

知识奇点来临，颠覆你过往已知的学习方法！

自主学习的革命

《学习的革命》工具篇

[美] 珍妮特·沃斯 林佳豫（著） 刘文（译）

7年卓越学习法的研究成果
16个国家教育者遵循的高效学习理念

The Self-learning
Revolution
Lifelong Learner Toolbox

自主学习的革命

《学习的革命》工具篇

[美] 珍妮特·沃斯 林佳豫(著) 刘文(译)

The Self-learning
Revolution
Lifelong Learner Toolbox

图书在版编目 (CIP) 数据

自主学习的革命:《学习的革命》工具篇 / (美)
珍妮特·沃斯, 林佳豫著; 刘文译. — 北京: 中国友
谊出版公司, 2016.11

ISBN 978-7-5057-3886-7

I. ①自… II. ①珍… ②林… ③刘… III. ①学习理
论 (心理学) IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第251376号

Copyright © 2017 by Jeannette Vos

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

书名	自主学习的革命:《学习的革命》工具篇
作者	〔美〕珍妮特·沃斯, 林佳豫
译者	刘文
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京玺诚印务有限公司
规格	710 × 1000毫米 16开 24印张 470千字
版次	2016年12月第1版
印次	2016年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3886-7
定价	42.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

珍妮特·沃斯博士的前言

我已经做了一辈子加速学习方面的研究，并把它们应用于我的课堂、培训和工作坊。我跟世界上的学校、教师、家长和个人合作得越多，就越发现这一知识的必要性。除研究外，那些实用的工具也很重要，因为任何人都可以用来增强创造力、促进自学能力并点燃他们终身学习的热情。这就是我写《自主学习的革命：〈学习的革命〉工具篇》一书的原因。

本书中提到的所有工具，我都在自己的生活中，尤其是后半生整合、应用过。这些信息来自于广泛地对大脑和学习方式的研究，也来自于作为一个老师和培训师的亲身经历，我对全世界各个年龄段和各种文化的人群都做过研究。

能跟中国的读者分享这本书，我尤其感到荣幸，我相信你们对学习的渴求会继续推动我前行。

能跟林佳豫合作，我感到非常幸运，她是深圳“高级英才国际教育中心”的创始人，也是我的学生和6年多的朋友。在她的孩子学习遇到困境的时候，她受到《学习的革命》（1994年出版）一书的启发后，联系到了我，并参加了我在美国、新西兰举办的“学习的革命”课程。后来，她创建了自己的学校，把这些学习方法都应用到了她的教学项目上，让她的学生、学生家长和老师都感到很满意。

在本书最后的4个章节，林老师附加了实践的部分，她用文字和图片表明了她是如何在她的个人成长、家庭和学校中运用本书中所提到的工具和原理的。这让林老师成为中国第一个，实际上也是世界上第一个，记录下了运用这些工具来提高学生创造力和自学能力的方法的人。

如何最大限度地使用这本书

要充分利用这本书，重点是要知道，它是写给每一个想成为终身学习者的人的，不管你是学生、家长，还是老师或者培训师，不管你处于人生的哪个阶段，不

管你的年龄多大，你都能在这本书中学到东西。

美国幽默作家马克·吐温曾经说过：“成功的秘诀就是行动起来。”

开始阅读这本书的一个最好方法就是“DARE”。DARE是一个首字母缩略词，它来源于四个英语单词（Decide决定、Ask自问、Read阅读和Evaluate评估）的首字母。

决定

第一步是要决定自己的学习目标，为什么这些目标对你来说很重要。也就是说，你的意图是什么。

自问

问自己：这本书的内容是什么？它讲了哪些内容？我会从中学到什么？这本书会如何帮我完成自己的学习目标？

要回答这些问题，就要花几分钟了解一下本书的概述。看一下封面前后的简介和自传信息。然后，打开并阅读本书的目录，浏览一下“导论”，一定要读后面的章节简介。接着，浏览一下正文的各个章节，重点关注第一个海报页上的小结和每章的图片，还有每章的“大图片”小结，这个小结会让你大概了解到自己将会读到的各个章节的内容。

