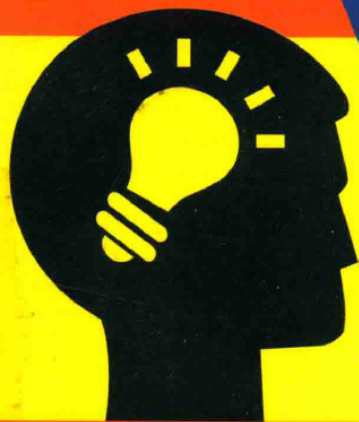


超脑力 高效学习法

CHAO NAOLI
GAOXIAO XUEXIFA



从读、写、算、记四个方面
全面提升学生的学习成绩

一些家长、老师以及学生都为学习效率低下问题困惑和迷茫，甚至有些人觉得这是无法改变的事实，但事实上学习成绩不完全由智商决定，掌握技巧才是最重要的。《超脑力高效学习法》的问世，解决了这一大难题，它使孩子爱上了学习，让家长看到了希望！

金哲思◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

超脑力 高效学习法



CHAO NAOLI
GAOXIAO XUEXIFA

金哲思◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超脑力高效学习法 / 金哲思编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5513-0581-5

I. ①超… II. ①金… III. ①学习方法 IV.
①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第207131号

超脑力高效学习法

编 著 金哲思
责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫
封面设计 飞展书装
版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 230千字
印 张 15
版 次 2013年9月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0581-5
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换
邮政编码 101300



前言

教育专家指出：一套好的学习方法，不但可以开启孩子智力，更重要的是，让孩子“开窍”，产生强烈的学习兴趣！对学习没兴趣，孩子就会不自觉，做作业拖拉，凡事都得家长督促！方法不正确，即使孩子努力了，学习效果也不好！解决孩子们的学习难题，最好的途径，就是掌握一套高效的学习方法！这才是孩子最大的解放，家长最大的宽慰！

达尔文说过：“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”学习得法，则事半功倍；学习不得法，则事倍功半。

本书借鉴了前人研究经验，以提高学生学习成绩为宗旨，从速写、速算、速读、速忆几方面深入探讨。

快速书写，可弥补长期以来家庭、学校要求我们对书写求好不求快的缺失。本书设计了多种方法对多种文字进行训练，要求书写既快又好。只要按照方法进行训练，书写速度就会提高3~4倍。书写速度加快，就可以节省大量的时间，提高学习和工作效率，真正实现事半功倍；同时，当快成为你的习惯，那么思维方式和行为也会随之快起来。字是敲门砖，一手漂亮、快速、高准确度的好字，能让你学习得心应手，真正让你达到高效率的目的。

快速计算，本书设计了多种快速计算训练方法，这些方法不但简单、方便、实用性强，而且注重知识的记忆与迁移。高速计算是开发潜力的最佳途径之一，本书提出的训练方法是把传统的加、减、乘、除的运算减化，扩展乘法口诀，由延续背了千百年的九九乘法口诀上升为背十九乘以十九的乘法口诀，用眼一看就可以张口报数，让复杂的计算变为简单的认算式，使枯燥无味的数学学习

从而变得趣味无穷。

快速阅读，本书在训练快速阅读时注重知识的认知和转化。在训练过程中帮助孩子以无声阅读的习惯代替音读、逐字阅读等陈旧习惯。找到阅读速度不高的原因后加以更正，挑战面式阅读法。经过反复不断的进行强化练习，使你很快就掌握了高效阅读技巧，达到“一目十行，过目不忘”的最高境界。

快速记忆，运用多种方法训练你的记忆，就是帮助你提高记忆水平，使你达到快速高效的记忆目的。你只要按照我们给你提供的方法进行训练，你就会发现：你的记忆能力在短短的几小时内有飞速的提升，达到让你吃惊的地步。一旦掌握了快速记忆，在学习上，你将以比别人高十倍的记忆能力，同样的时间，知识积累将是别人的几倍，真正做到让你事半功倍；对于考试，你有快速高效记忆能力，复习时过目不忘，考试顺利过关从容应对。

