

BOOM!

膨胀你的能力

KUAISU TIGAO NI DE XUEXI NENGLI

快速提高 你的学习能力

曹青松 / 著



广西民族出版社

BOOM! 膨胀你的能力

快速提高你的学习能力

曹青松 著



广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. —南宁:广西民族出版社,
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I.B… II.曹… III.能力培养 IV.B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI
BOOM! 膨胀你的能力

——快速提高你的学习能力

曹青松 著

责任编辑	包晓泉	封面设计	周 雨
责任校对	大 新	责任印制	蓝剑风
出版发行	广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028)		
印 刷	北京市书林印刷厂		
开 本	850×1168 毫米 1/32		
印 张	42.875 ¹		
字 数	576 千字		
版 次	2002 年 11 月第 1 版		
印 次	2004 年 3 月第 2 版第 1 次印刷		

ISBN 7-5363-4248-9/Z·475

定价(全6册):100.80元(本册定价:16.80元)

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

内 容 提 要

现代社会，知识更新的频率不断加快，因而，无论是谁，要想不被知识所淘汰，就得提高自己的学习能力，在有限的时间内掌握应该掌握的知识与技能。本书从超强记忆能力、高效学习方法、自我学习态度、学习贵在持之以恒、平心体会与高效学习、世界名人与高效学习等六大层面进行阐述，以大量的名人个案，分析论证了学习能力得到快速提高的有效方法。



目 录

快速提高你的学习能力

第一章 心理情绪与效率能力 (1)

个体者心理情绪的好坏,在很大程度上左右着工作效率的高低! 一个精神萎顿、心事重重者,无论做什么工作,都不可能比精神昂扬、心情愉快者的效率更高。这就是说,在日常的工作生活之中,个体者心理情绪的自我调节,是提高效率能力的一个重要前提。

⊙ 心理情绪的十大层面 (2)

⊙ 心理情绪的自我调节 (8)

⊙ 心理情绪与效率能力 (14)

第二章 创造思维与高效学习 (17)

读书学习本身,就是一个探求知识、积累知识的过程。然而,只一味地积累而不懂得升华,就是“书呆



子”。正确的方法,就是要有创新和发展!另外,在读书求知中,我们不能单纯地培养自己的学习技巧,更要打造自我良好的心理品质。

- ◎ 学习与观察(18)
- ◎ 学习与归纳总结(23)
- ◎ 自信与成功(27)
- ◎ 学习求知上的互帮与互利(32)
- ◎ 王国维与三种境界(38)
- ◎ 季羨林与他的快乐学习(41)
- ◎ 别让思维受局限(43)
- ◎ 学学朱世杰的推陈出新(47)
- ◎ 谈谈灵感(50)

第三章 记忆能力与高效学习(55)

如果没有一个好的学习方法,没有一个记忆力很强的大脑,别人花半个小时就能学会、弄懂、记住的公式和定律及大量知识,自己就有可能需要半天!而一些伟人名人们,大都有着超人的记忆力,那么,这种超人的记忆能力是怎样练成的呢?

- 一、伟人、名人们的读书与记忆(56)



◎ 毛泽东与“四多”记忆法	(56)
◎ 钱钟书与茅以升的记忆法	(59)
◎ 孙冶方与他的“记忆写作”	(62)
◎ 司马光与他的“笨鸟先飞”	(64)
◎ 罗宾森与他的 SQ3R 记忆法	(66)
◎ 高尔基与他的“三读”	(69)
◎ 茅盾与他的“三遍读书”	(73)
◎ 冯骥才与他的“形象联想”	(76)
◎ 夏丐尊与他的“连锁记忆”	(78)
二、几个成功的学习范例	(80)



第四章 培养自我的学习素质

所谓学习素质，实际上是指学习者自身在学习上所表现出来的心理素质、学习方法以及对待学习的习惯与态度。个体者学习素质的高低，直接决定其是否能学有所得并最终成为人才！因此，个体者要想拥有渊博的知识，首先就要培养好的自我学习素质。

- ◎ 寻找自我的独特学习法
- ◎ 克服自我的粗心大意
- ◎ 消除自我的“厌学”情绪



- ◎ 学习要勤于思考 (103)
- ◎ 谈谈学习习惯 (109)
- ◎ 学会科学用脑 (111)
- ◎ 打造自我的心理素质 (114)
- ◎ 培养自我坚韧的毅力 (117)
- ◎ 学习方法与捷径 (119)

第五章 世界名人与高效学习 (123)

个体者的成长历程,一般说来,就是一个塑造艺术的过程。每一个体者都是独特而又多变的。名人们出名的背景和所倚仗的层面不同,学习方法也不一样!他们正是寻找到了适合自己的方法,才锻造出了一把独特的开启自我智慧之门的钥匙。

- 一、十位名人的学习方法 (124)
 - ◎ 爱迪生的“目标明确”式 (124)
 - ◎ 牛顿的“观察思考”式 (130)
 - ◎ 爱因斯坦的“淘金”式 (134)
 - ◎ 陶行知的“八个顾问”式 (138)
 - ◎ 林语堂的“读书品味”式 (140)
 - ◎ 道尔顿的“善抓细微”式 (142)



