



另类
思考法
集群攻坚法
网络学习法



心情三色法
一目十行法
动画记忆法
表演行为法
颠倒尝试法
逆向思考法
祸福转换法
图表分析法



提升学习效率的窍门

无论你在哪个学校上学
你会学习吗？

标题阅读法
只看不读法



出版社

学不会 → 不愿学 → 不会学 → 不愿学 → 不会学 → 不愿学 → 不会学 → 不愿学 → 不会学 → 不愿学

编顺口溜法
正反联想法



目录



- [窍门 9] 标题阅读法
- [窍门 10] 网络学习法
- [窍门 11] 新知速学法
- [窍门 12] 动画记忆法

26

29

32

35

[窍门 1] 快乐学习法

2

[窍门 2] 相信秘诀法

5

[窍门 3] 巧荡秋千法

8

[窍门 4] 心情三色法

11

[窍门 5] 10分钟法

14

[窍门 6] 替代学习法

17

[窍门 7] 只看不读法

20

[窍门 8] 一目十行法

23



目录



[窍门 13] 纵横联想法

38

[窍门 14] 加工记忆法

41

[窍门 15] 编顺口溜法

44



[窍门 16] 3分钟默想法

47

[窍门 17] 最后一次法

50

[窍门 18] 相近记忆法

53

[窍门 19] 正反联想法

56

[窍门 20] 漫画记忆法

59

[窍门 21] 公式记忆法

62

[窍门 22] 表格记忆法

65

[窍门 23] 兴趣记忆法

68

[窍门 24] 默读抄记法

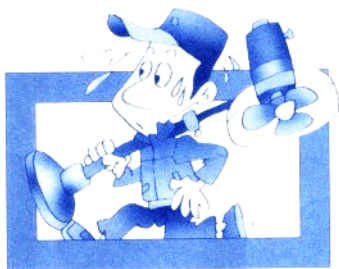
71

[窍门 25] 表演行为法

74



目 录



[窍门 26] 逻辑推理法

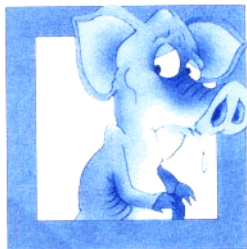
77

[窍门 27] 归纳思考法

80

[窍门 28] 变化发展法

83



[窍门 29] 量变质变法

86

[窍门 30] 实践体验法

89

[窍门 31] 收敛思维法

92

[窍门 32] 统筹优选法

95

[窍门 33] 简约原则法

98

[窍门 34] 移植借用法

101

[窍门 35] 工具运用法

104

[窍门 36] 求异思考法

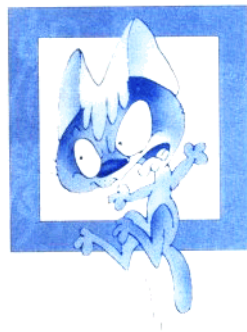
107

[窍门 37] 添加组合法

110

[窍门 38] 颠倒尝试法

113



目录



[窍门 39] 相关联想法	116
[窍门 40] 逆向思考法	119
[窍门 41] 标准统一法	122
[窍门 42] 集群攻坚法	125
[窍门 43] 观察思考法	128
[窍门 44] 实践活动法	131



[窍门 45] 缩小把握法	134
[窍门 46] 祸福转换法	137
[窍门 47] 反馈调整法	140
[窍门 48] 模糊相对法	143
[窍门 49] 图表分析法	146
[窍门 50] 另类思考法	149





Hi! 你好!



这是一套很特别的书，一

套与你开心聊天的书，一套会使你的

学习充满强劲动力和无限快乐的书!

你现在手里的这本书，是专门聊“学习效率”的!

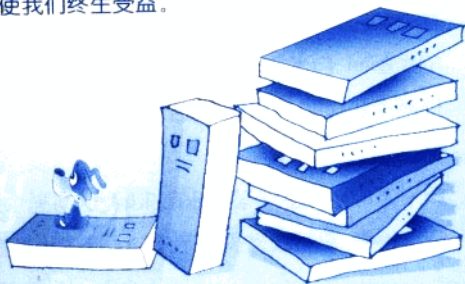
怎样才能提高学习效率呢? 如果注意观察就会发现——有些人学习轻松快乐，成绩又好；也有些人学得很累，成绩却不理想。这说明，只懂得勤奋和吃苦，不一定就能学习好! 这说明，提高学习效率是有技巧的! 谁掌握了这些技巧，谁就能成为快乐的学习顶尖高手!