为了进一步激发你的好奇心，一定要浏览本书的海报页，它们都是节选自文本的重点信息，里面还有大量的练习。

关于你读到的内容，继续自问自答。例如，当你读到一个关于“直觉”的海报页，你可以问：这本书将会如何帮助我提高直觉力？

获得一本书的内容概述后，你就获得了背景信息，并开始自然地把它跟你的大脑进行连接。它也会引发你的好奇心，让信息跟你的生活更加相关。正如你将在第一章中所学到的，大脑中的神经元之间联系越多，你学到的就越多！把你个人的好奇心联系到你的学习内容，会帮助大脑发挥最佳的水平。

阅读

阅读本书的方式至少有4种：

1. 挑选
2. 略读和扫描
3. 顺序阅读
4. 用聚类或思维导图来进行深入学习

你可以使用上述的一种或几种方法来阅读本书，你也可以在不同的时间段使用不同的方法。

说实话，我读过的大多数书，几乎都是从选项1开始的。这一步会决定我需不需要进行到选项2，它又决定我需不需要进行到选项3，以此类推。当我遇到一本书的时候，这4种方法我都会使用！

选项1：挑选

如果你选择这种方法来阅读，简单地看一下目录，或者随意地翻阅一下全书。当你发现自己感兴趣的地方时，停在那一页或者那一部分进行深度阅读。在此过程中，设定目标也是有用的。也许，你的目标是阅读每一个章节，这样你就可以成为一个最好的学习者了！或者，你的目标只是复习。不管怎么样，阅读时都要给自己设定一个目标。

选项2：略读和扫描

如果你选择这种方法，你只需要快速地翻阅一下本书。

略读和扫描有什么区别？扫描是指你要寻找具体的细节。例如，你也许想找寻引或者参考书目中的一个具体细节。略读是指你快速地翻阅整篇或整本书来了解它的大意或要点。

如何在15到30分钟内略读本书

* 在做这一练习前，先喝一杯水（尽量是白开水）。我们的身体，包括我们的大脑，都需要充足的水分才能高效运转。事实上，大脑的73%和肺部的83%都是水分。这就是为什么一天当中人们都要经常喝水。

* 放松，闭上眼睛，做几分钟深呼吸。

* 睁开眼睛，然后打开书。

* 浏览一页时，以“之”字形（类似字母“S”或“Z”）快速移动你的手指或者笔，同时，眼睛看着文本（如果你是从右到左读汉语，“S”形比较合适。对于英语来讲，“Z”形更合适）。或者，在每页的中线位置，移动指尖或者笔，一直到页尾。这会训练你的眼睛去阅读一组词，而不是单个词。

* 快速翻动书页，快速地重复“之”字形或直线，在放松的同时集中注意力。

* 把注意力放在左手边的海报页上。每个海报页都强调了一个要点，这样，你可以快速地了解本书的大意。

* 如果字数很多，就只略读标题、副标题和粗体字等。

（注意：“之”字形，或者顺着中线往下略读，都是标准的快速阅读技巧，如果你勤加练习，你就能掌握）

选项3：顺序阅读

如果你选择了这种方法，你就要按照逻辑顺序来详细阅读书里的每一个字，先是“前言”，然后是“导论”，之后依次是各个章节。这种方式的阅读，会加深你的学习体会，也会按照章节逐次提高你的理解力和阅读技能。这种顺序阅读的方法也会让你更容易地把学习工具跟你的身体、心理、情感和精神相结合。

