

“超级学习”系列 “超级学习”系列 “超级学习”系列 “超级学习”系列

让三亿中国孩子 学会学习 快乐学习 持续快速提升成绩

# 超级学习法

——快速提升学习成绩的八大方略

郭瑞立◎著

# SUPER STUDY METHOD

授人以鱼不如授人以渔

联合国教科文组织：  
今天教育内容的百分之  
八十以上都应该是方法，  
方法比事实更重要。

河海大学出版社

华北水利水电学院图书馆



209634546

G791

G820

# 超级学习法

——快速提升学习成绩的八大方略

郭瑞立◎著

# SUPER STUDY METHOD

授人以鱼不如授人以渔

联合国教科文组织：  
今天教育内容的百分之  
八十以上都应该是方法，  
方法比事实更重要。



河海大学出版社

963454-58

**图书在版编目(CIP)数据**

超级学习法/郭瑞立著. —南京:河海大学出版社,  
2003. 10

ISBN 7 - 5630 - 1923 - 5

I. 超... II. 郭... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 084108 号

书 名/超级学习法

书 号/ISBN 7 - 5630 - 1923 - 5/G · 490

责任编辑/陈玉国

封面设计/杭永鸿

出 版/河海大学出版社

地 址/南京市西康路 1 号(邮编:210098)

电 话/(025)3737852(总编室)

(025)3722833(发行部)

经 销/江苏省新华书店

印 刷/南京捷迅印务有限公司

开 本/850 毫米×1168 毫米 1/32 10.25 印张

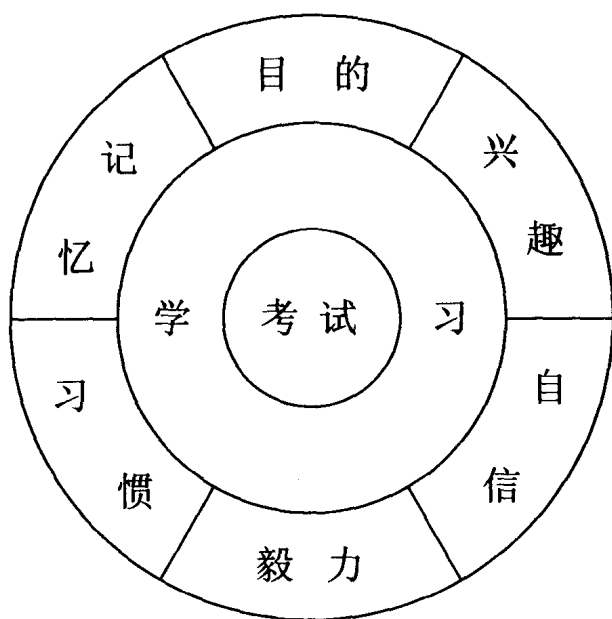
265 千字

版 次/2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数/1~11000 册

定 价/20.00 元

## 超级学习法系统图



学习上只有驱动整个系统，才能持续提升成绩。  
让我们一起努力吧！

# 拥有获取知识的方法比 拥有知识更重要

——致家长、老师和同学

(代序)

郭瑞立

当我们带领孩子要进入一座宫殿或进入一座城堡时，在思维正常的情况下，我们通常会去寻找门在哪里。

当我们带领孩子要进入知识的殿堂时，我们又是如何做的呢？通常，我们连想都不想，一下子就撞了上去，以为自己有一种穿墙术，结果可想而知。

宫殿城堡有门，知识的殿堂同样也有“门”，这个“门”就是学习方法。

近几年来，我在江苏、上海、浙江、安徽等省市为家长作了600多场的演讲。通过调查与咨询，我深深地感受到家长们最大的一个心愿就是怎样才能让孩子取得好成绩。

这些家长为了让孩子取得好成绩，可以说是不惜一切代价为孩子买资料，请家教，上辅导班，陪孩子读书，督促孩子学习。读读读、写写写、算算算、背背背，结果搞得孩子很疲惫，很多孩子因此对学习失去了兴趣甚至产生了厌学的心理。

我们在这些方面努力的同时，为什么不能静下心来思考一下，这个进入知识殿堂的“门”在哪里？有没有一种方法能



够让孩子轻松愉快又有效地学习？我们有没有冷静地思考一下，是让孩子获取当下知识重要，还是让他掌握获取知识的方法重要？

有很多人都熟悉这样一个故事：一位神仙老人来到人间，看到一群孩子在玩耍，于是童心大发，用手一指，一块石头变成了金子。孩子们一看，立刻去抢；神仙老人又一指，又一块石头变成了金子，孩子们又去抢，神仙老人指点之处，孩子们一轰而上。神仙老人非常开心，这时他发现有一个小孩神情沮丧，就问他：“孩子，你为什么不高兴啊？”孩子说：“你能不能教给我点石成金的方法？”