孩子学得快、记得牢、考得好，让他们成为优等生不再只是梦。高速度、高准确度的读、写、算、记是四项重要的学习技术，是四把开启孩子智慧大门的金钥匙，是改变孩子一生命运的好方法。它让学习中的读、写、算、记这四个分解动作都快起来，在快的基础上再求准、求好，以“玩”的形式来实施训练。熟练掌握了这样的技巧，书写速度可提高3~4倍，运算速度可提高4~6倍，阅读和背记速度可提高5~10倍。

让学生在勤奋学习的同时，变苦学为乐学，打开孩子智慧大门，让孩子成倍提高学习效率，真正实现快速阅读、快速书写、快速计算、快速记忆。



目 录

第一章 是什么影响了孩子的学习成绩

第一节 学习滞后的潜在因素

写得慢，会得再多也低分 / 2

算得慢，努力与结果落差大 / 4

读得慢，学习总是望尘莫及 / 5

记得慢，泛舟学海望洋兴叹 / 6

粗心大意，高分蛀虫不除不快 / 7

第二节 快乐学出好成绩

真正的学习是快乐的 / 11

莫把学习当成一种负担 / 12

主动学习，升华学习的快乐 / 14

兴趣越浓，学习效率越高 / 16

把学习当做喜欢的游戏 / 17

第三节 学习方法决定学习效果

打破传统，不落窠臼 / 19

阳光心态，为学习快乐加分 / 20

好方法，让障碍不堪一击 / 22

第四节 考试是提升自己的平台

勇敢者微笑面对考试 / 24

对待考试的心态影响考试水平 / 26

是否为考场高手测试 / 28

是否掌握好的考试方法测试 / 30

第二章 写得快有高招，高效学习

第一节 写得快，学习才能更高效

用书写速度赢得时间 / 34

汉字书写到底能写多快 / 35

降低错误率并非靠写得慢 / 37

孩子写字速度慢与什么有关 / 38

第二节 培养写字习惯，为速写打基础

快写前提，姿势先摆好 / 40

快写意识，从平时抓起 / 41

勤写勤练，拳不离手 / 42

第三节 加快写字步伐秘诀

速写必先注意三“点” / 44

连写英文从字母笔顺开始 / 46

英文速写必备，格位与斜度 / 49

英文连写，才能既快又漂亮 / 52

第三章 速算绝招，打造数学精英

第一节 高效速算法，数学不再难

速算，让数学变得更规律 / 59

你为什么算不快 / 60

剖析速算，见其真谛 / 62

勤练习，成为速算高手 / 64

第二节 “认”算，打造零反应时间

常见算式，把它当做一个字来认 / 66

“认算式”提高学习效率益处多 / 71

熟记口诀，形成独特的数学感 / 73

背熟常用数，让你算得更快更准 / 78

能否整除，不用算出来 / 82

第三节 巧用四则运算，数学更有趣

加法算式，看出得数 / 84

巧妙算出“减法算式”的得数 / 87

“乘法算式”计算有妙招 / 90

“除法算式”找规律 / 94

第四节 细节提升速算效率

熟能生巧是速算的精髓 / 98

形成良性循环保证速算效果 / 99

打败速算的敌人——三心二意 / 101

持之以恒是速算的助推手 / 103

第四章 成倍提升阅读速度，快速阅读传奇

第一节 快速阅读提升学习竞争力

教你认识快速阅读 / 106

快速成就的阅读能力 / 108

激发潜能，人人能成速读高手 / 110

正视速读的五种误区 / 112

第二节 打造神奇速读，让你一目十行

扩展有效视读范围 / / 114

一瞬多字阅读训练 / 118

限定时间速读训练 / 122

坚持训练，从严要求 / 127

第三节 突破习惯，引领速读时代

良好的阅读环境是前提 / 129

