

# 辛雷教育体系

辛雷 著

打造大数据时代的智能教育，  
实现全时学习、系统学习

分类、检测、监控，  
环环相扣，系统推进

回归学习本源，构建新的学习体系

精准设计学习方案，  
量身定制学习方法



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

# 辛雷教育体系

辛 雷 著

对外经济贸易大学出版社  
中国·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

辛雷教育体系 / 辛雷著. —北京: 对外经济贸易  
大学出版社, 2015  
ISBN 978-7-5663-1292-1

I. ①辛… II. ①辛… III. ①教育研究 IV.  
①G40-03

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035381 号

© 2015 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

## 辛雷教育体系

辛 雷 著

责任编辑: 郭华良 程秋芬

---

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: [uibep@126.com](mailto:uibep@126.com)

---

唐山市润丰印务有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 170mm×240mm 13.75 印张 269 千字

2015 年 5 月北京第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5663-1292-1

定价: 59.00 元

# 目 录

导引：从“不可能学习好”到“学不好不再可能” .....	1
<b>第1章 辛雷学习方法——力的驱动下无坚不摧</b> .....	5
1.1 正确看待“学习方法” .....	5
1.2 “不可能学习好”——建立在“欲望驱动”下的僵化教育 .....	6
1.3 “学不好不再可能”——建立在“力的驱动”下的辛雷学习方法 .....	8
1.4 全时学习——“学习成为唯一的快乐” .....	11
1.5 独立、可清晰分辨的精准方法 .....	12
1.6 与心态、身体等相对应的学习方法 .....	13
1.7 与“学习者分类”相对应的学习方法 .....	13
1.8 从根本上提高考试能力 .....	14
1.9 由“孱弱疲软浮滑”的“正常”学习状态变成“快速准确高强” 的学习状态 .....	14
1.10 建立在“至刚至强至长”基础上的“灵活性” .....	15
1.11 大幅提高学习能力 .....	15
1.12 从根源处提高人品道德 .....	16
1.13 从根本上提高智商 .....	16
1.14 考试成绩持续提高，再无停顿或“瓶颈” .....	17
1.15 辛雷学习方法与僵化教学方法在“功能”等方面的一些区别 .....	18
1.16 辛雷学习方法“读后感”摘抄 .....	20
1.17 附录：列举辛雷学习方法的“方法”、“原则”、“短句”、 “说法”等 .....	24
<b>第2章 辛雷学习方法导引、扩充</b> .....	33
2.1 辛雷学习方法在“心态、身体和学习状态”方面的扩充 .....	33
2.2 辛雷学习方法在“学习方法”方面的扩充 .....	34
2.3 辛雷学习方法在“学习能力”方面的扩充 .....	35
2.4 附录：列举“辛雷学习方法”导引和“辛雷学习方法”扩充的 “方法”、“原则”、“短句”、“说法”等 .....	37