有句话叫“授人以鱼不如授人以渔”，授人知识，就像送人几条鱼，很快就会被吃完；如果传授他获取知识的方法，就如同教给他钓鱼的技巧，够他吃一辈子。

联合国教科文组织曾断言：未来的文盲就是那些不知道怎样学习的人。

联合国教科文组织总干事纳依曼指出：今天教育的内容80%都应该是方法——方法比事实更重要。

孩子在小学阶段就应该掌握学习方法，可是很多孩子一直到中学都不知道如何学习，这应该是我们家长和老师关注的问题。

现在知识的发展与更新非常迅速，一个大学本科生走出校门的时候，他所掌握的知识已经有90%显得陈旧、过时了，到了新的工作岗位还要重新进行学习。我们都知道现代社会是个竞争激烈的社会，每一个人都要有较强的竞争力，竞争力来自于实力，实力来自于学习力。也就是说，学习能力强的人才能具备竞争力，才能立足于社会，才能取得成功。

2001年11月，我在南京大学邀请了60多名刚入学的

生座谈,主要想了解他们成功的秘诀。有近50人反映,他们的头脑并不是特别聪明,智力水平也很一般,他们成功的原因之一就是因为自己在学习上有一套行之有效的办法。后来看到,中国科学院心理研究所的王极盛教授在北京大学调查的结果与我的调查结果基本一致。

因此,如果要让孩子从现在开始学得快一点,成绩提升得快一点,将来考个好大学,到社会上具备较强的竞争力,我们现在就有责任帮助孩子探寻一些适合他(她)的方法。

“磨刀不误砍柴工”,这是一句俗语,也是一句真理性的语言。我们家长和老师平时需要抽出时间给孩子介绍一些有关快速学习的方法,孩子一旦掌握了适合自己特点的学习方法,学习起来就会轻松、愉快,效率也将大大提高,而且是终生受用。

## “超级学习法”感言

杨建军

对家长来说,孩子的健康发展是他们的惟一牵挂,只要能让孩子的成绩有所提高,再大的代价也在所不惜,教育产业也因此成为时下中国最大的投资热点。

教辅图书的数目以万来计绝不为过,培训课程的种类以百来计尚嫌不足。然而,各项调查一再表明:家长的期望值和投资额与学生的学习能力往往并不成正比,学生通过强化训练、辅导课程提高成绩的可能性因人而异,有的甚至微乎其微。一次偶然的机会,我有幸与郭瑞立老师相识,对教育的共同爱好、对青少年成长成才的共同关注让我们一见如故。在和郭老师交流的过程中,我们都有这样的体会:在孩子学习成长的过程中,他们的智力水平基本处于同一层次,非智力因素包括习惯、毅力、兴趣才是造成成绩差异的最主要原因,也是决定孩子学习成长提高的最主要因素,这些问题是练习、课程无法解决的。而一些培训机构的做法也使不少青少年得不到合适、正当的教育,反而制约了他们进一步的成长。

郭老师告诉我,多年来他一直从事学生素质教育和综合能力研究,经过与数百位专家学者的交流以及对各省市高考状元和北大、清华学生成功经验的总结,他已探索到一套能有效改变学生学习状态,并对学生学习和考试切实有效的方法——“超级学习法”,并且形成了配套的教程。为了验证“超级学习法”训练课程的效果,在南京开设的“超级学习法”课程





训练班上,郭老师亲自担纲授课,参加训练学员的人数、家长对训练效果的满意度、学生参加训练后所表现出来的学习能力均成为夏日南京教育市场的奇迹。

有充分理由相信,《超级学习法》的出版,以及“超级学习法”系列课程的推出,必将对鱼龙混杂的教育市场产生比较大的冲击。随着家长选择的日趋理性化,全面提高学生综合能力并对学生成长成才确实有效的教材和课程才能得到他们的认同,而市场上除了“超级学习法”外,目前尚无别的课程能从目标、兴趣、自信、习惯、毅力、记忆力、学习技巧、考试技巧这八个方面对学生展开系统的训练,这也将确立“超级学习法”在方法训练课程中的权威地位。而随着“超级学习法”教材、课程的宣传和推广的深入,数以千万计的中小學生将从中得到系统的训练,从而全面提高综合素质。