这本书用开心快乐的语言，简捷生动的例子，把实用的学习技巧——介绍给你，同时还配有一个个小巧而有趣的体验训练，使你能迅速而扎实地掌握这些方法，高效率地运用到各门课程的学习中!

“快，才能乐!”——是这套书力推的现代学习新观念，即用最短的时间卓越地完成学习任务——这是获得学习成功与

快乐的根本。人类已步入“知识大爆炸”时代，掌握学

习本领会使我们终生受益。



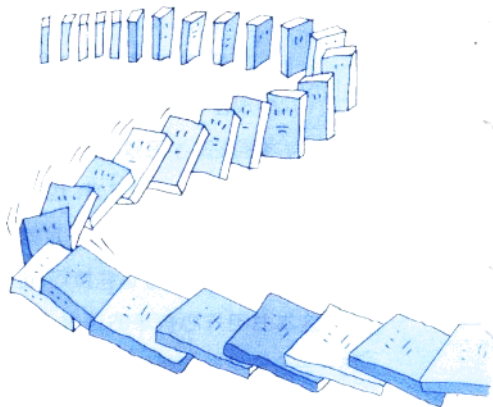
[窍门 1]

快乐学习法

——快，才能乐！

► 不吃饭行吗？

► 到目前为止，人类还没有发明不吃不喝而长久维持生存的办法。不吃不喝，后果可想而知。为了使吃饭快乐起来，人类发明了各种各样的烹饪技术。同样，有些学习内容，看上去的确很没劲，但它很重要。所以，我们也要掌握学习的“烹饪技术”，通过学习方法，使学习这道“菜”更好吃些！ ☺



► 不快乐的原因

► 换一个角度看，我们有时感到学习是苦差事，只是因为我们学得太慢太笨了！其实，即使是非常有趣的内容，如果消耗我们太多的精力和时间，它也会变得索然无味！你想啊，笨笨熊总也拿不到树上的蜂蜜桶，自然不快乐。学习无趣的内容，这就如同生病吃药，苦药你越不快快咽下去，就越苦！ ☹

► 快乐的秘密

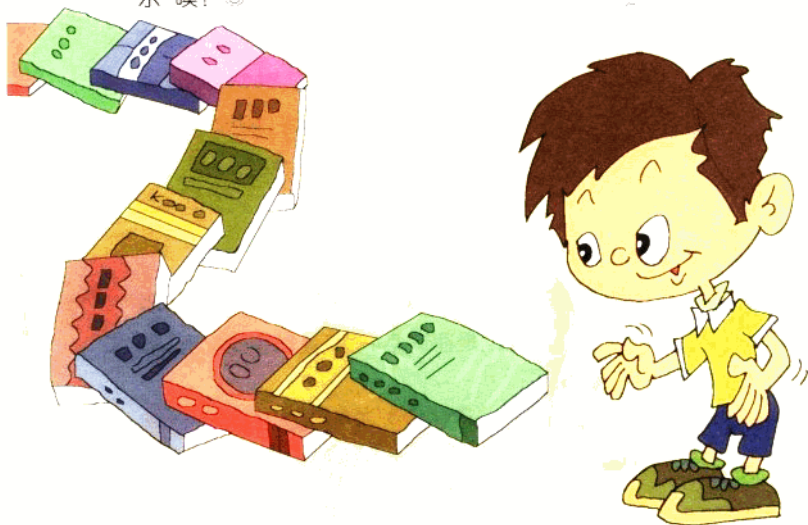
► 怎样才能使学习快乐起来呢？这可是个大秘密！谁要是知道了这个秘密，那可真是快乐呢！其实，这个秘密就藏在“快乐”这两个字

里面——“快,才能乐!”