<b>第3章 学习从此无惑：从问题到解答</b> .....	43
3.1 “辛雷学习百问”的主要功能 .....	43
3.2 同一个问题，给予不同人不同的解答 .....	45
3.3 每一个知识点、每一道题目和每一个解题技巧，都可以归入 “百问” .....	45
3.4 附录：列举辛雷学习百问关于“学习方法”方面的部分“问题” ..	46
<b>第4章 天赋再差，也能学习好；学习再好，还能更好</b> .....	51
4.1 “辛雷思维”的基本功能 .....	51
4.2 “辛雷思维”在考试（应试）方面的几个功能 .....	51
4.3 “辛雷思维”的几个定义和简单说明 .....	55
4.4 “辛雷思维”的几个方面 .....	58
4.5 “辛雷思维”——从“学习过程”的角度 .....	59
4.6 “辛雷智商”——最笨的、根本不可能学习的人，照样能学习好 ..	60
4.7 几个功能实例 .....	61
4.8 “辛雷思维”与老师 .....	62
4.9 “辛雷思维”与教辅（参考书） .....	63
4.10 附录：“辛雷思维”的部分“思维支脚” .....	65
<b>第5章 高级学习方法——难题从此变简单，基础再差也能学好，     第一名还能进步</b> .....	69
5.1 辛雷高级学习方法所针对学生类别 .....	69
5.2 “学不好不再可能” .....	70
5.3 辛雷高级学习方法的特点 .....	73
5.4 操作实例：数学（物理）类高级学习方法 .....	74
5.5 列举用于各门课程的部分“高级学习方法” .....	79
<b>第6章 辛雷学习方案</b> .....	81
6.1 什么是“学习方案”？ .....	81
6.2 把“时间”作为一个学习因素，而且是最重要的学习因素 .....	83
6.3 “辛雷学习方案”的基本特点：“回” .....	86
6.4 “辛雷学习方案”要解决的问题对象、范围、深度、频率和方法 ..	88
6.5 评判“学习进步”的指标 .....	91
6.6 “以学生为中心” .....	92
6.7 “辛雷学习方案”的其他一些特点 .....	94
<b>第7章 学习者九级分类</b> .....	97
7.1 为什么要“分类” .....	97
7.2 九级分类 .....	97

<b>第 8 章 “辛雷智能检测”</b> .....	111
8.1 “精准到家” .....	111
8.2 原理：为什么要“九级检测” .....	112
8.3 功能和使用：“九级检测”的简单说明 .....	114
8.4 附录：“辛雷智能检测”的部分“学习因素”列举 .....	123
<b>第 9 章 学习策略、学习规划——从大处入手的学习方案</b> .....	131
9.1 “不可能学习好”的僵化教育 .....	131
9.2 “学不好不再可能” .....	134
9.3 介绍几个简单的“辛雷学习规划” .....	137
9.4 “九级规划” .....	138
9.5 “学习策略”与“学习规划” .....	145
9.6 附录：辛雷学习策略摘抄——作业、听课、自信心、 “学习状态”好、跟老师走 .....	146
<b>第 10 章 辛雷智能学习方案</b> .....	151
10.1 从“学习方案”到“智能学习方案” .....	151
10.2 “九级方案”简介 .....	152
10.3 附录：“辛雷智能学习方案”中的“单一类方案”部分列举 .....	169
<b>第 11 章 “辛雷监控”</b> .....	175
11.1 “辛雷监控”的主要方法和“方面” .....	175
11.2 “辛雷监控”的基本原则和策略 .....	176
11.3 九级监控 .....	179
<b>第 12 章 学习因素和学习过程</b> .....	195
12.1 学习因素 .....	195
12.2 学习过程 .....	200
12.3 思考过程 .....	202
12.4 僵化教育与“辛雷思维”的几个比较 .....	206

## 导引：从“不可能学习好” 到“学不好不再可能”

总结出适合自己的学习方法，并能坚持到大学、研究生以上，往往是个“概率”，而且是个“小概率”事件。

**使用“辛雷学习方法”，学习好是必然**

使用辛雷学习方法，就可以做到：1) 一人一方法；2) 不同的人，使用不同的学习方法；3) 根据自己所处的学习阶段，使用合适的方法；4) 随着学习的进阶，使用更高级的学习方法；5) 学习时，总能找到学习心得；6) 只有学习时，才有真正的快乐！

**使用“辛雷智能检测”，可以检测出数万个学习因素**

“辛雷智能检测”可以检测出数万个学习因素，包括“智商”、“思维”、“心态”、“身体”、“学习状态”、“学习能力”、“学习方法”、每门课程的每个“知识点”，等等。

因此，对于“不聪明”的同学，可以找出“不聪明”在哪里，这样，就可以从诸多因素中找出最差的那些，逐一解决之。对于“聪明”的同学，也能找出数十万个学习漏洞，你就会发现你需要解决的“漏洞”有多么多！你需要弥补的漏洞有多么大！

