

〔美〕戴维思 著



这样学习最有效

精华版

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



精华版

这样学习最有效

〔美〕戴维思 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这样学习最有效: 精华版 / [美] 戴维思著. — 天津:
天津教育出版社, 2004.11

ISBN 7-5309-4173-9

I. 这… II. 戴… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104948 号

这样学习最有效精华版

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 戴维思

内文插图 Lucy Lu

责任编辑 孙丽业 于长金

特邀编辑 林妮娜 邢培健

装帧设计 严 冬

封面摄影 陈柏林

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 三河市三佳印刷装订有限公司
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
规 格 32 开 (850 × 1168 毫米)
字 数 190 千
印 张 10.75

书 号 ISBN 7-5309-4173-9/G · 3576
定 价 25.00 元 (含 VCD 光盘一张)

编者的话

2001年11月12日,10万份迷你版的《这样学习最有效》在各大新华书店、民营书店以及部分中小学免费赠送,另有100万份电子书在新浪网上供免费下载,跟踪统计表明,有80万网民登陆下载。

11月中旬,《这样学习最有效——戴维思的思达迪学习法》正式出版,上市3天就登上卓越网销售排行榜首位,并创下了40天销售10万册的骄人成绩。

2001年12月1日,“让一百万人更聪明”的大型巡讲在全国展开,先后在北京、上海等地的大型书店、大中小学举办十余场次的“思达迪学习法”免费讲座。

经专家评审,《这样学习最有效》被教育部列入2003年《中小学图书馆(室)推荐书目》,推荐给全国中小学的学生、教师及教学管理工作读者阅读,普及有效学习的观念和方法。

从出版之日起,《这样学习最有效》就受到了各方的热切关注。中科院院士赵柏林教授,北京教育学院苏立康教授、钟祖荣教授等众多教育专家给予了高度评价,《人民日报》、《中国教育报》、《中国青年报》、《北京晚报》等近百家报纸盛情报道,北京大学、北京景山学校、上海文汇中学等近百所学校争相邀请戴维思为

师生讲课，掀起又一轮全国学习的热潮。

《这样学习最有效》也让我们见证了读者的热情。出版之后，各界读者反响热烈，来信、来电络绎不绝。出版社收到的读者信息反馈卡将近两千份，在随卡来信中，很多读者都用“惊喜”来形容阅读感受。有学生就某个具体问题提出疑问寻求帮助，并对接受系统的学习方法训练表现出强烈的愿望；更有教师写信来共同探讨这种学习方法推广的可能性；也有热心读者介绍了自己的成功学习方法，等等。

平顶山的读者孙广看了书之后获益匪浅，他已经教会4岁的女儿用书中的连锁法记住20多种物品，并用重复记忆法记住圆周率小数点后100多位数字，因此来信希望得到更多的学习信息。

山东省曲阜的高三学生孔祥明同学在来信中说到，《这样学习最有效2》对他帮助很大，使他体会到，好的学习方法确实可以改变人生的命运。因此，他向班里同学推荐了这本好书，让大家都读一读，以使学习更有效。

.....

这些热情洋溢的来信给了我们极大的鼓励，让我们深切体会到读者的学习需求，更明确了推广有效的学习方法的必要性和迫切性。

随后两年里，《这样学习最有效2——戴维思的超效记忆法》《这样学习最有效3——戴维思的超效阅读法》也相继出版。

短短3年时间,“这样学习最有效”系列已经成了很多读者必备的案头书,成为很多读者得力的学习助手,它不仅带来了“有效学习”的观念,更教会了“有效学习”的方法。

究竟是什么原因让众多读者钟情于“这样学习最有效”?

从读者的反馈中,我们总结出了“实用、鲜活、系统”这六个字。

实用 书中通过大量的学习实例来配合讲解学习方法,使枯燥的学习理论变成了生动的学习过程,不仅加强了学习效果,更增添了学习的乐趣。还加入了同步练习题,读者在看书的同时就可以进行自我训练,现学现用,大大增强了学习方法的实效性和有用性。

鲜活 生动的插图,活泼的文字,营造了一种面对面交流的气氛。戴维思老师深谙学习之道,在指导读者学习的时候,注意由浅入深、循循善诱,也时时启发读者积极思考,检视个人的学习习惯,针对个人情况制定学习策略,“举一反三”,有效学习。

系统 为读者构建了完整的学习“金三角”:心态、环境和方法缺一不可。用神奇的“沙漏理论”获得最有价值的知识和信息,达到知识增长的倍速效果;用有效的“思达迪学习法”将学习化繁为简,谈到记忆,有联想法、挂钩法、主导法、谐音法、图像法等超效记忆法;谈到阅读,有目标阅读法、专业阅读法、论文阅读法、图像阅读法等针对性极强的超效阅读法。

着重于实用、趣味的“这样学习最有效”系列,摒弃了教条理论,直接从学习实例入手,让学习一下子变得简单有趣。

为了方便读者学习,我们精心挑选“这样学习最有效”系列中的精华部分,汇编成这本《这样学习最有效精华版》。本书汇集了戴维思老师所提倡和推广的“有效学习”的重要观念和主要方法,以“学习金三角”为总纲,精选广受读者欢迎的学习方法,如连锁记忆法、数字转码法、谐音法等,配以生动的实例、同步操练的习题,目的是让读者在最短的时间内认识“思达迪学习法”、快速掌握有效的学习方法并应用到学习生活中去。

本书将为读者打造一个完整的有效学习的系统,让更多的人学习质量更高、生活质量更好。

我们期待,有效学习的观念能深入人心,有效学习的方法能人人掌握,有效学习能伴随我们一生。

马上加入我们有效学习的行列吧!