对于不太喜欢、感到不太快乐的课程,解决它的最好办法就是快快学完它!快快学会它!这样,你就有了更多自由的时间和精力,去学自己乐意学的东西,或者去开心地玩了! 😊

► “快乐”的标准

► “快”同时意味着你学到了,学会了!这是衡量“快”的重要标准!一味地贪图“快”,追求速度,草草而过,没有真正学会,这是“假快”,同样得不到快乐——因为你还得花时间重新来过,欲速不达。这不是“真快”,自然也就不会拥有真正的“快乐”!快和乐都是我们的目标,尽快学会和掌握课程内容,这样得到的快乐,才是“真快乐”噢! 😊



► 终生受益的秘诀

► “快，才能乐！”这个秘诀的作用可大着呢。当你通过学习训练，具备了这样的思考与行为习惯，就会终生受益。



未来的生活和工作中，有时难免会遇到你不太喜欢、但又必须要做的事情。那么，最好的办法就是赶快做完！所以，无论是自己喜欢的，还是自己不喜欢的，只要这事情必须得办，而且还要办好，那你唯一的选择就是“快”！😊

► 怎么才能快？

► 现在，聪明的你一定会问：怎么才能快啊？其实，当你关注“方法”时，你就会吃惊地发现，无论是在这套书里，还是在课堂上，都有许许多多的方法，能帮助你“快”起来！甚至，你自己还能发明自己的“快”方法呢！😊

短信速递：

今天你只用平常的一半时间完成作业。

[窍门 2]



相信秘诀法

——笨笨与乐乐

▶ 聪明的大猩猩

▶ 你若是动物

园里的一只大猩

猩——当然,如果

你不愿当大猩

猩,就由我来当好

了——因为这并

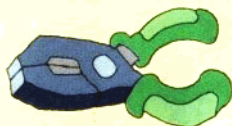
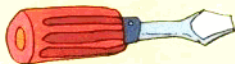
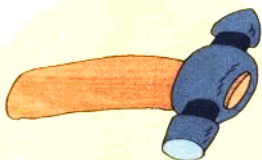
不是我们要讨论

的关键。好了,不管谁来

扮大猩猩,我们最想知道

的是,如果高处挂着香蕉,大猩

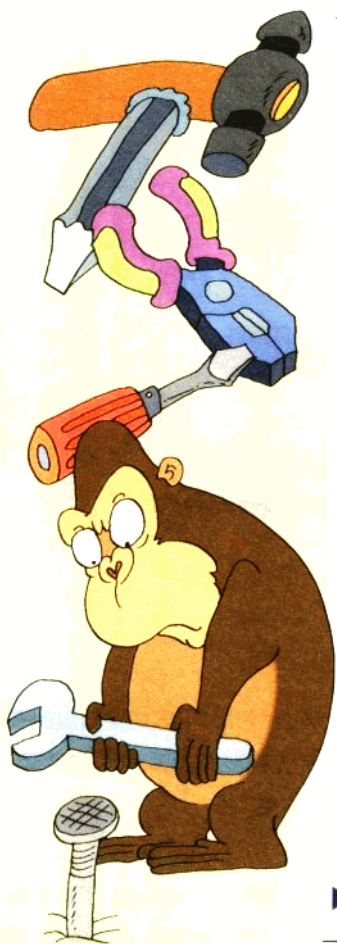
猩又无法爬上去,它会怎么办呢?



大猩猩会找来一块石头踩到上面,然后再伸手(如果可以叫做“手”的话)去拿自己最喜欢吃的香蕉。如果没有石头,那也不要紧,它可能还会找到一根树枝,把香蕉捅下来! 😊

▶ 香蕉不好吃吗?

▶ 人类(注意!这“人类”可是包括你和我的——现在我们不扮大猩猩了)肯定比大猩猩聪明。对于这一点,你不会置疑吧?可惜的是,当



我们学习时,似乎并不如大猩猩聪明了——我们竟然忘了去寻找和借助一些工具,来提高我们的学习效率,完成学习任务。

此时我们倒更像是笨笨熊,费力地跳呀蹦呀,急啊转啊,又累又辛苦,却始终摸不到香蕉。最后只好坐在地上,无奈地对自己说:香蕉一点也不好吃!其实,你才不这样认为呢! ☹

► 学习的工具

► 学习,也需要借助一些工具,这些工具远比铅笔、橡皮更重要,它们就是“学习方法”,也就是“学习秘诀”!谁有意识地去寻找和运用这些方法和秘诀,谁就能轻松快乐地拿到那些知识和本领的“香蕉”,当然也就能尝到快乐学习的甜头了! ☺

► 你更像谁呢?