对于“最聪明”的同学，使用辛雷高级学习方法，你会发现，你以前使用的方法，多么低级可笑，虽然你甚至每次考试第一名。对于“很笨”的同学，“辛雷学习方案”有“从头学起”、“专攻”等方法，用那些别人看来“不可能有效”的方法，迅速进步；对于“最笨”的同学，可以用“辛雷思维”等，找出该同学在“思维依赖”、“思维方向”等方面的漏洞，从根本处弥补；甚至，可以使用“辛雷提高智商”中的方法，从最基本的阅读和写作开始！

**辛雷教育，全智能+亲传，全方位，终身教育**

辛雷教育，是建立在“全智能”基础上的“亲传”教育。

所谓“亲传”教育，一是老师尽最大可能跟学生在一起，同吃、同睡、同运动、同学习、同奋斗、同思考。这样，学生可以最大限度地迅速吸收老师这棵大树的营养，而老师也可以最快地、最全面地了解 and 掌握学生的情况。

二是全方位的传授。不光教知识，还传授思维方式、思维导引、各种经验等。而且，亲传的学生，总是心情舒畅，精神振奋，因为总是在学新东西，总是得到变化无穷的思维的导引。

三是“全智能”。学生的信息，尽在计算机中，并不断更新，通过功能强大的“辛雷智能检测”，不断获得详细、全面、精准的智能“学习方案”、“学习规划”、“学习监控”等。

这就是“人脑合一”的“全智能+亲传”。

四是终身教育。一旦成为辛雷亲传学生，终生都会得到辅导和帮助，像家人一样甚至比家人还安心，还可靠。

### 精准无比的“辛雷智能教师认证”

在精准无比的、并不断扩充的“辛雷智能检测”下，不但可以对学生，还可以对任何一个老师进行数万因素的全面检测，这样，任何老师的情况，都了如指掌。

在全面量化的基础上，教师的能力和 Education 成果，就可以轻松地评测了。

这就是“辛雷智能教师认证”。

### 学习时间的量化

僵化教育，不是根据不同学生对课程的掌握情况，安排每天的学习时间；而是按僵化的“千年不变”的时间比例，确定各课程每天的学习时间，例如所有的学生每天数学2个小时、语文1个小时、英语2个小时等。而按“辛雷教育”的理论，不同人不同课程每天的学习时间，都不应该相同，而一般地，学习要快速进步，往往就需要“专攻”：每天集中5到7个小时以上的时间，“专门”学习一门课程或一门课程的某部分。

这是因为，不同的学生学习某门课程的“每天必需学习时间”完全不同。以某些数学很差的同学为例，这些学生上课根本听不懂，更不用说做作业了。为能“跟上”老师，能听懂老师的讲课，一般地，就得先暂时放弃目前所有的其他学习，每天用七八个小时以上的时间，采用“看题”、“模仿例题尝试着做题”等方法，“专攻数学”。这样，经过几个月的坚持后，具备了“跟上老师”的能力，才可以再回到学校“正常”学习：听课、做题、考试等。

但是，在僵化教育下，即使数学老师同意“专攻数学”，同意该学生每天学习数学七八个小时以上，校长或班主任或语文老师等其他老师也坚决不同意，所以，这种“专攻”，在僵化教育下行不通。

所以，这个学生，就没法学好数学了，其他课程就算能学好，也没啥用了。因为仅仅因数学分数太低，就足以导致其被考试淘汰。

某些“家教”、“课外辅导”、“辅导班”等，偶尔所谓的“有效”等，其实



不是其方法多好，老师多厉害，大都是老师把学生本来应该用于学习其他课程的时间，用于自己的课程。这是学习时间的胜利，是“屁股坐住了”的结果，而不是方法的高明、教学的高超。

**僵化教育的弊端：由于方法单一，僵化教育模式的核心只能是残暴的“淘汰”**

僵化教育模式，是一种完全不负责任的“淘汰式”模式。实际上，很多使用辛雷学习方法可以很轻松学好的学生，如果按僵化教育走，就会被淘汰。

比如，“上课听不懂”这一问题，在辛雷学习方法中，就有几千、几万种学习方法，甚至有接近于“无穷多”的“学习方法组合”，用于解决之。因此，对于任何学生，都可以做到持续学习进步。