选项4：用聚类或思维导图来进行深入学习

虽然这种方法比较耗费时间，但它也有很多好处。你会无意中掌握所有的学习工具，并形成自己的学习习惯甚至行为模式。

当《学习的革命》在瑞典流行的时候，我得知，全瑞典的城镇都开始每周举办读书会，每次深入探讨一个章节。不管是组建了小组学习，还是自学，充分理解和掌握本书的信息、工具和技能的一个最佳办法，就是以图表的形式把重点综合起来，可以使用聚类或者思维导图（这一部分的最后有一个简单的思维导图示例，就是我们第一章中所讨论过的信息点。关于聚类和思维导图的更多详细内容，请参见第六章）。

阅读本书时，不管你选择哪种方法，我都希望你能享受这个过程，不要因为学习而增加压力。但是，为了进步，学习也需要我们走出舒适地带。所以，为什么不试用几种或者全部书中推荐的方法练习呢？为什么不在每章最后回答一下问题呢？学习方式很重要，但是，应用所学的内容更加重要。

评估

知道什么对你有价值。

对你的一生，这本书都将是一个经过验证的、实用的自学工具箱。书中的信息将会帮助你改善生活的方方面面。它也会帮助你更加了解如何掌控自己的心智，构建自己的大脑，而不是让它们代劳。虽然，为了加深你的学习效果并激活你的思维过程，每个章节的最后都附有问题，但是，你可以运用3个基本的问题来通读本书、进行反思：

- * 我学到了什么？
- * 我如何在生活中运用这一知识？
- * 我打算在何时、何地运用这一知识？

你学到了什么，没有人能够告诉你，一次测验也不能完全展现你的知识。测验只是展现你某些时刻学习状况的一个样本。即使你得了“A”，这些内容也可能只是停留在大脑的表层并很快从记忆中完全消失。相对而言，另一个学生得了“C”，但是可能他一生都记住了自己理解的内容。所以，只有你自己，才能决定你学到了什么。

我希望这本书能够帮助你点燃或者重新点燃你的学习热情，激发你内在的学习动力。我希望能成为一个终身学习者，并运用这一能力来改变你的家庭、社区、国家和世界。我们都是紧密相连的，每一个人都会影响这个世界，也会受到这个世界的影响。欢迎你来到终身自学的革命！

珍妮特·沃斯博士

林佳豫的前言：我和《学习的革命》



我有一本书，它已经旧得发黄、封皮掉落，书里画满各种颜色的线条，它陪伴了我整整18年，我已经记不清自己看了多少次。它就是一本国际畅销书——《学习的革命》，这本书一出版便引起了全世界的轰动，在中国发行1000万册，原复旦大学的校长、中国科学院院士谢希德教授为该书作序。这么多年过去了，《学习的革命》对未来趋势的15个预测都成为现实，该书提倡的终身学习力成为通向21世纪的个人“护照”，它也成为我生命中的好朋友。

买这本书时，大女儿刚刚一岁，书中“从开始就要正确”“关键的几年”“认识奇妙的人脑”“为什么你不要最好的”等章节，给了我崭新、科学的育儿观念。

在女儿的教育上一开始就做了正确的事，这是我最值得庆幸的事。现在很多孩子，例如无法专注学习，这些都源于孩子小时候所接受的教育方法不对，其实问题只要早期在运动和饮食上加以干预就会避免。最初，这本书对我而言是一本教育启蒙书。

这本书对我的工作也有很大的帮助。回想高中时代，虽然我很勤奋，但是成绩却很不理想。因为读书慢并且很难理解书中的内容，所以总是考低分。高考失败的阴影一直影响着我，我认定，读书是件困难、枯燥的事。这个阴影一直延续到我开始工作，我的工作需要考很多证书，可我一想到考试就会被吓出一身冷汗。读完珍妮特博士的《学习的革命》之后，我对学习的态度大为改观，这本书一开头就介绍了如何读一本书，书的设计也很独特：一边是文字，另一边是图，读起来很轻松，我一口气就读完了。书中还介绍了思维导图和录音记忆理解法等学习方法，我尝试使用这些新奇的方式，开启了新的学习模式，大大减轻了我对读书和考试的恐惧。仅仅是一些细节上的改变，居然让我在诸多证书考试中连连得胜，这给了我极大的信心。于是，我开始把这些方法运用到工作之中。不知不觉，自己的思维模式也变得系统、全面，工作的成绩越来越好，能力也越来越强。

