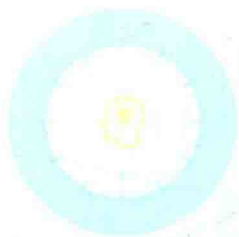


革命性思维工具！学习方法瑞士军刀！

五维学习技巧

WUWEI XUEXI JIQIAO

林朝
著



思维成像、快速阅读和超级记忆的
完美组合！书中介绍的学习方法将成倍
地提升你的学习能力和考试能力！

云南出版集团公司
云南科技出版社

五维学习技巧

林朝
著

云南出版集团公司
云南科技出版社
·昆明·

图书在版编目 (CIP) 数据

五维学习技巧 / 林朝编著. — 昆明 : 云南科技出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5587-0850-3

I. ①五… II. ①林… III. ①学习方法 IV.
① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244548 号

责任编辑: 赵伟力 屈雨婷 杨楠

封面设计: 徐倩

责任校对: 叶水金

责任印制: 翟苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南国浩印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 5.375 字数: 80 千字

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10000 册 定价: 39.00 元

编委会

策划：毛孝全

顾问：刘楠 顾宇飞 唐金彬 颜坤

主编：林朝

编委：（按姓氏笔画顺序排列）

王叔有 字飞龙 张立家 李旭明 李建军

林万福 林万同 吴厚利 杨四娥 胡凯

顾慧卿 费糯娟 程馨慧 游朝廷 鲁植

学习者的信条

我是不会选择做一个勉强学习者的。

如果可以的话，我要成为一位高效的学习
达人。

我寻找方法，但我不寻求平庸。

我不希望成为一名低效的学习失败者，那
将使我恐惧焦虑而让我感到痛苦不堪。

我要有意义地学习。

我要学得轻松愉悦，快速且富有成效。

我拥有超强的学习大脑，非同寻常、潜力
无穷。

我自信地面对这个世界，骄傲地说：“在
无尽地努力下，在五维学习技巧的指引下，我
已经做到了”。

——林 朝

学之道

善学者，事半而功倍，又从而悦之；

不善学者，事倍而功半，又从而厌之。

我们将此书献给那些饱受学习困扰和
渴望让学习更高效的人们。

——林 朝

大白苦学记

大白，是一个即将面临升学考的学生。他身上寄托着全家人的希望。按爸妈的话说，“为了考上好的学校，只有拼了！”

考试临近，各科老师“争分夺秒”开始抢占学生的有限时间：数学老师走进来“砰”的一声把书拍在讲桌上说“你们要考的就是这本书”；语文老师走进来“砰”——“这是你们的考试用书”；化学老师“砰”——“如果不学好这本书……”物理老师“砰”——“如果不理解其中的每一个概念，你们就会考试不及格”“所以要把它带回家，认真阅读……”

于是，大白照办了……这让他身体上和精神上都备感压力，他无力反抗。

痛苦啊，学习真痛苦！

大白开始做学习前的各种准备。他把一本本厚厚的考试用书堆放在桌子上。这么多的书要看，这得花费不少时间，需要认真把琐事先办好。随后各种各样的逃避行为和看似合理的繁杂事务闯了进来（人的下意识行为



往往是逃避痛苦的）。他准备铅笔，打开冰箱（冰箱里有好吃的冰淇淋），看电视（今天的综艺节目有大白最喜欢的偶像），给朋友发微信，这样过了50分钟。总算处理好了，大白坐到书桌前，这么多学科，该先看哪一本呢？他一本本浏览了一遍。又过了30分钟，最后决定还是先看相对容易的语文。

之后发生了什么事呢？

大白决定从头看起，翻开第一页，大约5分钟阅读了一页，笔记记花了10分钟。这样，在两个小时之后，他仅仅阅读了这本书的

很小一部分，而且在这两个小时之内他已经忘记了所阅读过的内容。天哪！这么长时间才看完这么小的量，而且还有那么多学科！他感到：它很艰难，很费力。想想就恐惧，这让他焦躁不安。这时，他已经出现了各种身体不适：眼睛痛、耳朵痛、头痛、脖子痛、背痛、臀部痛，到处都是疼痛……况且他还有那么多内容要看，他知道他将忘记其中的大部分内容。