而僵化教育，总是用“上课、做作业、讲题、考试”等简单的、固定的、僵化的模式教学，而不是按辛雷学习方法的“不同人使用不同学习方法”等原则教学生。僵化教育把学生当成“流水线”上的产品，不断地剔除“废品”和“次品”。

僵化教育对学生的不良影响，主要体现在以下几个方面：

- 1) 严重扼杀学生的创造力。
- 2) 极端降低学习兴趣，学生很难产生学习兴趣，有学习兴趣也很难持久。
- 3) 学习好的同学，往往太轻松，大量时间被浪费了。
- 4) 学习差的同学，跟不上、听不懂，时间完全浪费了。
- 5) 学习基础恰巧“适合”老师的讲课的学生，也往往仅仅是某门课程“适合”，而不是多数课程都“适合”。
- 6) 很难产生学习心得，偶尔能产生学习心得也很难持久。
- 7) 自信心很难产生，越学越懈怠。
- 8) 不但不能通过学习产生“轻松愉悦振奋”，反而经常出现焦躁、孤独、难受和寂寞。

等等，还有很多。

**教育机构，其实仅仅是“教育中介”**

一些辅导班、教育公司、教育机构，其实是“教育中介”！因为根本没有独特的教育方法，怎能算是一个“教育机构”？只会低价购买教师，然后高价卖给 学生，不就是个“中介公司”而已？这样，必然会导致价格上涨，使本来应该免费或者低价的教育，越发高价。

**一些“名牌大学生”的自学能力，差得惊人**

很多“著名大学”的大学生，居然参加四六级英语考试、出国英语考试、考研考博等，都要去参加辅导班！大家想想看，这说明“名牌大学生”的自学能力差到何等程度！

### 辛雷教育，提高考试成绩的同时，提高心态、提高身体，还提高智商

1) 有了建立在“心态第一、身体第二、学习第三”基础之上的“辛雷教育”，即使你每天学习时间远比一般人长很多，学习时仍然大脑清晰、精力充沛。

2) 有了建立在“方法第一、图书第二、老师第三”基础之上的“辛雷教育”，学生们就能得到一个或多个“学习规划”，就能“要强则强，要长则长”，就不会出现因学习或者考试而伤害身体和心态的情况。

3) 有了建立在“笨蛋也能学习好，学习再好还能学得更好”基础之上的“辛雷教育”，学生们看课本、教辅、做练习和看其他书时，范围要比一般同学广十、百、千倍，而思维的变化，则远胜于一般人。这样，在学习成绩提高的同时，其智商也会大幅、持久地提高。

一个人要学习好，首先要有激情；其次，要有良好的状态，例如大脑一定要清晰。其实，要做到这些并不难，只要让学生吃好、睡好、休息好，然后每天足够的运动时间，再让学生根据其学习情况，使用最适合的方法，学最适合的东西。

### 僵化教育，在“放纵”和“发狠”间，来回摇摆

僵化教育，不懂教育。所以，对待学生往往只有两种脸面：放纵、发狠。

或者，不断在“放纵”和“发狠”之间，来回反复、摇摆。

例如，一旦学生考试成绩不行，就对其进行责骂，“发狠”。“发狠”之后，一些学生在强大压力下就“拼命学习”，经过几天或几周或几个月后，身体疲惫了、心态软弱了，各种严重不良心态产生了，或者生病了，身体垮掉了，或者处于生病状态，或者总是萎靡不振。

### 学不好不再可能——学习者的强大的力，逐步凝聚

辛雷学习方法与建立在“欲望驱动”基础上的僵化教育不同，是建立在“力的驱动”基础之上的。

掌握了辛雷学习方法，就能够随时随地按自己的需求，产生强大的“力”，并总能凝聚起来，始终状态稳定，精力充沛。而其他人的“状态”，则不能控制地“波动”：一会疲惫、一会绝望、一会亢奋、一会软弱、一会暴躁，等等。