生命的课题有时会重演，我的大女儿霖霖上初中时遇到了前所未有的难题，她因为学习不好而影响到了心理健康，我很害怕我的经历会在女儿身上重演。于是，我开始漫长且艰难的陪伴之旅，在困境中我重拾《学习的革命》，珍妮特博士奇迹般地成为我的老师，她的指导犹如指南针，使我在夜航时找到了方向。当然，我深知只拥有指南针是不够的，还必须付诸实践，借助指南针经过千山万水到达目的地。知晓理论后，我开始践行博士的理论和方法去引领孩子走出困境。接下来的六年中，通过持续地使用科学方法，女儿成为自主学习能力的拥有者和实践者。霖霖的数学成绩从年级倒数第五，进步到年级第一。其实，霖霖的成绩与排名只是一个附属成果，我最大的喜悦是看到孩子内在生命力的绽放——她变得积极、主动、乐观、自信、活泼，她熟练地把学习方法运用于所有的科目，形成了系统思维能力和快速学习的能力，她热爱学习并开始探索生命。从那时起，学习方法成为她生命中最重要朋友，伴随她创造生命中一个个精彩。初中毕业后，她因综合能力强，被选派到法国公费读高中，在法国的高考取得了优异的成绩，还获取奖学金，被居里夫人曾就读的大学录取。霖霖已经开始在大学里创业、做慈善工作、考双学位……她成为生命的探索者，这一切的生命的质的改变都来自“自主学习能力”教育体系对孩子内在的推动力。

女儿的变化就像一次生命的逆袭，这个旅程让我深刻体会到，孩子学习的关键在于培养孩子的自主学习能力，这不仅是孩子生命力的觉醒，还唤醒了我们家长的生命力。在过去的几十年中，珍妮特博士在加速学习领域的研究更加深入，在国外，《学习的革命》已经更新了13个版本，在博士的带领下，我看到了高效学习的

本质和原点，找到了开启学习之门的钥匙——培养孩子的自主学习能力。珍妮特博士说：“自主学习的时代来临，顶尖人士都重视这样的能力，将高效卓越的学习方法内化为一生受用的习惯，因为自主学习能力对于人们取得终身成就是最重要的因素。”通过这6年的践行，我成为懂得教育本质的智慧妈妈，也成为高效的终身自主学习者，在博士的教导和支持下，我成为了一名“自主学习能力”老师，把这套卓越的自主学习体系带到中国，建立了“学习革命中心”在中国的第一间教室，支持了越来越多的孩子和家长走上了高效自主学习之路。

非常荣幸受博士之邀共同写这本书，这是《学习的革命》之后的升级版——《自主学习的革命：〈学习的革命〉工具篇》，我们在“学习的革命”之前加了前缀“自主”，之所以加上这两个字，是因为当今已进入了知识资讯唾手可得的互联网时代，最本质的学习是回归内心的学习和成长，自主学习能力体现了学习的本质。博士的整个教育体系很全面、很完整，改变了我们看待生命的方式，是不断自我成长、自我超越的实用方法和工具，也是一本我们人类的生命使用说明书。

一本书是无法完全表述珍妮特博士系统的教育理论和方法的，相信将来会有更多的关于自主学习能力的书和大家见面。整本书将把珍妮特博士的学习理论方法及我回国后的实践相结合。博士讲述学习的本质原理和方法，而我把培养孩子自主学习能力的实践经验，以及成为高效的学习者和高效的老师之经历与大家分享。孩子自主学习能力的培养，不仅仅是培养孩子，更是整个家庭共同学习与前行的进程。因此，这里有我陪伴孩子、家长成长的故事，有自己成长的故事，以及成为老师的成长经验。希望与你一起分享，就如同最初我遇见《学习的革命》一样，希望你也像遇到了一个好朋友，希望这能成为你提升孩子学习力、成为终身高效的自主学习者，并点燃家庭学习的一次好机缘。