(作者为本书及系列训练课程的总策划,现任南京宇阳文化传播有限公司总经理)

## 关于本书

本书名为“超级学习法”，主要着眼于学习的全局、整体，围绕“学习”这一中心，从不同角度，对影响学习的不同因素以及如何考试等提供了一些方法、技巧，其中的很多方法适用于各门功课的学习，在任何情况下、任何时间内都可以应用。一旦掌握，受用终生。

本书分学生篇、家长篇两部分。学生是学习的主体，理所当然放在首位；家长是孩子学习成绩的最关切者，但他们也最缺少方法，本书为家长提供了一些非常实用的具体方法，家长可以直接取用。作为一本工具书，本书主要对象是中、小学生，以及期望自己孩子学习更加出色的家长和希望学生更加优秀的各科老师们。

学习并不仅仅是学习活动本身，作者经长期的研究与观察发现，那些优等生取得好成绩的背后都有一个系统在支持，这个系统包括八个方面：

1. 学习的目的
2. 兴趣
3. 自信
4. 毅力
5. 习惯
6. 记忆
7. 学习技巧
8. 考试技巧



因此,本书两个部分的每一部分都对这一系统分章介绍,每一部分的对象不同,介绍的角度也不相同,但目的只有一个:就是让孩子快速学习,提升成绩。书中很多学习方法读者可能很熟悉,因为这是最基本的方法,我们只有把这些最基本的方法掌握了,学习上才能提速。当然,也有很多方法,读者可能很陌生,不论怎样,可先拿来应用于实践,感觉有效,坚持应用;如果发觉无效,坚决舍弃。本书中所提供的众多方法、技巧中,总有一些适合你。适合自己的方法不必太多,哪怕只有一种方法,都可能让你学习效率几倍、几十倍地提升。

本书虽为“超级学习方法”,但也没有忽略具体的知识,比如“如何提高记忆力”,就总结出来了大量的具体知识,让你在掌握记忆方法的同时,又学到了很多的具体内容,让你在学习相关具体课程时,不必再花费大量的时间和精力去整理,从而有助于学习效率的提高。

本书提供的方法与技巧,一般遵循三个原则:

第一,简单。因为最好的方法一定是最简单的,如果太复杂就难搞懂,搞不懂就更无法应用,读者不要因为本书提供的方法与技巧简单而不信、不用。

第二,有效。本书中的绝大部分方法、技巧是从那些成功的学生、家长、教师那里总结出来的,是已经被证明有效的。另外一部分是作者根据教育学、心理学、成功学等多种学科精心设计,在我们开设的培训班中被学员证明效果特别明显的。

第三,有趣。学习是一件有趣的事情,由于种种原因被搞得枯燥乏味,作者试图恢复学习的本身性质,让孩子轻松地愉快地学习。

几年来,作者花了大量的时间与费用参加国内外一些讲座及培训,经过潜心研究与成果验证,才将这本《超级学习法》



奉献给读者朋友们。当你拥有本书时，作者希望你继续验证它，不足之处，万望指出。同时也由于个人力量微薄，学识水平有限，书中不完善之处，在所难免，恳请专家朋友们不吝指正。

经过几年的演讲与训练，作者一直坚信：本书中的系统方法能让孩子学习能力快速提升。为了让更多的读者尤其是家长们了解本书中的方法、技巧，同时也为了让本书发挥更大的社会效益，作者将一如继往地深入到各地学校、社区、企事业单位进行公益演讲。

读者朋友如果能从本书众多的方法技巧中学到一些东西，哪怕仅仅一种，作者都感到无限的欣慰了。

(郭瑞立)



## 目 录

## 学 生 篇

- 一、目标——学习的永恒动力 ..... 3
1. 成功从远大理想起步 ..... 5
  2. 目标的威力 ..... 5
  3. 登上成功的金字塔 ..... 7
  4. 制定目标的经典范本 ..... 9
  5. 快速实现目标的黄金八步 ..... 10
  6. 创造最佳学习效果的三大原则 ..... 12
  7. 勤奋努力+正确方法+讲究效率=成功 ..... 13
- 二、兴趣——让学习变得轻松快乐 ..... 15
1. 好奇心导致兴趣 ..... 17
  2. 情境想象激发兴趣 ..... 17
  3. 引发学习兴趣的四种方法 ..... 18
    - (1) 兴趣暗示法 ..... 18
    - (2) 增强自信法 ..... 19

