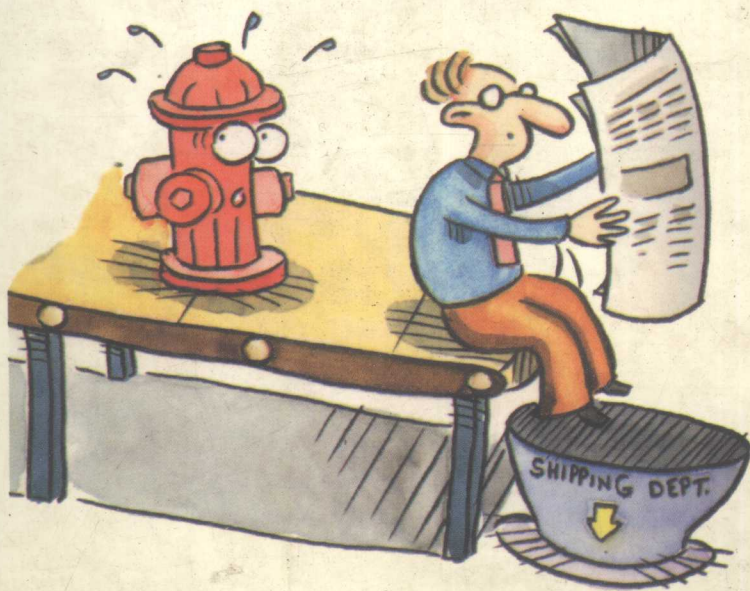
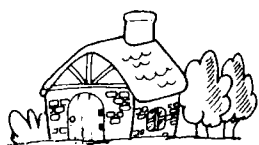




快乐速读 记忆法



四川辞书
台湾汉湘



生活频道丛书 03

快乐连续 记忆法

让我们轻松地学习

四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

图书在版编目(CIP)数据

快乐速读记忆法/陈竣宏编著. —成都:四川辞书出版社, 2001.4

(生活频道; 3)

ISBN 7-80543-333-1

I. 快… II. 陈… III. ①快速-读书方法②记忆术
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10466 号

生活频道丛书 03

KUAILE SUDU JIYIFA

快乐速读记忆法

作 者 / 陈竣宏
责任编辑 / 巫小红
封面设计 / 屈 涌
技术设计 / 康宏伟
责任出版 / 唐 茵
出 版 者 / 四川辞书出版社
发 行 / 台湾汉湘文化事业股份有限公司
地 址 / 成都市盐道街3号
邮政编码 / 610012
电 话 / (028)6678300 6715554
传 真 / (028)6652832
印 刷 / 四川五洲彩印有限责任公司
规 格 / 880mm×1230mm 1 / 32
版 次 / 2000年2月第一版
印 次 / 2001年4月第二次印刷
印 数 / 5000册
书 号 / ISBN7-80543-833-1 / G·250
定 价 / 15.00元

著作权合同登记号 图字 21-2000-015 号

版权所有 翻印必究

*本书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

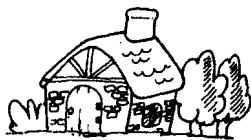
*电话 / (028)6660384



生活频道

- | | |
|-----------------|-------------|
| 01 新配方·茶叶减肥法 | 定价: 15.00 元 |
| 02 解色事典 | 定价: 14.00 元 |
| 03 快乐速读记忆法 | 定价: 15.00 元 |
| 04 如何培养温柔与体谅的孩子 | 定价: 15.00 元 |
| 05 健康新观念 | 定价: 20.00 元 |
| 06 安心坐月子小百科 | 定价: 18.00 元 |
| 07 钙与人体的奥妙关系 | 定价: 18.00 元 |
| 08 手足按摩法精选 | 定价: 21.00 元 |





生活 * 频道



——让我们轻松地学习

我们应该在欢愉的气氛中学习

当你埋头书海的时候，心里是否会承受着痛苦的压力呢？面对一次次的考试，心情随着成绩的起伏而波动，你是否会一想到考试就心情沮丧呢？面对这种种压力，你该如何轻轻松松度过这一段时光？

首先，你得拿得起、放得下，不要为一次考试失败而耿耿于怀，也不要抱怨环境如何糟糕。你不妨消除困顿不安的情绪，先给自己定个计划，每天按章行事，心平气和地学习，空余时间则好好安排自己喜欢的科目。这本书搜集了作者们多年来研究心理学的一点体会，以及自己和旁人的一些有效学习方法和法则，以期给各位学友带来一丝曙光，让大家能够在轻松愉快的气氛中学习。