默读是一个起点 / 132

速读要掌握节奏感 / 133

速读之路的四大障碍 / 135

摒弃不良的阅读习惯 / 137

第五章 高效记忆的神奇魔法

第一节 认识记忆，引爆记忆潜能的前提

探寻大脑遗忘规律 / 141

是什么影响了你的记忆 / 145

每个人都拥有独特的记忆素质 / 150

用对方法记忆强 / 152

第二节 高效记忆法，知识记得牢

联想记忆，为记忆之路搭桥 / 154

理解记忆，无须记住也能忆 / 159

比喻记忆，借物引物记得牢 / 163

形象记忆，印象深刻记得牢 / 165

归纳记忆，快捷高效不易忘 / 168

第三节 为高效记忆创造条件

兴趣越浓，记忆越牢 / 173

抓好有效时间记忆 / 175

好记性不如烂笔头 / 179

保证记忆的积极性 / 182

第六章 领悟考试心得：教你拿高分

第一节 保持健康，高效考试有保证

积极锻炼，缓解脑力 / 186

切勿考前过疲劳 / 188

考前预防感冒 / 192

考前生活安排好 / 193

第二节 考前突击出实效

考前复习有策略 / 195

把握弱科，争取分数 / 197

万变不离课本 / 198

精选参考书，高效复习 / 200

第三节 多做考前实战演习

避免临考头脑发“木” / 202

调适心理到最佳状态 / 204

克服怯场，轻装上阵 / 207

八种武器消除考试焦虑 / 210

第四节 运筹帷幄，决胜考场

通读试卷，做到心中有数 / 212

找好顺序，高效答题 / 213

简单题、难题应对有道 / 215

检查，把不该丢的分找回来 / 217

附录一：考试走神怎么办 / 223

附录二：手写痉挛怎么办 / 224

附录三：突发事件怎么办 / 225

附录四：别人交卷怎么办 / 226



第一章

是什么影响了孩子的学习成绩

学习效率低下问题已经不容小觑，一些家长、老师以及学生都很困惑和迷茫，甚至有些人觉得这是无法改变的事实，但是无数事实和经验证明，学习成绩与智商没有决定性关系，掌握技巧才是最重要的。拥有超脑力的高效学习方法，便拥有了通向高分的通行证。它使无数孩子爱上了学习，让无数家长看到了希望！高速度、高准确度的读、写、算、记是四项重要的学习技术，是四把开启孩子智慧大门的金钥匙，是改变孩子一生命运的好方法。它给孩子带来的是高效和乐趣，真正让孩子“脑轻松”，从此不再为学习烦恼。

第一节 学习滞后的潜在因素

大家同在一个教室里学习，都坐在书桌前，有的同学专心致志、全神贯注、笔耕不辍，解决了一个又一个问题，攻破了一个又一个的难点。还有的同学随便找一本书做做，碰了钉子又换另一本书做，再咬着笔头发愣，看看表还有多久下课。或许这些都是无意识的，可是仔细想想，难道不曾发生过吗？这样的学习习惯只会让你的学习效率低下。

显然，只有效率高，才能在有限的时间内学到更多的东西，才能更好地去认识和理解问题。

写得慢，会得再多也低分

王亮是老师和同学心目中的好学生，上课注意听讲，下课认真完成作业；王亮是父母心目中的乖儿子，一回家就关起门来写作业，一写就到9、10点钟，从不贪玩，也从不投机取巧。可让老师和家长纳闷和头疼的是，王亮学习这么努力和认真，可学习效率低下，写作业很慢，别人用一个小时完成的作业，他却用了两三个小时；考试更是如此，当别的同学快要答完的时候，王亮才刚刚答完一半，即使急得满头是汗也快不起来。写字速度严重影响了他的考试成绩，所以每次考试结果总是不理想，在班上总是处于后几名的行列，于是，家长一语断言，王亮就是天生的笨孩子，没有聪明的脑瓜。