考砸了爸妈会难过。

考差了老师会失望。

“头悬梁，锥刺股”，大白鼓励自己要坚持。

一周又一周、一月又一月，他复习着那可怕的没完没了的密集线性笔记，随着时间的流逝，他不断地遗忘。

考试日益临近，大白知道他完了。

他确实完了。

“没时间了！”

“算了，我已经很努力了”他试着安慰自己。

他泄气了，说“随它去吧”，干脆去喝一杯果汁。然后他动起歪脑筋，准备考试时夹带纸条，希望能侥幸买到答案。这一切都是完全合乎情理的，因为他是“无辜”的：这种类型的学习从根本上来讲是浪费时间。

……

这就是大白经历的痛苦学习历程。

或许你就是那个“大白”。我也曾经历大白的经历，那些痛苦又无奈的经历。

大白的勤奋，是一种低质量的勤奋，或者说，是在用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰——表面上很刻苦，实际上却刻意回避了真正需要解决的问题。

大白的忙碌实际就是“磨洋工”或者叫重复劳动。重复劳动最大的特征就是反复地去做对事情结果没有实质影响的事情。

其实，忙碌和效率是有着天壤之别的。那些整天忙忙碌碌的人——忙完一个活动又忙另一个——事实上可能是以牺牲有效性为代价而维持忙碌状态的。

请远离低质量的勤奋，那比懒惰更可怕。勤奋努力不应是一种看上去很美的姿势，而是要看最终取得的结果。而这也是辨别真勤奋和假勤奋的衡量标准。

你必须学会如何更高效地学习。

你常常面临各种各样的考试、测验，无论你怎么努力去准备，你好像都不能发挥到最佳，你没能有效地记住和理解繁多的知识、信息、定理、公式等等。感觉糟透了！

学习不成功的原因很多，很可能是因为：

- 学习目标不明确。
- 错误观念限制。
- 对学习感到恐惧。
- 没有兴趣，缺乏动力。
- 不良的学习习惯，学习效率低。
- 没有有效的学习策略和方法去记忆、复习资料。

《五维学习技巧》介绍了独特的学习技巧及一系列高效学习工具。专为那些饱受学习困扰、有学习恐惧焦虑症、学习力弱的学生（家长、教师）编写，目的是帮助他们：

- 找出学习上的缺陷，改正学习方法。
- 改善学习状况，提升学习效率。

《五维学习技巧》是一套全新的学习策略和学习方法，将帮助你充分发挥你那奇妙的脑力和智力，你将越发自信，有信心完成你的目标，而且为达成目标始终努力。

本书介绍的学习方法将使你振奋，激发你的潜能，引发你学习的动力，使你的学习能力突飞猛进。

- 长期被学习困扰的“学习心病”顿时不见了，一下子豁然开朗，“柳暗花明又一村”，对学习不再恐惧焦虑。
- 信心十足地学习、准备考试。
- 充分发挥自己的学习潜力、智力，无论你目前的学业水平如何。
- 读得更快，记得更快，学得更快，复习更轻松，享受学习的快乐时光。

现在，你需要做的就是阅读《五维学习技巧》。它将治愈你的“痛”，让你体验到学习的快乐。

学习能力水平自测：

符合自己情况填“是”，不符合填“否”，不确定填“○”