1



前

言



从美国学生身上所得到的启示

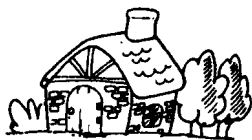
我曾留学美国一年，在和美国同学的交往中，感受到了美国学生与我们不同的学习氛围。

在美国，你几乎看不到像台湾学生读书那样死啃强记的情景。美国学生变被动为主动，以一种顺其自然、轻松愉快的态度学习。就拿上课的情形来说吧，在台湾，你有过躺着上课的经历吗？你敢带你的小狗一块儿上课吗？在和同学们讨论时，你有疑问，会毫不犹豫地举手发问吗？这对我们是不可思议的，但对美国学生来说，却都是很平常的事情。在美国，上课带小猫小狗，甚至小文鸟或天竺鼠的大有人在，躺着、趴着上课更不足为怪，甚至有时烟雾缭绕，狗吠猫叫。

记得有一次，一位教授在家里举办了一个研讨会。大家奇装异服，音乐震耳欲聋。教授穿行其中，同学只要有疑问便立刻和教授讨论。每个人都在高谈阔论，大声说出自己的见解，并诚恳地听取别人的批评和反驳，彼此交换心得体会。教授和同学们完全打成一片。这种情形，比起我们课堂上老师不苟言笑、学生规矩端坐的情况来，简直是天壤之别。

不同的教育制度产生不同的人才

美国学生轻松自在的学习方式和台湾学生严肃紧张的学习



生活 * 频道

方式之间的巨大差异，使我们不禁要问：台湾的教育制度是否存在问题？这种制度下培养出的人才究竟适不适合社会的需要？

十年寒窗，一旦有幸跨入大学，面对突如其来的解放，这些循规蹈矩的学生将如何适应新的生活呢？而现实常常是这样：巨大的生活反差，使许多学生在进大学后，轻松感会日渐消逝，取而代之的是一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。

和台湾学生截然不同的是，美国学生在小学时就养成了主动求知的习惯，其根本所在就是美国和台湾的教育制度截然不同。

台湾的老师上课，总是站在讲台上，对着学生一阵猛灌，他在黑板上抄笔记，学生在下面记笔记，个个埋头苦干。一堂课下来，没有一个人提出问题。

美国的上课方式与台湾有着很大的差异，他们采取的是开放式的教学方式。学生们有权选择自己有兴趣的课程，专心学习并提出疑句，以纠正自己的错误，老师则在旁辅导。这种开放式的教育所产生的人才自然与台湾封闭式教育所造就的人才不同。

不同的学习目的，使台湾和美国的学生产生了不同的学习



方式，继而导致了不同的学习效果。究竟哪一种方式最有效呢？显然，单调而乏味的为考试而读书的学习方式是不足取的，也是无法学以致用，只有抱着获取知识技能的目的，主动积极、灵活自由地学习，你才能真正获得属于自己的东西。

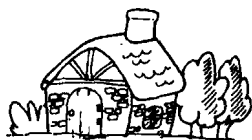
学东西需要一颗真心

学东西有一个前提，就是要心甘情愿，否则时间花得再多也无济于事。强迫性读书无异于浪费青春。把美好的时光花费在毫无回报的学习上，实在是太不值得。

有一所著名大学的校长在谈到教育的最终成果时说：“教育成果指的不是学校所教的英文、数学等课程，而是除此之外你真正得到领会的一些东西。”的确，单纯为考试而学习，将来得到的只会是空虚、贫乏的“大学病”，而失去的却是学习本身的意义和真谛。

在此我要强调的是，我们切不可为考试而读书，否则它将成为你学习的一大障碍。所以，你必须改变心态，不要让考试束缚你的求知欲，应尽力缩短你为考试而读书的时间，把美好的时光倾洒在你真心想学习的技能和知识上。

一个仅为考试而学习的人是难以适应社会和为社会所接受的。要想成为一个成功的人，必须用一颗真心去学习多方面的



知识和技能，学一些将永远属于自己的东西。

人生来并没有太大的差异，只要你肯付出巨大的努力，你就有可能成为一个成功的人。所谓“天生我才必有用”，多方面学习一定会使你发现自己的才能，而妄自菲薄则是你成功的巨大阻力。

勤用脑，防“生锈”