### “我最强”

使用建立在“我最强”基础之上的“辛雷教育体系”，学习者学习时，始终心态强悍、身体润泽、大脑灵润、学习心得不断产生、知识体系完备、思维灵活精准、反应快捷、学习流畅、考试时快速准确灵活。

## 第 1 章

# 辛雷学习方法——力的 驱动下无坚不摧

### 1.1 正确看待“学习方法”

#### 《孙子兵法》与《士兵手册》

只要有些学识的，都知道《孙子兵法》，它不但是天下第一等的计谋书，也是天下第一等的兵法书。但你拿着《孙子兵法》去打仗，比得上《士兵手册》么？

有了《士兵手册》，你就知道如何挖战壕，你就知道如何把屋梁“改装”成“攻城机”，你就知道如何用铝板做“护心镜”（如果古代有铝的话）。

《孙子兵法》能干啥？精通了《孙子兵法》的你，上了战场，可能啥都不会做。

但你熟读《士兵手册》之后，就很容易成为一个战士，或者，至少会一些具体的打仗和保命的招数。

“学习方法”，也类似。

#### 1.1.1 从短期的实际效果看，最伟大的学习方法书都未必比得上一本普通参考书

从实际效果看，随便一本写得还算“好”的习题参考书，往往就远胜于一本最好的学习方法书。因为即使最好的学习方法书，你看完后，也不能马上转化为考试成绩的提高。甚至，掌握了最好的学习方法后的一段时期内，例如一两个月内，你的考试成绩，有时反而会下降。

十多年来，北京有很多所谓的教育家在推广“学习方法”，但几年后，大都消失了。当然，奸商和思维垃圾控制下的“学习方法”，大都是骗子和垃圾，但有些还是有一点东西的，至少也有些用处，即使没啥理论也没啥道理。

而很多奸商弄的各种垃圾“辅导班”，却有很多“活”下来了，甚至有不少垃圾辅导机构“做大做强”了。

究其原因，除了家长们的短视、盲从和不善于思考外，另一个原因，就是上面的“《孙子兵法》不如《士兵手册》”。

学习方法，是一种武器，这种武器，无论多么强大，必须用于学习中。而且，越强大的学习方法，其威力发挥所需要的时间，有的反而越长。

### 1.1.2 “真人”不会因外界的干扰而放弃

真正的学习者，不会为外界所动。面对学习方法，也要这样。

例如，一旦发现或者感觉到好的学习方法，你就可以尝试之，如果有效果或者感觉有效果，就坚持使用之，不为外界所动，不因思维垃圾的影响而放弃之。

## 1.2 “不可能学习好”——建立在“欲望驱动”下的僵化教育

很多家长见我后，第一句话就是，“你能让我的孩子提高多少分？”“我的孩子学习班里倒数，但他（她）今年必须考上重点高中，必须今年考上！必须今年！”在北京，经常看到“50天提高100分！”，或者“100天提高50分！”等弱智的广告牌。诸如此类，都是“欲望驱动”，而不是“力的驱动”。

### 1.2.1 僵化学习方法建立在“欲望驱动”基础之上，所以必然心浮气躁

那么，什么是“欲望驱动”呢？或者什么是“建立在欲望驱动的基础之上”呢？主要有如下几类：

#### 第一类“欲望驱动”：算计与幻想

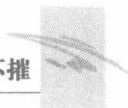
某些同学，事情还没做之前，就先“算计”，这就是“欲望驱动”。比如，每天早上起床后还没开始学习呢，或者还没“进入学习状态”呢，有的人就先幻想下自己能否考入某大学！