► 面对学习,有两种类型的人:一种是“乐乐”型,一种是“笨笨”型。

“乐乐”学得轻松快乐，成绩总是棒棒的！而“笨笨”总是学得很累，成绩却不尽理想！那么，你更像谁呢？究竟是什么原因，使笨笨和乐乐有这样的差别呢？☹

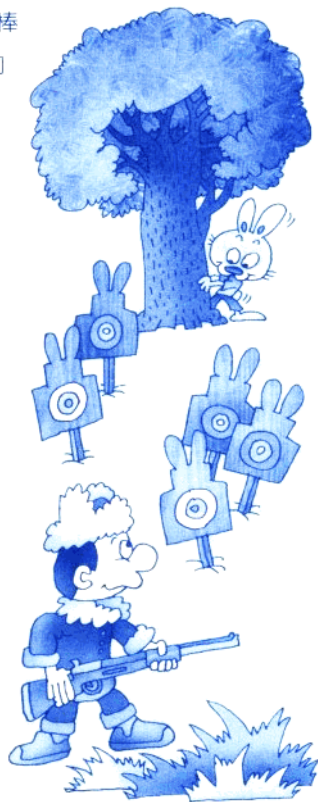
► 山里有没有兔子

► 我们再来思考一个问题吧：

如果一个猎人不相信山里有兔子，他会尽心尽力地去找兔子吗？他不会！你和我都不会！谁去找，谁就是傻瓜啦！可山里到底有没有兔子呢？我们仔细观察会发现：有的人学得轻松，而且成绩好；而有的人学得很累，却成绩不佳——这说明学习是有秘诀的！山里有兔子的！乐乐和笨笨的差别，就在于“相信”和“不相信”！☹

► 相信秘诀

► 好了，我们已经逮到第一只兔子了，它就是：相信学习有秘诀！你会发现：这套书里就有好多的兔子噢！☹



短信速递 ☺

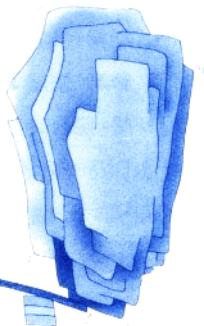
你看一眼就能记住这串数字吗：18161412108642。

[窍门 3]



巧荡秋千法

——学习用巧劲！



► 勤奋只是一方面

► 在许多治学箴言中，都有

“勤奋”的字眼，是讲天上没有

掉下来的馅饼，一锹挖不出一口井的道理。的确，学习是需要下功夫的，需要我们勤奋努力，不断积累。可“勤奋”强调得太多，就好像学习就是吃苦而别无它法了。其实并非如此！😊

► 你是荡秋千的高手吗？

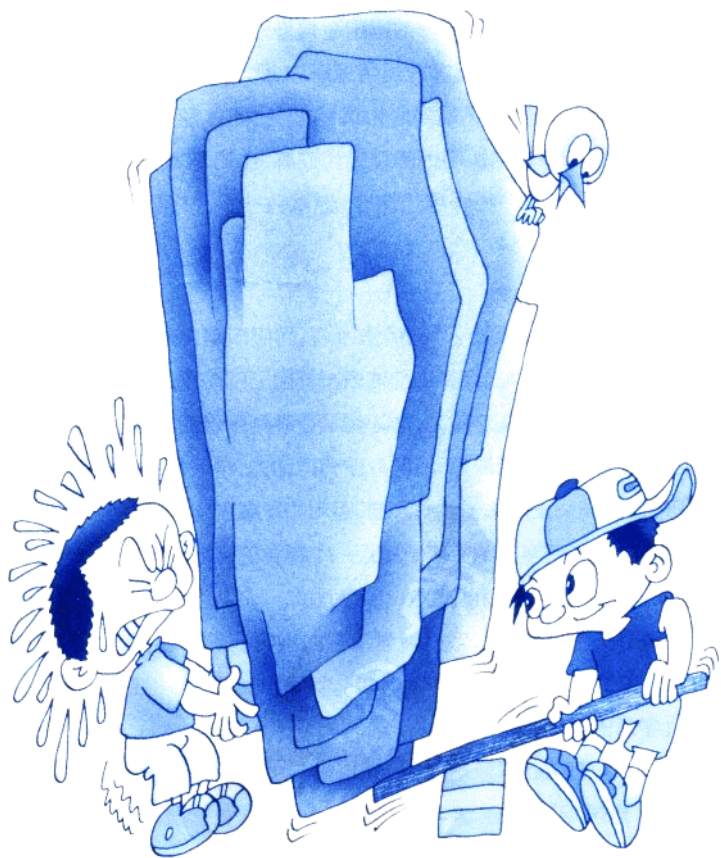
► 你一定荡过秋千吧，你是一个荡秋千的高手吗？刚开始学习荡秋千时，往往自己不会用劲，掌握不好节奏，不知在何时何处用劲，于是费了好大气力，也没有荡起多高。