- (1) 我是否被迫学习？ ()
- (2) 我是否害怕考试？ ()
- (3) 我是否怀疑自己的学习方法不科学？ ()
- (4) 我是否常常觉得自己不能够集中注意力学习？ ()
- (5) 我是否对大脑的结构和功能知道的非常少？ ()
- (6) 我是否认为自己脑袋比别人笨？ ()
- (7) 我是否对大量的作业有反感或恐惧？ ()
- (8) 我极其不愿做的事情就是静下心来复习吗？ ()
- (9) 我是否总是换一个时间做事而不是按计划的时间去办？ ()
- (10) 我是否感觉保持、记住和回忆知识很困难？ ()
- (11) 为了掌握一本参考书，我是否认为必须从头到尾一页不漏地学习它？ ()
- (12) 我是否在很劳累或注意力不集中时学习或工作？ ()
- (13) 我是否认为吸收知识的最佳办法就是一行一行、一页一页地阅读课本？ ()
- (14) 我是否靠死记硬背学习而不理解所学内容？ ()
- (15) 我是否认为自己成绩差是因为不够努力？ ()

你对以上问题的回答至少有一个“是”对吧？有5个？天哪，有的说是全部！如果是这样，那么就静下来读这本书，它将帮助你改善你的学习能力和学习思维。

目 录

导言 / 1

第1章 滚蛋吧！学习“肿瘤君”：影响你学习成功的思维障碍

1.1 阿木特烦恼 / 2

1.2 低效学习者的恐惧和焦虑 / 4

1.3 是什么“束缚”了你的学习能力 / 6

1.4 愚笨的学习方法 / 13

第2章 爱上你的大脑——你拥有超强的学习脑

2.1 使用你的两个学习脑：左脑和右脑 / 19

2.2 大脑的潜能是无限的 / 21

第3章 五维学习技巧

- 3.1 五维学习的顺序 / 27
- 3.2 五维学习的准备 / 28
- 3.3 五维学习技巧 / 37
- 3.4 五维学习技巧小结 / 46
- 3.5 第六维：减少学习时间的艺术 / 48

第4章 速记术

- 4.1 何为速记术 / 56
- 4.2 认识大脑记忆 / 56
- 4.3 记忆的原理 / 57
- 4.4 遗忘规律 / 59
- 4.5 核心记忆原则：想象、联想和比喻 / 63
- 4.6 八项核心记忆法则 / 70
- 4.7 速记术应用 / 74

第5章 速读术：神奇的眼睛

- 5.1 加快阅读的7个步骤 / 95
- 5.2 阅读速度自我测试 / 97

- 5.3 引导眼睛运动 / 97
- 5.4 视野宽度 / 99
- 5.5 眼脑直映，阅读提速 / 100
- 5.6 提高注意力 / 102
- 5.7 速读的秘诀 / 105

第6章 速学术：思维成像

- 6.1 思维成像学习法 / 108
- 6.2 思维导图 / 112

第7章 “玩转”学习：深度认知学习规律，知行合一

- 7.1 如何对一本书做思维导图 / 122
- 7.2 五维学习法实战：轻轻松松上重点 / 126
- 7.3 五维学习法实战：做高效的学习达人 / 140

导 言

如何使用本书

本书的每一部分都可作为“第1章”，每一章都从不同的维度介绍和运用大脑功能的一个不同方面，并且每一章都为你提供了不同的方法来充分发挥大脑的功能，并显著提升你的学习效果。

第1章：滚蛋吧！学习“肿瘤君”：影响你学习成功的思维障碍

本章研究了影响学习效率的精神、情感和身体等因素，也分析了导致学习不成功的原因，目的是让你重新认识自己的学习状态，从而找到有效的学习方法，消除学习的障碍，不再感到恐惧焦虑。

第2章：爱上你的大脑——你拥有超强的学习脑

本章向你展示你的大脑是一个超强的学习工具，只要通过正确的方法对大脑加以开发，就会激发我们每个人都能拥有的不可思议的能力。开发我们大脑的目的就是要提高学习效率、增强记忆力，使我们的各项智能多元化发展，最终将人类大脑巨大的潜能引发出来。

第3章：高效学习方法及技巧——五维学习技巧

接下来本章所讲述的五维学习技巧，包括学习顺序、准备和应用三个部分，每个部分包含五个步骤。将告诉你高效学习的策略、方法，如何培养良好的学习习惯，以及如何克服对学习的恐惧和焦虑，这是本书的核心技巧部分。