- ⊙ 秦牧的“牛食鲸吞”式 (144)
- ⊙ 郭沫若的“四为”式 (147)
- ⊙ 刘海粟的“宏约深美”式 (150)
- ⊙ 丘吉尔的“集中优势”式 (153)
- 二、学会思考与整合 (155)
- ⊙ 名人们的思考 (155)
- ⊙ 知识的整合与温故知新 (157)
- ⊙ 温故而知新 (159)



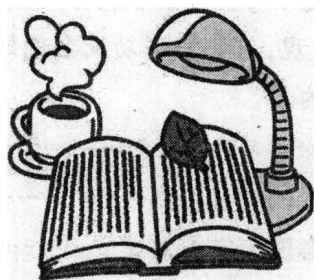
第六章 学习态度与高效学习 (161)

所谓学习态度，也是指个体者在学习知识时的心态。一个内心不热爱学习或者不把学习知识当回事的人，无论如何是不可能拥有很高学习效率的！翻开史书，我们会发现，许许多多功成名就的大人物，都是以求知为最爱的。

- 一、影响高效学习的因素之一——学习态度... (162)
- ⊙ 个体者的学习态度 (162)
- ⊙ 学习态度与学习效率 (164)
- ⊙ 对待学习要热情满怀 (167)
- ⊙ 学习习惯浅说 (171)



二、消灭学习的“借口症”	(173)
⊙ 治疗才智借口症	(173)
⊙ 治疗运气借口症	(177)
⊙ 治疗兴趣借口症	(180)
⊙ 治疗勤奋借口症	(183)
⊙ 治疗环境借口症	(186)
三、志当博知广识者	(189)
⊙ 珍惜时间	(189)
⊙ 少说话多做事	(201)
⊙ 言必守信	(208)





第一章 心理情绪与效率能力

个体者心理情绪的好坏，在很大程度上左右着工作效率的高低！一个精神萎靡、心事重重者，无论做一件什么工作，都不可能比精神昂扬、心情愉快者的效率更高。这就是说，在日常的工作生活之中，个体者心理情绪的自我调节，是提高效率能力的一个重要前提。



快速提高你的学习效率

◎ 心理情绪的十大层面

简单点说，个体者心理情绪的好坏，就是指心情的好坏。普通个体者在心情不佳的情况下，很难十分出色地做好某一工作——尽管其能力具备，也会因为心理情绪不佳而无法令他人赞赏，令自我满意——自然，所谓的“愤怒出诗人”，当属另外的一个话题。

一般说来，个体者心理情绪不佳或曰较坏的表现，大概有怒、哀、悲、愁、恨、恼、失望、绝望、寂寞、孤单等十个层面。个体者出现这十种心理情绪之中任何一种，都可视为心理情绪不佳，也可以用“糟糕”或“坏透了”之类的字眼来形容。当个体者的心理情绪“糟糕”或“坏透了”时，做工作时，肯定是低效低能的。而且，往往还会在“糟糕”或“坏透了”的心理情绪之下，做出错误乃至极端的判断和事。

所谓的“怒”，就是“怒气”、“怒火”。个体者在怒气上升怒火中烧之时，很少有不失去理智的。略有历史知识的人，大都知道“冲冠一怒为红颜”的典故。在中华民族的历史上，有许多因为“怒”而造成的遗憾和悲





哀！所以，“制怒”、“慎怒”等醒世箴言，千百年来一直是先贤训导世人的法宝。个体者生成“怒”的渠道，一由自我，一由他人。由他人而生怒，怒则难“制”难“慎”。也就是说，个体者的“怒”一旦爆发，就很难用理智的心态去判断问题和解决问题了。

在日常工作中，出现“怒”的情况往往是某某的工作没做好，或是出了不该出的错误，或是造成了不必要的损失，领导者或是管理者就“怒”起来；“怒”的目的，是想让某某受到批评接受教训，避免日后发生类似情况，达到提高效率能力之目的。结果呢，某某在领导的大“怒”之下，觉得丢尽了颜面，在此后的工作中，以更加大的“错误”和“损失”回敬领导。如此一来，领导愿望之中的效率能力就成了一种“负增长”的结果。

“哀”，特别是大哀，个体者在一生之中，也难生成几回，这是因为，大哀非失去亲人则无以成。任何个体者，在失去亲人的日子里，工作办事的效率能力，肯定不能与平常持平。换句话说，“哀”，对个体者的心理情绪影响是较为重大的。