#### 第二类“欲望驱动”：妄想

某些同学，考试时碰到一道很好的难题，不去静下心来慢慢深入思考之，却在想办法如何多得分数。这也算是“欲望驱动”。

#### 第三类“欲望驱动”：急躁

某些同学，学习时碰到不明白的重要知识点，不是想尽办法弄明白之，而是在“提高学习效率”的自我欺骗中，匆匆而过。这也算是“欲望驱动”。



#### 第四类“欲望驱动”：夸奖、高兴

考试考好了，父母老师同学夸奖你，这属于“欲望驱动”；你在别人的夸奖下“高兴”了，也属于“欲望驱动”。

#### 第五类“欲望驱动”：责备、嘲笑、难过、伤心

考试没考好，父母老师同学责备、嘲笑你，属于“欲望驱动”；你在别人的责备、嘲笑下难过、伤心，也属于“欲望驱动”。

#### 第六类“欲望驱动”：与庸俗文化相关的“放松”

你学习疲惫了，就看小说、玩游戏、看电影等，“放松一下”，这也属于“欲望驱动”。

### 1.2.2 僵化教育下的某些“欲望驱动”，表面上有时似乎挺有道理，实际上漏洞百出！

#### “不为所动”，也是“欲望驱动”

某个同学做题快，你被“震惊”，与你看到一个美女被“震惊”，都一样，都是“欲望驱动”；而如果你“不为所动”，往往也是“欲望驱动”。前者，你是被求胜欲、嫉妒欲、占有欲等所驱动；后者，你是被“不为所动”这个欲望所驱动。

#### 追求“无”，也是“欲望驱动”

很多人崇拜“无”，信奉“无欲无求”等“境界”，其实这也是“欲望驱动”。其欲望，就是“没有欲望”。“没有欲望”，不但是“欲望”，还是个大欲望。因为你的欲望就是“没有欲望”，或者说，你有强烈的“没有欲望”的欲望。

#### 不深入思考，也是“欲望驱动”

碰到某个难题时，你可能需要思考数分钟，数个小时，甚至数天数年才能想明白；或者，你一直想下去，或者经常想下去；这才是正确的做法。但僵化教育下，在追求短期考试成绩、在只追求短期内的“做题速度”等“欲望”的“驱动”下，就必然不会持续思考下去了，这也是“欲望驱动”。

#### 过于在意考试成绩，也是“欲望驱动”

某个学生，知道自己的考试成绩不好后，或沮丧，或难受，或“保持平常心”，或不在乎，甚至高兴，这样，其学习过程必然会被打断，刚刚凝聚起的好的学习状态被改变了。这，也是“欲望驱动”。

#### 过于在意别人的评价，也是“欲望驱动”

“激励”的话、恐吓的话、“苦口婆心”的话，等等，这些，很容易干扰你

的状态、弄坏你的心情，如果你在意的话。这，也是“欲望驱动”。

## 1.3 “学不好不再可能”——建立在“力的驱动”下的辛雷学习方法

在辛雷学习方法下做事情，包括学习，尽量要实现“力的驱动”，而不是“欲望驱动”。

凡使用辛雷学习方法一段时间，慢慢掌握了辛雷学习方法的精髓后，就会这样：毛躁者，变得稳定；本来不毛躁者，心态更加凝聚。这是因为，辛雷学习方法建立在“力的驱动”的基础之上，在强大的力的驱动下，心态稳定，意志坚定，勇往直前，力智兼备。

### 1.3.1 学习时，要从“力的驱动”开始，并持续有“力”

没有“学习心得”的方法，绝不使用

极端僵化的方法，根本不能产生学习心得，因此，绝不能使用之。

使用辛雷学习方法者，必须使用那些能不断产生“学习心得”的学习方法，或至少使“学习心得”能很快产生的学习方法。

什么时候不学习，比什么时候学习，更重要

使用辛雷学习方法者，大脑不清晰时，不学习；大脑不够灵活时，不学习；身体差时，不学习；心态差时，不学习；学习阻力太大时，不学习；学习过程始终滞涩时，不学习。等等。

使用辛雷学习方法者，什么时候不学习，比什么时候学习，更重要。

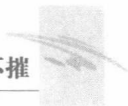
早作准备

使用辛雷学习方法者，每天刚坐到座位上开始学习之前，就必须已经从“昨晚”甚至更早的时候，做好了充足的“力的产生”的各种准备了。如果偶尔“昨晚”睡晚了，那么今天晚上睡觉前总结下，因为昨晚睡得晚导致今天学习时很疲惫，所以今天必须早睡。