林佳豫

导论 欢迎来到自主学习的革命！

20年前，珍妮特·沃斯博士和戈登·德莱顿合著了《学习的革命》一书。它成为世界上最畅销的非小说类书籍，并被翻译成26种语言，全球销量达到1000多万本。之后，她又在21世纪写出了让人惊叹的《无限性：新的学习革命和7把开启的钥匙》一书的蓝本。

《学习的革命》介绍了能够极大提高学习能力的学习模式。《无限性》主要探讨了技术和大脑在加速学习中的综合作用。现在，她又推出了最精彩的一本书：《自主学习的革命：〈学习的革命〉工具篇》。

这本书为什么重要？

这本书会为你提供构建大脑、掌控心智时所需要的实用工具。换句话说，《自主学习的革命〈学习的革命〉的工具篇》会告诉你怎么去学习！

这本书可以满足你的终身学习需求——不管你是学生、老师、培训师，或者是处于任何工作能力范围的成年人还是父母。沃斯博士已经运用过这些工具，并且成了一个成功的教育家、培训师和作家，她指导过许多国家的工作坊。现在，她把自己成功的秘诀分享给每一个人。

本书的另一优点就是，本书最后的实践部分，都由中国深圳“高级英才国际教育中心”的老板林佳豫写成。在这一部分，林女士解释了自己应用这些工具来激发每个孩子学习兴趣、提高学习能力的方法。

本书重点讲解自学能力，并告诉你如何构建自己的未来。通过有意地开发潜意识的能量，它会告诉你如何达到卓越水平。最重要的是，它不仅仅能开发你的头脑能力，还会开发你的身体、社会、情感、精神和直觉能力。

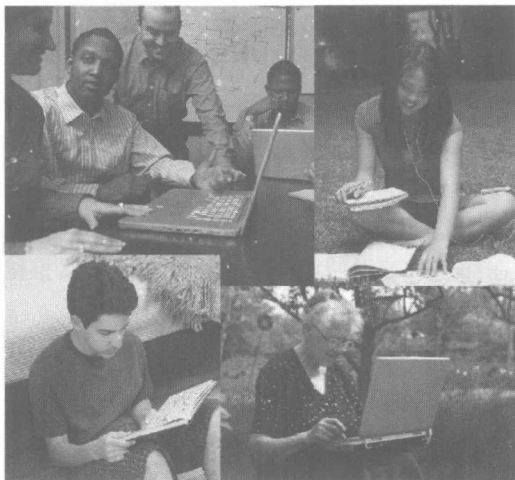
不管你的文化、种族、年龄或教育水平如何，这些工具都是有效的。一旦你理解并运用了它们，你将会一生具备更快、更容易地学习任何东西的能力。

你的自学能力是无限的

过去几十年中所发生的技术革命带来了飞速的、持续不断的、瞬息万变的社会变革。它也给了我们随时随地学习世界上任何东西的无限机会。现在，每个人都是一个老师。同时，每个人也都是一个学习者。而且，我们对于学习的机会了如指掌。

这句话的含义是说：我们不能再只是获得一个文凭，然后用在学校里学到的东西来过下半辈子。为了在这个新世界当中成长和立足，我们必须得知道如何进行终身学习。美国未来学家阿尔文·托夫勒说过一句很对的话：“21世纪的文盲将不是那些不会读写的人，而是那些不会学习、不会选择、不会反思的人。”

海报页



我坚信，自学是唯一的一种学习方式。

——艾萨克·阿西莫夫

这场技术革命表明：成年人和孩子发展自我激励和终身学习的能力是至关重要的。但是，由于我们大多数人都是在工业革命时期的教育模式下接受的教育，我们只是被动地坐在教室里听老师的讲座。显然，传统的学习方法满足不了新时代的学习任务。所以，问题就变为：