目 录

序 I	记忆是学习的重要一环	(1)
序 II	科学的学习法	(3)
序 III	迈入学会学习的大门	(8)
序 IV	成功学习	(11)
前言	精华的人生	(14)
第一章	学习金三角	(17)
○	从“心”出发	(19)
○	用对方法,事半功倍	(25)
○	给自己创造一个好环境	(29)
第二章	如何建立心态	(35)
○	掌握目标的“舵”与“帆”	(36)
○	打不倒的乐观	(44)
○	学习的启发、动机和热情	(50)

第三章 超效学习法	(59)
● 沙漏理论	(60)
● 超效记忆法	(67)
● 超效阅读法	(173)
● 有效聆听	(253)
● 有效笔记	(259)
● 有效思考	(267)
第四章 创造学习的环境	(277)
● 环境和心态决定成败	(279)
● 建立适当环境,享受学习乐趣	(281)
第五章 学习方法 Q&A	(303)
● 关于戴维思及其学习方法	(304)
● 关于记忆法	(305)
● 关于阅读法	(310)
 附录 1 中文数字转码法	 (315)
附录 2 记忆是一件神奇有趣的事情	(322)
附录 3 有效学习离我们有多远	(327)

序 I 记忆是学习的重要一环

赵柏林

学习和记忆是互为因果，相辅相成的。学习只有记忆下才有意义。在记忆和理解下，才有学然后知之不足之感。记忆是学习的一环，记忆也是学识进步的基石。为了提高记忆的效率，学识的深化，孔子曾说过“学而时习之”，“温故而知新”；为了增强理解，教导我们学习和思考并进，也曾有“学而不思则罔，思而不学则殆”的名言。

回忆童年时，为了背诵诗文，备受手板藤条之苦。当时愚昧未开，只是反复地诵读而已。那时，多么想有一种捷径帮助我记住，以免受皮肉之难，而又能学业有成。的确，有不少专家曾研究过记忆的方法，如博闻强记等。回想起 20 世纪 50 年代，曾经有人提出“循环记忆法”，使不少人在学习外语，记忆单词上受到益处。

戴维思所著《这样学习最有效》一书，它的论点是一种新的尝试。特别是将记忆与联想、趣味等结合在一



这样学习最有效（精华版）

起,从而使记忆的蹊径变得生动、活泼,犹如攀山观景一样,达到高峰。

每一种方法都有它的长处和短处。择其善者而用之,这是学习进步的真谛。

赵柏林,中国科学院院士、北京大学博士生导师。

序 II 科学的学习法

苏立康 钟祖荣

初一看到“思达迪学习法”几个字,原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)的一种翻译。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,而鲜从思考上去下工夫,结果并没有通过学习获得人生智慧和生活能力,这是应该引起世上学习的人们警醒的问题。这是由翻译而想到的。

学习法,不能不想到学习问题,这也是见微知著吧。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退休的 70 多

岁的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，现在能常常听到。过去把学习看成是发生在学校的事情，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，而且社会也要学习，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了“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”，把学习问题看作是一个“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，需要科学地学习。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，包括中国工程院院士韦钰博士，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,在我们的教育工作中,学生学习不科学的现象却普遍地存在,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彻底的改观?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”。

戴维思先生著的这本书,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,这只不过是出于我们平时太不注重学习方法的探索罢了,我们相当一部分人完全把学习看作是一件苦差事,看作一件纯粹“卖力气”的活,一旦你在这方面用点心,就能够大有所获。我们在教学中,也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，就讲了很多的选择和调节“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。世上没有什么万应的灵丹妙药,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,还需要你反复地使用,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,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Ⅲ 迈入学会学习的大门

张笛梅

随着知识经济的兴起、学习化社会的到来，终身学习已成为人生的重要理念。一场悄然而来、势不可挡的学习热潮，正在我们这个小小寰球风雷激荡、滚滚向前。不只是在学校的莘莘学子，社会上各行各业的人们，无论男女老少，都以巨大的热情投身学习，并期望取得理想的学习成效。

于是，怎样的学习最有效，也就成为人们梦寐以求的追寻；怎样科学地学习，也就成为专家们研究的重要课题；各种各样指导人们学会学习的书籍，被摆到了书店书摊的醒目位置。

然而，人们不难发现，在形形色色的有关学习指导的书籍中，有些书籍向人们许诺具有神奇的功效，简直是灵丹妙药，而展读之后却令人大失所望；有一些书籍则是引经据典、理论严密，可惜又只有通篇的抽象概念