产生力并保持力

每天刚坐到座位上开始学习之前，如果感到精力不够充沛或大脑不够清晰，就用各种方法产生力。例如用“深呼吸”、“高强运动”、“静思”、“听苍刚音乐”等，产生力。一旦产生力之后，就能在“力的驱动”下，精力充沛、大脑清晰、耐久强韧、轻松愉悦地学习了。

然后，在学习过程中，一直或当感到“力”衰弱时，就使用“产生狠劲”、“产生自信心”、“不断积累学习心得”等方法，“再产生”或保持强大的力。这



样，就能始终精力充沛、大脑清晰、耐久强韧。

### 1.3.2 “力的驱动”要贯彻始终

慢慢掌握了辛雷学习方法的精髓后，学习者就会变得稳定。于是再持续使用辛雷学习方法，再过一段时间后，稳定者会更加稳定；而其心态的“耐力”，也会大幅度延长。

所以，“力的驱动”要贯彻始终。“力的驱动”从早上起床到晚上睡觉前，始终要进行。甚至睡梦中，如果可能的话，也要“力的驱动”，也要抵抗“欲望驱动”。

另外，“力的驱动”还要不断地、更加细致地运用到每门课程、每个知识点的思考，等等。最终，你的“力”与你的思维和记忆融为一体，一动皆动。

### 1.3.3 欲望驱动下，学习必变成痛苦；在力的驱动下，学习只是一种状态

在“欲望驱动”下，学生的学习，时刻受欲望决定。这必然导致学生处于如下状态：从“狂躁”到“拼命”到“疲惫”到“懈怠”到“痛苦”，等等，恶性循环：从“痛苦”开始，以“痛苦”结束。

### 1.3.4 在力的驱动下，“学习速度”、“学习加速度”等学习能力大增

力的驱动下，“学习速度”大幅提高，表现如下：

#### 首先，从“时期”上，“速度”大幅提高

日日月月，学习者心沉气凝，不为外界所动，坚持自己的学习计划不动摇，所以，日积月累，进步就明显了；而其他入，学习往往经常被打断，比如被考试、感情波动、状态变化等打断。

从“学习能力”的角度，就是力的驱动下，学习者超常的“学习耐久性”，导致长期看，学习者“学习速度”很快。

#### 其次，从“时间”上，“速度”大幅提高

在力的驱动下，学习者的“学习起动力”远远超于一般人：别人还在磨蹭时，学习者已经开始行动了；别人还在犹豫时，学习者已经“进入学习状态”了。

所以，在力的驱动下学习者的速度，远胜一般人。

#### 再次，力的驱动下，“抗干扰能力”等大幅提高

在力的驱动下，学习者的“抗干扰能力”远超一般人，“抗焦躁能力”远超一般人，“抗外界干扰能力”远超一般人，“抗对爱情的期待的能力”远超一般

人，等等。因此，别人学习时，“心动”了，不“专心”了，但力的驱动下的你，仍坚持学习，且越学习越来劲。

### 再次，力的驱动下，“学习的加速度”大幅提高

在力的驱动下，学习者的“思维压缩能力”大幅提高，所以其“学习的加速度”远超一般人。例如，同样背一本单词书，一般人背完第1遍需要1个月，背完第2遍还是需要1个月，背完第3遍还是需要1个月，等等。但对于“思维压缩”能力强的，背完第1遍同样需要1个月，但背完第2遍只需0.5个月，背完第3遍只需0.2个月。

