,我国的心理学家、教育工作者为此做了巨大的努力。

但是,在我们的教育中,学生学习不科学的现象普遍地存在,学生最大的苦恼就是学习的苦恼。为什么学习科学在发展,学生的学习仍然没有什么改观?一个重要的原因,就是没有在学习方法和技术上去下工夫。我们要把科学转化为现实的生产力,离不开技术的功劳。学习科学要在教育上发挥效力,同样也需要把它转化成为学习的方法和技术,并且让学生掌握这些方法和技术。国外根据记忆科学创立了很多“记忆术”,我们也不妨把学习的方法和技术称之为“学习术”。

戴维思先生的这本书,就是一本很好的学习术的著

作。学习术的特点,就是它有很强的操作性,很实用。教你一招,就能够产生效力,大大超出你平时的学习效率,所以很多人感到很惊奇,很佩服。其实,这只不过是由于我们平时太不注重学习方法的探索罢了,我们完全把学习看做是一件苦差事,看做一件纯粹“卖力气”的活儿,一旦你在这方面用点心,就能够大有所获。我们在教学中,曾经给那些做教师的学员介绍一些学习术,学员们在使用后,感到收获很大,在升学考试中发挥了重要的作用,他们还常常打电话来表示感谢和赞赏。这使我们感到,“术”的教育很重要,很多人往往欢迎“术的教育”胜于“学的教育”,看来,那种重“学”而轻“术”的传统观念该改变了。

戴维思先生的书,除了实用性强这个基本特点外,还有一个特点,就是它比较系统,涉及了学习的主要方面。他不仅介绍了学习术,还谈到了学习的心境和学习的环境,这两个“境”也是学习者常常忽视的因素。学习是学习者在一个“场”里进行的,“场”对于学习会造成一定的影响。学习者在学习时的心境,就是内部的“场”,而学习时所处的环境,就是外部的“场”。学习者要善于选择、调节学习的“场”,使之有利于学习。戴维思先生的书,就讲了很多选择和调节“场”的方法。

在学习术的核心部分,即本书的第三章,戴维思先生提出的所谓“沙漏理论”,讲的实际是学习的一个完整的过程,包括阅读、聆听、学习、思考、笔记、记忆和应用。每个部分又介绍了很多方法和技巧,这可能是最直接最实用的部分。戴维思先生能够系统地介绍学习过程各个方面的学习

术,这是值得称道的。

正是基于上面这样一些认识和自身的教学体会,所以我们非常愿意推荐戴维思的学习法著作,并真诚地希望、也相信它能够给那些对学习抱着极大热情的人们带来切切实实的效果。

这里,从学者的科学精神或良心出发,我们还不得不提醒读者注意,对学习术要抱一个科学的态度。世上没有什么灵丹妙药,学习术也是如此。学习术能够发挥作用,并非因为它有什么不可思议的东西,乃是因为它符合学习的科学规律。理解学习术背后的规律,有助于我们举一反三、灵活运用。此外,学习术并非一学就灵,还需要你反复使用,达到熟练的程度,才能产生比较明显的效果,仅仅听听介绍,看看书,而不切实地运用,是不能达到你的预期的。好的东西需要学习,但更重要的是使用。

苏立康 钟祖荣

苏立康,北京教育学院教授,中国教育学会中学语文教学专业委员会副理事长,北京市中学语文教学研究会理事长。

钟祖荣,北京教育学院教授,中国人才研究会人才学教学研究会副理事长,全国学习科学研究会副秘书长,北京市学习科学研究会副理事长兼秘书长。

序二 成功学习

我和戴维思先生认识是在 1996 年，我花了新台币 38000 元买 20 小时“成功学习要诀”，而成了他 80 岁的老学员。

在那之前，我卖了自己惟一的资产——坐落于台中梨山的一片果园，在台湾推广科学的幼儿教育。我成立了一所非营利性质的蒙特梭利启蒙研究基金会，在此担任董事长兼研习中心的教授和主任。

玛利亚·蒙特梭利博士这位旷世才女，以其终生努力，所研发出的科学幼儿教育理论，使人类从婴幼儿开始，就能成长得更为合理、健康而有智能。此理论在欧美行之有年，效果显著。我为此常到各地去宣传蒙特梭利教育理论。