所谓的“悲”往往与“伤”合用，成为“悲伤”或“伤悲”。“伤悲”的生成条件，不同的个体者，大概亦不相同。不过，总体说来，“伤悲”也好，“悲伤”也好，只要同



个体者结合起来,心理情绪上有了“伤悲”或“悲伤”的色彩,工作生活等层面的效率能力,也一定会一落千丈。

所谓的“愁”,对于大多数人而言,一竿子到底地总结归纳,就是“愁钱”!所谓的“乡愁”也好,“春愁”也好,“愁苦”也好,“愁吃”也好,“愁穿”也好,“愁工资不长”也好,“愁就业难也好”,“愁考不上大学”也好,“愁买不起房子车子”也好,都可以归结为“愁钱”或曰“钱愁”。在金钱往往能办成很多难事的今天,愁者所愁之事,主要就是“钱”的层面。常言说得好:财是下山的猛虎,钱是杀人不见血的刀!个体者的心理情绪上有了一个“愁”字,严重者就会整天愁眉不展,满眼愁泪,一脸愁情,办事、工作的效率能力,自然会大打折扣。

所谓的“恨”,可以解释为仇恨、怨恨、悔恨等。个体者的一生中,总会遇上几件恨事,也会结下几起“遗恨”。“恨”生成之后,往往还会出现“怒”。当然,这种转化是有先决条件的,比方说“感时花溅泪,恨别鸟惊心”中的“恨”,就不可能转化成“怒”,再如“恨铁不成钢”中的“恨”,似乎也不可能转化成“怒”。因此,我们大概可以这么去理解——悔恨及其相近之“恨”的含义,转化成“怒”的可能性不大,而怨恨及其相近之“恨”,就有可



能朝“怒”转化了。不过,无论转化与否,个体者的心理情绪中有了“恨”,恨世恨事或者恨人,那心事一准放在所“恨”之上,工作办事的效率能力便无法体现。

所谓的“恼”,大体上就是指个体者的懊恼或烦恼。无论是谁,在自身遇到了烦恼或者惹上了烦恼之后,就会表现得心浮气躁,说话原本慢条斯理的,心浮气躁之后也不再慢条斯理了;做事原本井井有条的,心浮气躁之后也不再井井有条了。

个体者“恼”起来的原因,简单点看,一是因为自我,二是因为他人。因为自我者,或因某一件事本应该办好结果都办砸了,或因某一笔生意本应该赚钱结果却赔了本;因为他人者,或因他人答应帮忙的事到了关键火候又突然变卦了,或因交待过了的事情他人有能力办好结果却办得一塌糊涂。

个体者心理情绪上出了“恼”的“镜头”之后,就不可能平静下来,也不可能冷静下来,工作或办事的效率有所下降,能力无所发挥,就不是什么奇怪的事了。

所谓的“失望”,是个体者对某一件事的成功丧失信心的表现,也可以是个体者对自我的前途与事实丧失信心的表现。“失望”一旦与个体者结合在一起,在个体者的心理情绪上“膨胀”起来,那么,别说工作办事



的效率能力不存在，恐怕连工作办事的举动及打算都不存在了。

无论是什么样的个体者，只要有“失望”滋生，在与“失望相连”的阶段，肯定是蔫瓜一个，整天价无精打采，对身边的人和事麻木不仁，自然不思进取，做一天和尚撞一天钟，还不一定打算把钟撞响。

同对别人“失望”比起来，个体者自我的“失望”才是可怕的，自我对自我有了“失望”的意识，如果不及时采取有效的措施，要不了多久，朋友、亲人以及同事，就会对你也“失望”起来。

所谓的“绝望”，依照“失望”的“逻辑”，亦可分为对于他人的“绝望”及对于自我的“绝望”。在我们看来，个体者对于他人的“绝望”，仅仅是自我的一种心情或心境感受而已，而个体者对于自我的“绝望”，才是致命的。无论是谁，对自己产生了绝望的心理情绪之后，就不可能再对自己“热忱”起来；一个对自己都“热忱”不起来的人，亦不可能对他人“热忱”起来；对人对己都“热忱”不起来的人，更不可能对工作“热忱”起来。

我们认为，一个对自己都“绝望”的人，无论从什么角度分析，都不再会对所做之事富有激情，亦无效率能力可言。



所谓的“寂寞”和“孤单”，两者之间在有着某种联系的同时，也有着某种根本的区别。在我们看来，寂寞者大都是孤单的，或者说孤单者通常又是寂寞的。不过，并不是所有的孤单者都会感到寂寞，亦不是所有的寂寞者就一定是孤单的。

寂寞和孤单在许多种情形下会结伴出现。个体者如若有了寂寞与孤单的感觉，工作办事的效率、读书学习的效率乃至日常生活的效率就会大幅度下滑！而且，个体者的心理情绪上有了寂寞与孤单的色彩后，交朋友、谈情说爱的效率能力以及谈情说爱的效率能力更会一落千丈。

在我们看来，与个体者心理情绪有着密切相关且起副作用的怒、哀、悲、愁、恨、恼、失望、绝望、寂寞、孤单等十大层面，是令个体者降低乃至丧失效率能力的十大“恶魔”！要想让这十大“恶魔”主动地远离个体者是不可能的，因此，我们必须找出一种或多种行之有效的办法来，希望能最大限度地消解每一位个体者都可能碰到的怒、哀、愁、恨、失望、绝望、寂寞与孤单等情绪。