第4章：速记术

本章将向你阐述如何在学习期间和学习之后提高记忆力。还将介绍记忆、遗忘的规律和一个“关键记忆法”——数字挂钩法。

第5章：速读术：神奇的眼睛

本章不仅要教你掌握快速阅读技巧，而且还要教你如何集中注意力，如何调整学习环境和姿势。本章将帮助你节约时间和提高学习效率。

第6章：速学术：思维成像

本章教你如何将左右脑功能发挥到极致的方法——思维成像。理解大脑的思维方式可以帮助你以思维导图的形式，能够有效地储存、回忆、搜索知识和数据。思维成像符合人类大脑内部思维活动规律，能全面挖掘孩子的想象力、创造力、直觉力，帮助人们最大限度地利用大脑能力，提高学习效率！

第7章：“玩转”学习：深度认知学习规律，知行合一

深度认知学习规律，知行合一，是你走向成功的最后一步。你将在本章学会如何为一本书制作导图，并学会如何把你熟悉的思维导图制作技巧应用到学习的各个方面。如果你是学生，恭喜你！你将学到“百分百上重点上名校”的系统方法。

温故而知新。温习你感觉需要重新学习的核心技巧，不要用完全线性的、按照一页一页排列的方式学习《五维学习技巧》。

也许某些方法并不适合你的学习方式或是学习目的。没关系，本书只是提供方法供你参考，它们都是依据五维学习理论而设计的，你可以灵活运用它们，组合成适合自己的方法。如果你希望有效地使用本书所讲述的方法和知识，你应该制定出自己新的练习和学习计划，做到“四到”——知道、悟到、做到、得到，即知行合一。

通过不断地实践、练习，你将最终掌握学习的超级武器。

开始你的成功之旅吧！

大多数人面对各种考试、测试、考核、评定、论文答辩等都有程度地恐惧和焦虑，而又不得不为此进行艰难地学习和复习。我们把这种人叫作勉强的学习者（你是吗？），他们使用愚笨、过时的学习方法，学习效率低下，且伴随着不同程度的焦虑和心理障碍。

1.1 阿木特烦恼

最近，阿木很烦恼。他在紧张地准备考试，可是，一段时间下来学习毫无进展，他感觉糟透了。

他每天从 19:00，一直“勤奋”地学习到深夜。19:00 点，他来到书桌前，仔细认真地做学习前的准备。一切就绪后，他再次谨慎地把东西整理一次（这使得他有时间为不投入学习找到第一个借口）。过后他想起早上还没有来得及细看的手机新闻（或报纸、微博、朋友圈），接着他认为，在定下心来学习前，最好把这样的琐事处理一下。

于是他离开书桌，拿起手机（或报纸）浏览，并且发现有太多趣闻值得去看。看完后，他又注意到娱乐版。这时，他认为今晚最好该进行第一次休息了——也许 21:00 点钟到 21 点 30 分之间有档不错的综艺节目。

他从互联网上查到了那档节目，节目实际上从 21 点就开始了。他安慰自己说：“好了，今天我够辛苦的了，节目刚开始不久，我也该放松一下，这样我才能定下心来看书。”接下来的节目比他原先想象的要有趣得多，所以等他回到书桌旁时，已经是 21 点 45 分了。

但他仍在桌旁转来转去，泰然地用手指敲着书。他发现指甲长了，应该修剪一下。剪完指甲，突然他想起该给一个朋友回复邮件，这也像手机上的趣闻一样，最好在正儿八经的学习开始前先处理一下。

他回邮件所花的时间又比预计的长，之后阿木回到书桌旁，时间已是 21 点 30 分。

现在他真的坐下来了，翻开书，决心好好看看。他是真的开始看书了（通常是第 1 页），可没一会儿，他突然感到又饥又渴，这真