既然是学术演讲，就需要有系统、有条理地阐明道理和实例，让家长 and 学员们愿意听下去，积极参与到学习中来。每次演讲除了要带些资料、图片之外，还得死记硬背些数字和术语，这使我觉得十分需要改善记忆力。

偶然在报纸上看到有关戴维思先生传奇式的报道，十分向往。怀着“活到老，学到老”的心情，我参加了能让老人心动、青年们改变一生的“成功学习”课程。



2000年戴维思与单伟儒教授在一起

20小时的精彩内容,确实使人的心态为之一变,有益终生。许多学习诀窍,令人难忘。

后来,因为蒙氏幼教与戴维思先生的成功学习法以及快速记忆有相通之处,所以我们共同研究将学习对象由成人发展到儿童,使其对人一生的成长 and 智能,能有加倍的速度与收益!

一年多的研究、实验,终于把“你不能不知道”研讨会展现给台湾社会,又邀请著名演讲家高信谭先生做画龙点睛的点评。几场研讨会,可说是场场爆满,赢得了不少的喝彩。同时,我们还联合举办了训练课程。

如果你确实无法抽身来听戴维思——这位读过柏克莱大学的碧眼、黄发洋人——妙语连珠的中文直接授课,那

么细读本书,随时、随地体察本书的要领、要义,也能获得成功学习和快速记忆的精髓。

我接受过他的训练,也拜读过这本书,推荐给你,希望能给你一生莫大的助益。

单伟儒

敬序于美国加州客寓

单伟儒教授,著名教育家,蒙特梭利启蒙研究基金会董事长。曾荣获台湾“社会教育有功奖”、“中华国际幼儿文教学会”幼教特殊贡献奖。

序三 让学习变得更有乐趣

近年来,我在台湾岛内安排紧凑的演讲行程中,发现台湾各地不但举办演讲的活动十分盛行,而且“终身学习”的观念蔚然成风,实感可喜!

俗话说:“活到老,学到老。”其实在台湾,学习的年龄层可说愈来愈往“两极”发展(如许多幼儿园已开始教儿童英语,社会上也开始有了诸多的白发族成长班),真是老少皆学。但是只知要去学习而不懂学习之道,那就会学得很累、很慢,也没有成就感,不是吗?因此,先学会最有效的学习方法,才能事半功倍,才能越学越有趣。这本《这样学习最有效》可谓“对症下药”了。

有一回,作者戴维思跟我玩一个类似填字的游戏,他要我在几十个空格中,写些毫无关联的字,之后他拿去默读(大约5~10分钟),然后再还给我,要我问他那数十个格子中的字。令人惊奇的是,居然每个格子的字他都能精准地对答。我以为这位“老外”会变“洋把戏”,后来他才告诉我,有一套学习记忆的方法。他还说:“只要肯学这套方法,每个人的记忆力和学习效率都能进步神速。”

我以一种好奇的心理把这本书拜读完,虽不敢说会

像他那样变“洋把戏”，但也有几分心得。例如，成功的学习，必须要有下列三个步骤：第一，是建立适当的心态；第二，是用正确的方法（如系统、技巧和训练）；第三，是环境，代表地点、时间和习惯的改变与安排。

通常“老外”的洋书如果在国内出版发行，大多是翻译成中文，因此，读起来不流畅。但是戴维思的这本书，是“直”译的，因为他的中文表达相当有水平（以“老外”而言），写得很顺畅，非常易读。整本书的架构十分有系统，可说是循序渐进，井然有序。



2001年戴维思和方兰生教授同台主讲“轻松学习、有效学习”

戴维思本人谈吐风趣,其文笔亦幽默有趣,毫无乏味之感。尤其是八卦阅读法、挂钩记忆法,既好玩又好记,实属难得。

所谓“工欲善其事,必先利其器”。在这个到处需要学习、也必须要学习的环境中,如何先利“器”,请好好阅读这本“利”书吧!

方兰生

方兰生先生,台湾文化大学大众传媒系教授。



“国家教育”部核准“私立台湾科技大学”立案



前言 24小时改变学习生命

如果我们能掌握开启自我学习潜能的钥匙，就能成功迈向轻松学习、快速学习、有效学习的知识高速公路，并能享受学习带来的种种好处。