脑不用，会“生锈”。从许多天才发明家的例子里我们可以发现，只有勤用脑，我们才不会变得呆板迟钝。可不幸的是，如今的教育界却在造就一批批只会埋头读书的“书呆子”。

伽利略发现“钟摆的等时性”时才 19 岁，高斯发现“最小二十乘法”时也才 19 岁，而加洛基 20 岁时就提出了“群论”。他们都是勤用脑、善用脑的典范。从科学家们的实验观察中我们可以知道，人脑在儿童时期急速发育，小学生中约有百分之九十七八的人基本完成了脑部发育，此后缓慢成长，在 18 至 20 岁时达到高峰。

由此我们可以看出，在脑部发育期间，把脑力浪费在死记硬背上是不值得的。聪明的人善于用脑去做一些对人对己都有益的事情。脑袋越用越灵，切不可让它处于一种呆滞状态，一旦人脑因“生锈”而停止运转，再要启动便是难上加难了。





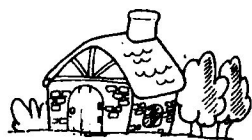
本书将分门别类地给大家介绍一些轻松、有效的学习方法。希望大家尝试着去做，只要全力以赴，相信能给你的学习带来很大的帮助。

现在，让我们瞧瞧这本书大致长得像个什么样子，最简单的方法就是翻到目录这一页看看。如果你认为有必要知道得更详细，不如冲一杯咖啡，找张舒适的椅子坐下来一页页地翻阅。

它是本什么样的书？

请翻开看看！

谢谢！



生活 * 频道



第一章 不是开头，又是开头 (1)

1. 你学过什么 (2)
2. 你的问题 (3)
3. 关于这本书 (4)

第二章 强化记忆 (7)

1. 考核你目前的状况 (9)
2. 存留和唤起 (10)
3. 唤起回忆的功能 (14)
4. 便于记忆的读书方法 (16)
5. 自我调整，以利记忆 (21)

1

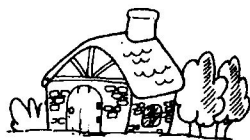


目

录



第三章	训练听力	(23)
1.	听力方面的潜力	(24)
2.	注意力集中的问题	(26)
3.	听觉和其他感官	(29)
第四章	善用及保养眼睛	(31)
1.	眼睛的结构与运动	(33)
2.	保持良好的视力	(35)
3.	视能记忆的训练	(36)
4.	外围视力	(38)
5.	保养眼睛	(40)
第五章	速读与有效阅读	(43)
1.	速读测验	(44)
2.	关于速读	(48)
3.	使用视觉导杆	(50)
4.	研究性的阅读	(53)
5.	记忆史——续篇	(57)
第六章	笔记与快写	(61)
1.	传统的笔记方法	(62)



2. 关键字的研究	(63)
3. 创造性笔记	(65)
4. 实际加快速度	(67)
第七章 创造力	(69)
1. 自我评估	(70)
2. 标准测验的错误	(73)
3. 创造力的培养	(74)
第八章 说服力	(83)
1. 演讲技巧	(84)
2. 言谈技巧	(98)
第九章 感染力	(109)
1. 容貌的感染力	(111)
2. 服饰的感染力	(117)
3. 行为的感染力	(121)
第十章 逻辑与分析	(125)
1. 谬误	(127)
2. 情绪化的语言	(129)
3. 诉诸权威的立论	(131)





4. 来源不明的立论	(132)
5. 文字的定义改变	(133)
6. “更好”或“更坏”论法	(135)
7. 不决定/不行动论法	(136)
8. 激怒对手	(137)
9. “不错……但是”论法	(138)
10. 使用偏颇统计的立论	(139)
11. 练习与游戏	(140)
第十一章 不是结尾，又是结尾	(141)
找几匹马来骑	(143)

生活 * 频道

第一章

不是开头
又是开头





在你看这本书以前，我们想通过测试的方法，弄清你的几个问题。

1. 你学过什么

这个问题提出来时，我们往往得到两种情况：铺天盖地地举出一大串答案，或者一向显得智慧的头脑轰的一下像突然被炸得荡然无存，什么答案也没有出现。

这都无关紧要。下面这些是非题可以让你了解自己错过了哪些知识。请边看边答，在正规教育中，你可曾学到——

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 记忆是怎样发生的？ | 有/无 |
| 2. 改进记忆的特殊记忆法？ | 有/无 |
| 3. 如何改进听力？ | 有/无 |
| 4. 如何以视力导杆增进阅读速度？ | 有/无 |
| 5. 增进视能的方法？ | 有/无 |
| 6. 外围视力的运用？ | 有/无 |
| 7. 理解力的本质及改进方法？ | 有/无 |
| 8. 速记技巧？ | 有/无 |