

新世纪学习大师 [美] 戴维思 著



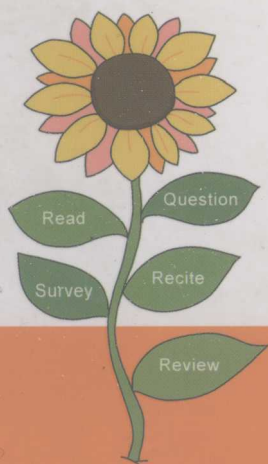
这样学习 最有效

戴维思的超效学习法

你梦寐以求的超效学习法！

激发大脑潜能，超倍速提升学习能力！

让你的记忆力越来越强，学习越来越轻松！



1317688

新世纪学习大师 [美] 戴维思 著



这样学习 最有效

戴维思的超效学习法



淮阴师院图书馆1317688

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

这样学习最有效 / [美] 戴维思著. — 海口: 南海
出版公司, 2010.3

ISBN 978-7-5442-4696-5

I. 这… II. 戴… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025175 号

ZHEYANG XUEXI ZUI YOUXIAO

这样学习最有效

作 者	[美] 戴维思
插图作者	Lucy Lu
责任编辑	李玉珍
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江
内文制作	田晓波
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 930 毫米 1/16
印 张	18 彩色插页 4
字 数	195 千
版 次	2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4696-5
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

自序 助你一“倍”之力

谢谢你打开这本书！和千千万万的读者一样，我们都想找到学习的捷径，希望不费吹灰之力就飞渡无涯的学海；或是像武侠小说中落难的奇人，总能在最后关头否极泰来，不但奇遇红颜知己，天上还会掉下武林秘笈。

《这样学习最有效》简体版 2001 年在大陆出版以来非常畅销，也许是因为读者求知若渴，想找到有效的学习方法；也许是因为浅显易懂，技巧容易上手熟练；也许是天下父母心，不愿孩子输在起跑线；也许是因为……

太多的也许、因为让这本书走遍大江南北，感谢出版单位让我有机会到北京、上海、杭州等地的书店和学校，和读者们分享学习方法和人生体验。每到一处都受到了各单位和读者们热烈的欢迎，还有许多读者问我何时来开培训班，彻底解决他们成绩不好的苦恼。

记得 2001 年末趁着到上海宣传新书，拜会了当时女友（现在的太太）素未谋面的叔叔和堂哥。初次见面热情却生涩的寒暄后，大家尴尬地坐在客厅，双方都急着找接下来的话题。只见堂哥 7 岁的女儿挨过来，害羞地递给堂哥一本书，堂哥咧开大大的笑容举起书让大家看清楚。竟然是《这样学习最有效》（2001 年版），我的照片占据整个封面。原来在我们还没见面前，我的书就已经“登堂入室”了，大家以这本书为题打开话匣子，彼此的距离一下子就缩短了。

2002 年 2 月春节时，我回旧金山探访父母，父亲在附近的中文书店买书时，赫然发现有 3 本《这样学习最有效》，他兴冲冲地花了 20 美元买

来让我签名，看着父母骄傲的笑容，我更加感激读者的支持和出版社的协助，让本书不但能帮助到国内的朋友，还能漂洋过海，为海外华人分忧解惑。

时间转眼即逝，当年害羞的小侄女已经考上理想大学，我那 78 岁的父亲虽然已成为 Face Book 的会员，却也忍不住抱怨现在信息爆炸，让人望尘莫及。亲爱的读者，你近来如何呢？

近 10 年来，国内经济、政治等各方面高度发展，更多的机会和选择带来更好的生活条件，相对的也造成更大的压力和更激烈的竞争。当年在北京大学听我演讲的同学现在应该已经成为国家的精英，上海虹桥实验小学 8 岁的小读者是否如愿进入了理想的学校？其他千千万万我尚无缘见面的读者，是否也因为书中的一招半式增加了学习的信心和乐趣呢？

这 10 年来，我开始定期在美国和加拿大的一些地区巡讲、办培训班，原本以为西方式的教育体制下华人的孩子会轻松些、快乐些，没想到接触许多家长和学生后，才明白读书的酸甜苦辣是不分国界的。这些孩子除了要应付课业，还得花时间培养才艺、锻炼体能，多元化发展，才能申请到知名学府。所谓“不是猛龙不过江”，移民的后代或是留学生面对的是全世界的“猛龙”，更需要具备学习工具和方法，才能过关斩将，笑到最后。

反观我自己的学习历程，是一路跌跌撞撞。我出生于香港，小学一年级没上完就随同家人移民“异域”，到美国亚利桑那州投靠在当地经营超级市场的曾祖父母。小小年纪的我中文还没打好底，英文已如洪水猛兽迎面扑来，大人们忙着安顿里里外外，无暇顾及我和姐姐。