为了构建我们自己的未来，在我们的一生中，我们该如何更有效、更快速地学会我们所需要的知识？

《自主学习的革命》可以回答这个和更多其他的问题。它介绍了多种高效率的学习工具，帮助你来提高自学能力，学习有效思考，给你力量去构建自己的未来。

你将会学习如何优化你的自学能力、构建你的大脑并成为自己头脑的主人。

什么是加速自学

在你开始学习本书的工具之前，重点要明白到底什么是加速自学（ASL）。

首先，这一概念的关键是学习的动机来自于我们自身。

澳大利亚南十字星大学的斯图尔特·哈泽和克里斯·凯尼恩创造了一个词“heutagogy”来指代自主学习。他们说：

传统上，教育被看作是教师和学生之间的教学关系，一直都是老师来决定学生需要学习的内容，还有知识和技能的传授方法。在过去的 30 多年中，教育界发生了一场变革，人们开展了很多有关人类学习方式的研究，由此又引发了可行的教学方法的研究。在成人教育学（诺尔斯，1970）提供了很多有用的改善教学方法的策略之后，它们才被普遍接受，同时，成人教育学对于师生关系也有所启发。有人可能会说，社会的飞速变化、所谓的信息爆炸都表明我们应该寻求一种教学方法，让学习者自己决定学习的内容和方式。自主学习，可能会被认为是早期教育方法——尤其是能力发展的一种自然进化，也可能会为 21 世纪的学习提供最佳方法。

其次，学习是自然发生的过程。

每个孩子生来就具有学习的能力。满怀着探索世界的好奇和渴望，孩子们会沉浸在尝试、玩耍、测试和模拟中。在他们学会向前爬之前，他们可能会先向后爬；在他们学会站立和用双脚走路之前，他们会一次次地跌倒；他们一次次地尝试，直到他们发出的声音能变成向他人成功表达想法和感受的字词。这些“失败”会伴随着笑声、欢乐和坚韧不拔的决心，直到他们成功地掌握了这些技能。

海报页

加速自学（ASL）就是没有障碍的时候学习自然发生的过程。

也就是说，“犯错”是学习过程中的一部分。

不幸的是，随着孩子年龄的增长，社会标准和实践开始妨碍他们享受这种无意识学习的快乐。犯错误时的羞愧感开始增长，做错事或者做得不够好的忧虑开始给他们制造压力。典型的、至今仍然流行的工业革命模式下的教育体制又极大地助长了他们的这些态度。当孩子们的表现受到评判、检验和评比时，他们所体会到的忧虑和压力又进一步地阻碍了他们的学习能力。

我们的学习方式千差万别。

相反，加速自学模式致力于重新唤醒孩子和成人天生的学习乐趣。它认为所有人的学习方式和学习时间表都是不一样的，它努力创建一种积极的、完整的学习环境，其中可以有实验，而且“错误”被认为是学习中必要的、不可缺少的一个

方面。

加速自学帮助学习者发挥最高潜能。

加速自学是无障碍的情况下学习的自然方式。跟传统的教学方法相比，它更容易、更快速、更有趣、更深入。加速自学帮助学习者用他们自己的学习风格、在他们自己的时间表内，为他们自己的学习负起责任。这样的一种方法能够使所有的学习者开发他们的最高潜能。

加速自学帮助学习者发现他们个人的学习风格、智能和才华。

加速自学是去了解你自己、了解你最佳的学习方式。我们每个人都有自己独特的兴趣、才华、智能和学习方式。为了让自己过上最有意义的、最充实的生活，重点是要了解并应用我们独特的“聪明”。苏格拉底曾经说过：“认识你自己。”他是对的。不是只有一种“正确的”学习方式，而是有很多。所以，学会运用最适合你的学习工具。