在考场上，每一分钟都是非常宝贵的，一寸光阴一寸金，时间那时才真是金子、银子，平时时间不够还可以挤出点时间来，这时就没法挤了，王亮就是一个典型的例子。平时写作业，没有人限制时间，他可以花上两三个小时，甚至可以花上

四五个小时，可在考场上就不行了，要求在限定的时间内完成答卷，平时在学习中从不讲究速度的王亮这时当然会落后了。

以800字的作文为例，如果不打草稿，书写800字，书写速度慢一点，可能要60分钟，书写速度快一点，则只需30分钟，仅仅这里的差别就是30分钟，对在考场上的学生来说，30分钟真正是如金似银。

写字要讲究速度。老师和家长教孩子写字时，总怕孩子写不好，从来不强调书写的速度，其实，书写速度在平时的学习过程中也特别重要，但很少有同学意识到这一点，没有意识到书写速度的重要性，当然更谈不上有意识地训练书写速度。

同学们可以算一算，一个小学生从一上学就开始写，差不多要写到老，如果写的速度提高1倍，那该会省多少时间？如果书写速度提高1倍，平均每人每天有一个小时在写，提高书写速度后，每天可以省半个小时，一个人一年要节省200小时，一辈子要省10000小时，这10000小时如果用来读书，如果以每分钟600字计，每小时3.6万字。由此可见，学生应当特别注意自己的书写速度，应当把书写技术视为一项重要的技术，一定要认识到书写速度的重要性，要下决心提高自己的书写速度。

字写得快了，可以节省大量时间，同时当“快”成为孩子的习惯，那么其思维方式和行为也会随之快起来。在考试中就会得心应手，轻松考取好成绩，到那时，学习变成一件快乐的事，孩子就会不知不觉地爱上学习。

提速小妙招

要想拥有快速的书写技术，首先要从观念上突破自己，写字时时时刻刻提醒自己“快”。另外，要提醒自己采取快速书写技巧来进行书写，不能按平时书写习惯来进行书写。

算得慢，努力与结果落差大

于飞被断言是个“没有数学头脑”的孩子，课外补习、挑灯夜战，可数学成绩总是四五十分，是家里的遗传不好？父母都是大学毕业。是孩子本身不努力？于飞每晚都重点学习数学，并一学就要学到晚上10点、11点，根本没有玩的时间。是家长不重视？为了提高数学成绩，挑选最好的补习班，可成绩就是上不去，四五十分的成绩着实令人头痛，气得爸爸大喊大叫，爷爷的血压直线上升……于飞心里也难过，他觉得自己真笨。为什么于飞这么努力，数学成绩还是上不去呢？

其实，没有天生差的学生，只有优势没有充分发挥出来的学生。于飞数学成绩之所以差，不是因为做题数量少，花费时间短，学习不努力，而是因为他思维跟不上，计算速度太慢，本来半个小时能完成的计算，他却用了两个小时甚至三个小时，不会灵活思考，没有科学有效的方法，成绩一定不会理想。

就像纪昌学射箭从练眼睛开始，达·芬奇学画画从画蛋开始一样，我们的算题要从算得快入手，开发和培养学生的注意力、观察力、想象力和思维能力。让学生养成具体问题具体分析的良好习惯，让学生有从整体考虑问题的全局观念，最后达到思维的敏捷性、灵活性和创造性。

运用超脑力速算方法，不仅能开发学生的脑潜能，还能培养学生的创新能力。



提速小妙招

开始学习新知识的时候，一定要在脑子里想想，肯定会浮现一些你以前学过的知识，把那些想起来的知识用链子串起来。学习三位数运算法，要联想以前学过的一位数、两位数运算法。学习正方体，要联想以前学过的直角和正方形。学习大数“亿”的时候，要联想以前学过的数字“万”。