- (3) 弄假成真法 ..... 20
- (4) 兴趣迁移法 ..... 20

**三、自信——让自己变得更加优秀 ..... 23**

- 1. 树立自信必备的两大条件 ..... 25
  - (1) 正确认识自己 ..... 25
  - (2) 积极悦纳自我 ..... 25
- 2. 建立自信的两大方法 ..... 25
  - (1) 寻找优点法 ..... 25
  - (2) 行为强迫法 ..... 26
- 3. 倍增自信的六大技巧 ..... 27
- 4. 建立积极自我心像的超级暗示法 ..... 28

**四、毅力——成绩优异的保险 ..... 31**

- 1. 成功在于最后一次的坚持之中 ..... 33
- 2. 培养坚韧毅力的六种方法 ..... 33
- 3. 克服学习上拖拉的六种技巧 ..... 36

**五、习惯——成绩提速的轨道 ..... 39**

- 1. 提升成绩的十三大好习惯 ..... 41
- 2. 形成良好习惯的神奇图表 ..... 45
- 3. 如何充分利用有限的时间 ..... 46
  - (1) 挤时间的技巧 ..... 46
  - (2) 零散时间的使用技巧 ..... 47
  - (3) 合理支配时间的秘诀 ..... 47
  - (4) 利用一分钟制定计划 ..... 49
  - (5) 努力抓住每一个今天 ..... 50

(6) 注意劳逸结合 .....	54
4. 高效学习时间规划法 .....	54
5. 最佳学习时间安排法 .....	55
<b>六、记忆 —— 高分殿堂的通行证 .....</b>	<b>57</b>
1. 实用记忆二十法 .....	59
(1) 音乐记忆法 .....	59
(2) 自我暗示法 .....	60
(3) 荒诞记忆法 .....	61
(4) 链式记忆法 .....	62
(5) 目标记忆法 .....	65
(6) 理解记忆法 .....	66
(7) 心像记忆法 .....	67
(8) 睡眠记忆法 .....	68
(9) 联想记忆法 .....	70
(10) 多通道记忆法 .....	72
(11) 归纳记忆法 .....	73
(12) 谐音记忆法 .....	83
(13) 口诀记忆法 .....	86
(14) 串词记忆法 .....	94
(15) 串联记忆法 .....	95
(16) 化简记忆法 .....	99
(17) 对比记忆法 .....	101
(18) 协同记忆法 .....	111
(19) 强化记忆法 .....	113
(20) 重复记忆法 .....	115
2. 记忆应注意的七大问题 .....	116

3. 开发大脑潜能的五大秘诀 .....	118
(1) 音乐提高法 .....	118
(2) 心理暗示法 .....	119
(3) 会做健脑操 .....	120
(4) 营养大脑 .....	123
(5) 左右脑平衡法 .....	124

七、学习技巧——持续提升成绩的规律..... 127

1. 让自己处于最佳学习状态的四大秘诀 .....	129
(1) 身心放松 .....	129
(2) 神奇的背景音乐 .....	130
(3) 成功的回忆 .....	131
(4) 暗示的密码 .....	131
2. 成为尖子生十法 .....	132
3. 名人学习十八法 .....	133
4. 一体学习法 .....	135
5. 自我意象法 .....	136
6. 自学八法 .....	137
7. 阅读四法 .....	138
(1) 麻醉式阅读法 .....	138
(2) 扫描式阅读法 .....	138
(3) 精读法 .....	139
(4) 研读法 .....	139
8. 数学概念学习六法 .....	140
(1) 温故法 .....	140
(2) 操作法 .....	140
(3) 类比法 .....	141





(4) 喻理法 .....	141
(5) 质疑法 .....	141
(6) 创境法 .....	141
9. 英语单词记忆二十法 .....	141
(1) 逻辑记忆 .....	142
(2) 联想记忆 .....	142
(3) 分类记忆 .....	142
(4) 卡片记忆 .....	142
(5) 感官记忆 .....	142
(6) 软件记忆 .....	142
(7) 构词记忆 .....	142
(8) 图表记忆 .....	142
(9) 游戏记忆 .....	143
(10) 歌曲记忆 .....	143
(11) 阅读记忆 .....	143
(12) 同义记忆 .....	143
(13) 反义记忆 .....	143
(14) 词典记忆 .....	143
(15) 复习记忆 .....	143
(16) 商标记忆 .....	143
(17) 比较记忆 .....	143
(18) 理解记忆 .....	143
(19) 联系记忆 .....	143
(20) 综合记忆 .....	144
10. 作文高分突破八法 .....	144
(1) 把握情境, 真实叙事 .....	144
(2) “以小见大”, 挖掘深远 .....	145