那时的亚利桑那州没什么华人，我每天到学校上学就像小狗被扔进汪洋大海，惊慌失措之余只能鼓起勇气，发挥求生本能尽量挣扎，不至于使自己在 ABC 的大海中淹没。我到现在还记得自己怯生生地坐在教室一角，一天又一天“观察”老师和同学们叽哩咕噜说话（耳朵听不懂只好用

眼睛看)。说也奇怪,那些叽哩咕噜的话好像武侠片中的招式,观察久了之后一招一式似乎有脉络可循。一见面老师总是说:“How are you?”同学们七嘴八舌,有人说“Great, Ms Smith”,有人冒出“Hi, thanks a lot”,还可能响起“Sure thing”、“Don’t mention it”等回应。

我常笑说我的英文是“看”会的,这和现在一些语言专家提出的“直观学习”很相似,婴儿牙牙学语用的就是同样的方法。只是我们在学母语时年纪太小,启蒙老师多半是父母或其他至亲,无不轻声细语、满怀爱心与耐心。现在想一想,如果不是这样的鼓励和赞扬,哪个孩子能学会母语呢?

当年学习英文和其他学科的经历,让我更重视学习方法,而之后也有幸从事研究和推广学习方法的工作。朋友告诉我,这10年来,国内类似的书籍和培训班比比皆是,我很高兴大家这么重视学习效率,也希望我的方法能帮助更多的读者缩短读书时间、提高学习成绩,进而重拾学习的乐趣,让我们一起努力,帮助更多的人变得更聪明。

很高兴这本书可以出版,它包含了最精华的内容,将你必须了解的观念和必须掌握的技巧熔于一炉,辅以深入浅出的解说和生动的插图,还有精心设计的头脑体操,帮你最快提高学习的效率。

如果你还没买过“这样学习最有效”系列作品,这本书应该是你的首选;如果你已经是我的读者,除了感谢你的支持,也希望你能买下这本书温故知新。我常说,学习成功的金三角是心态、技巧和环境,10年来虽然物换星移,但人追求快乐、轻松、有效的学习方法的态度并未改变,请你和我一起踏上有效学习之旅,让我再助大家一“倍”之力!

戴维思

2010年2月20日于美国旧金山



▲ 戴维思与单伟儒教授在一起。



▲ 戴维思和方兰生教授同台主讲“轻松学习、有效学习”。



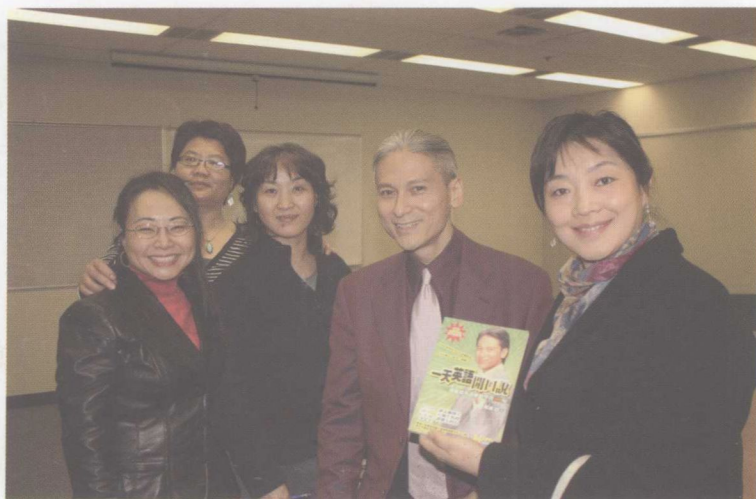
▲ 戴维思做客李敖“秘密书房”。



▲ 戴维思做客新浪，与网友聊天。



▲ 戴维思向温哥华青少年讲解如何快乐学习、轻松学习。



▲ 戴维思帮助旅居海外的华人学习英语。



▲ 戴维思在北京大学演讲。



▲ 戴维思与中学生在一起。

目 录

序 章 24 小时改变学习生命

24 小时能做什么 / 2

戴维思的建议 / 3

文字大挑战 / 4

数字大挑战 / 8

第一章 学习金三角

从“心”出发 / 12

用对方法，事半功倍 / 17

给自己创造一个好环境 / 20

第二章 建立正确的心态

掌握目标的“舵”与“帆” / 26

打不倒的乐观 / 32

学习的启发、动机和热情 / 36

第三章 学习像沙漏

- 戴维思沙漏理论 / 42
- 学习技巧 SQ4R / 44
- 浏览——提高阅读效率 / 46
- 复述——强化记忆 / 48
- 有效的阅读技巧 / 51
- 有效的聆听技巧 / 55
- 做个漂亮笔记——凡写过必留下记忆 / 60
- 有效的思考 / 63
- 方便好用的记忆技巧 / 66
- 综合应用——学以致用最根本 / 73