当你渐渐地掌握了秋千的规律，你就会使劲了，甚至都看不出你用了多大力量，只是秋千每次达到最低点时，腿稍稍地那么一弯，身体重心稍稍降低些，就把秋千荡得好高好高，这就是你会使巧劲了！自己不累，但成效很大。😊

► 要会使巧劲

► 学习与荡秋千一样，需要勤奋——课不听，书不看，就想学得好，这是不可能的。就好像你坐在秋千上，一点力气也不用，那秋千怎么会自动荡起来呢？

然而,有时即使你费很大的力气,也不意味着你一定就学得很好,你还要会使巧劲!这就是荡秋千法。☺



► 怎样使巧劲

► 所谓“使巧劲”，最重要的就是在听课和读书时，注意了解各门课程的本质和规律，把握各门课的特点。

有的课程，需要你更多地运用逻辑推理能力，比如数学；有的课程，需要你更多地运用理解力，比如语文；有的课程，需要你更多地运用身心协调能力，比如体育；有的课程，需要你更多地运用你的直觉和美感，比如艺术……当你会用这些能力和思维方法时，你就会一下子轻松起来的！☺

► 让方法更巧妙

► 学习不是“人云亦云”的被动行为，而应该是主动的。也就是说，面对课程，你要主动地去发挥自己的想象力、判断力和行动力。没有想象力，学习将是乏味和困难的；没有判断力，学习将是混沌和无知的；没有行动力，学习是呆板和停滞的……正是由于我们开启、运用和发展了自己的各种能力，才能使学习的收获更接近一个重要的目标——那就是使我们自己更有创造力！

从巧的角度而言，我们所学习的内容要么是“大自然的创造力”，要么是“前人的创造力”。创造力就是巧妙和高效！学习的过程，就是学习创造的过程，就是学习巧妙的过程！☺

短信速递：☺

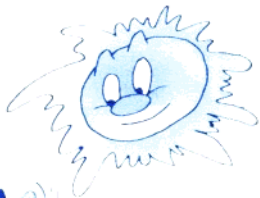
做题前不要急于动手，想想这题要考你什么？

[窍门 4]



心情三色法

——学习要有好心情！



▶ 怎样才算“长大”

▶ 你一定梦想着自己快快长大吧？长大的标志就是对自己的心情说了算！把事情做好，需要好心情；想学习好，也需要个好心情。如果我们还总“耍小孩子脾气”，怎么能算是长大了呢！所以你要能做到：自己的心情，自己说了算！😊

▶ 接受自己的心情

▶ 世界是色彩缤纷的，心情也是五颜六色的。正由于有喜怒哀乐，我们的情感才是丰富的！我们首先要接受自己的各种心情，这里包括对学习的心情。同时，我们在接受后，还要能有效地控制和运用心情，尤其在学习时，使自己保持积极向上的心情状态。😊

▶ 颜色的魔力

▶ 七彩虹是美丽的，那是光的颜色。这些颜色都是由三种颜色的光——红、绿、蓝组合而成的，它们叫光的三原色。

心理学研究发现，颜色对人的心情具有影响作用，如红色给人热烈、激动和兴奋等暗示影响；绿色给人以活力、向上和进取等暗示影响；而蓝色则给人以理智、清醒和沉静的暗示影响……😊



► 调整心情的能力

► 随着年龄的增长,我们要对自己的心情和情感有所认知和把握,还要能主动调整自己。这时,我们可用颜色对自己的心情,进行主动和积极的调节。当情绪消极时,多想象一下绿树和春天;当不够振奋时,多想象一下燃烧的火炬和红色的旗帜;当不够安心时,多想象一下蓝色的大海和宽阔的蓝天……让这些颜色和画面映在大脑中,想象自己融在其中……经过一段时间的训练,你就会成为能把握自己的人,一个对自己说了算的人!这就是“心情三色法”! ☺

► 不开心就不会进步

► 不开心,就不会进步。我们不能太放任自己的情绪,更不能让情