加速学习的起源

许多加速学习方法的基础都来源于保加利亚心理学家和教育家格奥尔基·洛扎诺夫博士的作品。在20世纪60年代，洛扎诺夫发现：在使用意识和潜意识的前提下，学外语的学生能够学得更快、更容易、更深入。他证明：通过运用丰富的、综合多种感官的（包括图片、颜色和音乐）学习环境，潜意识的力量可以得到激活。

通过调动感情、提倡游戏、利用戏剧化的文本、积极参与歌曲和游戏等，洛扎诺夫的方法可以让学生对成功形成好奇感和积极的期待。^①

洛扎诺夫的另外一个重大贡献是：他意识到了暗示（来自我们自己和他人）会极大地影响我们的学习能力。由于这个原因，他把这一种教学方法称为“暗示法”。洛扎诺夫发现：使用他的方法来学习外语的学生，其学习速度比传统语言教室里的学生快了将近三倍。

海报页

据报道：使用洛扎诺夫博士的加速学习方法的学生学外语的速度是传统语言教室里的学生的三倍。

关于“暗示法”的消息很快传到其他国家，教育先驱们开始学习和推广洛扎诺夫的教学方法。在美国，爱荷华州立大学的心理学教授唐纳德·舒斯特博士和其他

① [格奥尔基·洛扎诺夫, 1989. 暗示教学法及其启示概述. 纽约: 戈登和布里奇科学出版公司.]

的学者共同创立了“加速学习和教学研究会”（SALT）^①，并开始赞助方法学方面的研究工作和年度会议。

美国对于加速学习运动的其他贡献

就在洛扎诺夫在保加利亚创建他的创新方法的同时，加利福尼亚大学圣克鲁兹分校的语言学教授约翰·葛瑞德和他的一个研究生理查·班德勒，正在研究通过神经学过程、语言和行为模式来理解和改变人类的行为。1975年，他们第一次把研究结果发表在《神奇的结构》一书中。他们所创立的方法被人们称为神经语言程式学或NLP。关于如何在不同的生活领域，也包括在学习中运用NLP来开发最佳潜能，葛瑞德和班德勒的追随者之后又出版了很多书。

在20世纪70年代，学者们开始研究交际中的非言语成分，比如手势、姿势、表情和眼神交流等，他们发现：当我们谈话的时候，非言语交际占了实际交流中的三分之二。非言语交际这一领域中有影响力的一位作家是约翰·葛瑞德的兄弟迈克尔·葛瑞德。迈克尔的研究重点是教育领域，他后来把很多研究成果都写成著作，发表了出来，其中包括《更正传送带》。

1983年，哈佛大学的发展心理学教授霍华德·加德纳博士出版了一部突破性的作品，对后来的教育家和加速学习的实践者产生了深远影响。这本书是《智力的结构：多元智能理论》，它提出人们不仅在口头—语言和逻辑—数理方面（传统学校里重视的技能），而且在视觉—空间、身体—动觉、交流交往、自知自省和自然观察等方面都很“聪明”。

加德纳说：“所有人都拥有这些全部的智能，但是我们每个人也都有自己比较擅长的某些智能。”例如，一个擅长数学的孩子不一定比一个擅长画画的孩子聪明，他们只不过是在使用两种不同的智能。加德纳的理论帮助教育家理解了因材施教、教学方式多样化，以及用学习者的强项来帮助他们改善弱项的重要性。

海报页



例如，一个擅长数学的孩子不一定比一个擅长画画的孩子聪明，他们只不过是在使用两种不同的智能。

① [注意：加速学习和教学研究会，现在已更名为加速学习国际联盟（IAAL），通过一个邻客音网站，目前只是在线活动.]