所以，其“学习的加速度”大幅提高了。

### 1.3.5 在力的驱动下，“思考能力”大幅提高

思考能力，首先是“每天思考时间”，其次是“每次最长思考时间”。没有时间，一切都没有意义，“深入思考”尤其如此。

掌握辛雷学习方法之后，经过几个月到几年在学习中运用之后，很多人就可以做到：学习时狠劲充足、心态稳定、自信心随时产生并不断强大，身体耐久性和学习耐磨性大幅提高。这时，就具备了每天长时间、高强度学习的基本条件，也具备了大幅延长“每天思考时间”和“每次最长思考时间”的基本条件。

一般地，僵化教育下的小学生每天只能思考几十分钟，中学生中最好的学生也就思考一个小时左右，差的学生基本不思考。而掌握辛雷学习方法者，尤其是达到“深入思考无间隙”者，每天可以思考10多个小时，实际上几乎时时都在思考。

如果一个人的思考时间是别人的10倍，其学习进步就可能快100倍。每天深入思考这么长时间，都做啥呢？可以采用“回忆再现”、“大幅度思维压缩”、“自己出题”、“自己出综合性极大题”等高级学习方法。

### 1.3.6 在力的驱动下，“憋题”能力大幅提高

掌握辛雷学习方法之后，经过几周到几个月在学习中运用之后，学习者的“凝聚能力”、“抗干扰能力”、“心态耐久力”和“学习时抗阻滞能力”等，就会大幅提高。

这时，做题时，尤其是做难题时，其“憋题”能力就会大幅提高。一般地，“憋题”能力是数学、物理、化学、生物等课程从中级阶段进阶到高级阶段的必备能力之一。

注意：部分使用“辛雷图书馆”、“深入思考无间隙”等高级方法者，可以不必具备很强的“憋题”能力，也能快速进步。





### 1.3.7 “力的驱动”下，“每次最长学习时间”、“每天有效学习时间”大幅提高

使用辛雷学习方法者，通过“杜绝对爱情的期待”、“提高狠劲”、“产生自信心”等方法，你的心态不断增强；然后再通过“高强运动”等方法，不断增强身体；然后尝试并选择辛雷学习方法中适合自己的方法，运用到各门课程中，经过数月数年的坚持后，你就会成为一个“学习者”，这时你的“学习起动力”、“凝聚能力”、“抗干扰能力”、“抗阻滞能力”、“耐久力”等学习能力，就会有所提高。这时你的“每次最长学习时间”、“每天有效学习时间”等，就会超出一般人：一般人坐在座位上一会儿就待不住了，你却可以持续四五个小时高强度学习而不离开座位；一般人每天只能有效学习五六个小时，你却可以每天有效学习长达 11、13 甚至 15 个小时，大脑依然清晰，学习强度依然大，而身体却没啥问题。

## 1.4 全时学习——“学习成为唯一的快乐”

### 1.4.1 僵化教育往往是把学生弄成脑残和体弱的第一根源

#### 挑战身体的极限 VS. 超越心态的极点

僵化教育不尊重学生的个性，不懂教育，更不可能懂“力的驱动”和心态上的“超越极点”等诸方面，它们把学生学不好的根源归结于“懒惰”、“笨”等，采用千篇一律的僵化模式，试图完全控制学生的学习内容和范围，教学进度安排等则完全不顾学生的心态和身体承受能力。在这种极端僵化的教育模式下，只有极少数学生能提高考试成绩同时身体和心态不被严重伤害，多数学生的身体和心态都被严重伤害，相当部分学生的“大脑清晰度”严重受损，部分学生“大脑清晰度”终生不能恢复，很多学生拖着疲惫的身体、扛着严重不清晰的大脑、带着极端厌烦和疲惫的心态，咬牙坚持那无休止的所谓“学习”实则“摧残”。

### 1.4.2 焦躁、急功近利的家长成为摧残学生的帮凶

有的家长，明明知道学校对自己的孩子加压，还支持且鼓励之；甚至，有些家长，故意把孩子往更狠的学校里送。

实际上，如果家长能给学生提供足够多的学习资料、更舒适的居住环境、更好的营养环境和完善的运动器械和运动场所，要比所谓的“名校”更有意义得多。