第四章 创造学习的环境

- 建立学习环境，享受学习乐趣 / 84
- 十大环境帮你有效学习 / 86

第五章 订做一个金头脑

- 订做一个金头脑 / 99
- 用对头脑免烦恼 / 100
- 醒脑活脑金头脑 / 102
- 记忆从头说 / 105

记忆的真相 / 106
记忆可以记多久 / 109
强化记忆 / 116

第六章 图像记忆与联想记忆

图像记忆与背诵记忆 / 122
百闻不如一见——认识图像记忆 / 123
眼见为凭——视觉学习 / 125
联想的神奇力量 / 130
联想记忆面面观 / 132

第七章 连锁记忆法

连锁记忆 / 141
联想与连锁 / 146
图像与连锁 / 147
故事与连锁 / 149
加速连锁记忆 / 151
连锁记忆弹性大 / 152

第八章 挂钩记忆法

有凭有据容易记 / 157
挂钩系统面面观 / 157

第九章 定位记忆法

各种记忆真有趣 / 177

各就各位真好记 / 178

身体名单说分明 / 181

其他名单说分明 / 187

第十章 数字转码法

学习资料面面观 / 195

数字转码有机会 / 196

数字图像大转换 / 199

第十一章 英语左右脑快速学

英语学习面面观 / 210

英文单词快乐玩 / 214

一天英语开口说 / 223

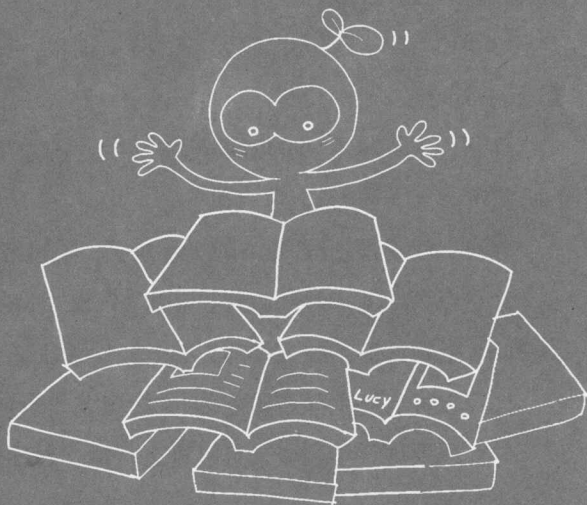
你的问题我知道 / 240

小测验 测测你的学习效果

附录 数字转码法图像表

序章 24小时改变学习生命

只要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、有效学习的高速公路，并能享受学习带来的种种好处。让我们一起用 24 小时来改变学习生命！



24小时能做什么

想想 24 小时能做些什么？吃饭、蹦迪、侃大山？读书、睡觉、看电视？通过 24 小时超效学习法训练指导后，你可以一天浏览 3 本书，而且还记得自己看了些什么。你可以获得一种学习任何事物的有效方法。

你可以轻轻松松在 30 分钟内记住 80 个重点词，并且顺序不乱、倒背如流。

你可以既快速又简单地学会任何工作所需的专业知识，以应对一生中面临的各种挑战。

你可以在 2~3 周内记住大量的英文词根、词缀，并快速扩充到 4000 个以上的单词。

你可以利用 4 个月的时间准备高考，或是用两个月的时间考上理想的研究所。

你可以轻易地击败 90% 的竞争对手，通过高考或是各种考试。

你可以利用 8 周时间就轻松获得 MCSE (Microsoft Certificated System Engineer, 微软认证系统工程师) 等专业技术认证。

你可以拥有终生学习的能力，“活到老，学到老”。

你可以发现，学习原来可以这么有趣、好玩。



上述令人向往的情形并不是夸张、吸引人的口号，只要能真正建立正确的心态，掌握有效的技巧，创造学习的环境，人人都可以美梦成真。

戴维思的建议

或许你会惊叹电脑的精妙设计和强大功能，但是别忘了每个人都是大自然的杰作，都具备电脑般超强的学习能力。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。

中国人常说：“一分耕耘，一分收获。”下页的“学习改善程度表”代表学习的投入回报率。大家只要肯投入，就会有很大的收获；只要利用24小时进行正确严谨的学习，就能运用技巧获得高效率的学习效果，拥有这些梦寐以求的能力。

在世界各地，我帮助过无数的人摒弃效果不佳的学习方法，运用高效率的学习方法，进而改变他们的一生。