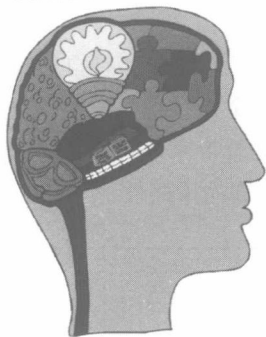
与此同时，很多其他的学者也在开展大脑和学习方面的重大研究。例如，罗伯特·斯滕伯格的人工智能理论、丹尼尔·戈尔曼对于人类情感和智能的研究（还有之后的社会智能）、米哈伊·奇克森特米哈伊对于创造力的研究。

此外，格林·杜曼，治疗脑伤儿童的先驱者，他的权威著作，对于人类认识整体活动在大脑发展和学习中的作用，做出了重大贡献。很多其他的研究者和实践者也丰富了这一知识体系，包括保罗·丹尼逊和姬尔·丹尼逊（健脑操的创始人）。卡拉·韩纳馥，她的《聪明运动——为何学习并非完全发生在大脑里》一书，帮助人们提高了对于丹尼逊著作的重视。莱尔·帕尔默，美国加速学习的先驱者之一，跟其他人一样，也在此领域做出了自己的贡献。

20世纪90年代（大脑研究的十年黄金期）所开展的研究，极大地增加了人类对于大脑工作方式和工作内容的理解。神经科学方面的研究者发现了大量的证据，证明人类具有的潜能远远超过我们之前的想象。而且，科学家还发现：DNA不一定能决定命运，学习环境才是至关重要的。

这些研究结果让全世界的人们开始意识到他们不必“忍受”那普通的心智和人生经历，相反，人类可以“开发”大脑的超级学习能力，利用多元智能，开拓创造性思维，发展新的才能，并改变他们的生活。

海报页



研究表明：我们可以选择去发挥大脑的潜能，并拥有出色的学习能力和灵活性。全世界的“学习革命”教室已经证明了这些方法的有效性。

现在，加速学习的原理也被运用到其他的领域，比如商业、运动和健身，它还可以被称为超级学习、全脑学习、量子学习、最优化学习、脑基础学习、深度学习和卓越学习。

为什么叫作加速自学

加速自学具有以下四个特性。

特性1：加速自学是学习者能够为自己做到的事情。如果有合适的环境，包括学习者的外部环境和内在环境，加速自学就会自然进行。但是，加速自学并不是简单的“快速”学习，而是通过意识和潜意识来加快学习。

特性2：本书中所讨论的自学能力包含人类的所有方面，包括心理的、身体的、情感的、社会的、精神的和直觉的。

特性3：《自主学习的革命：〈学习的革命〉工具篇》以最新的大脑研究成果为基础，也综合了全世界最好的加速学习的实践方法。研究者证明：我们的确可以选择去构建我们的大脑并获得出色的学习能力和灵活性。不管在哪个年龄段，加速学习工具都可以用于我们生活中的任何方面。我们都可以成为具有神经再生能力（生长出更多神经元的能力）的终身学习者。全世界的学习革命教室都已证明：这一方法不仅有效，而且还会产生显著的效果。

特性4：我们正在进入同一世界教室中的个性化学习的时代。为了开发数字革命和概念时代的力量，我们需要具备自学技能，让我们随时随地以任何方式运用我们喜欢的学习风格和智能来学习。

学习和技术革命

本书所讲解的加速学习的基础来源于以下两个引爆点。

引爆点1：技术正在改变我们的世界

全球化的技术革命正以知识爆炸的形式影响着全世界。直到1900年，人类的所有知识才开始翻倍。今天，人类的知识每一年或两年都会翻倍！20世纪初所需要的技术已经被21世纪所需要的新科技所取代。我们已经从农业时代进入了工业时代，又进入了信息时代。因为时刻发生的信息爆炸，我们就需要按照某种顺序去整合所有的信息。这就把我们带入了概念时代。昨天仿佛还在图书馆的架子上摆放的笔、纸、打字机和研究论文，已经被智能手机、平板电脑、笔记本电脑和网上搜索引擎取代。

海报页

我们不断变化的世界

