

四快

High Quality Learning Methods

深圳市尚高科技发展有限公司 / 陈克正学习方法研究中心 编

高效学习法

2

快 速 计 算

快 速 阅 读

4Q
QUICK

读 · 写 · 算 · 记

- 第一部全面、系统、科学地教会孩子如何快速学习的丛书及配套软件
- 高速度、高准确度的读、写、算、记，是中小学生的四项真功夫。掌握“四快”技能，可以快速解决学生学习中的效率低、速度慢，粗心、厌学、成绩差等难题
- “四快高效学习法”可成倍提高学习效率：阅读速度提高5-10倍；书写速度提高3-4倍；计算速度提高4-6倍；背记速度提高5-10倍

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

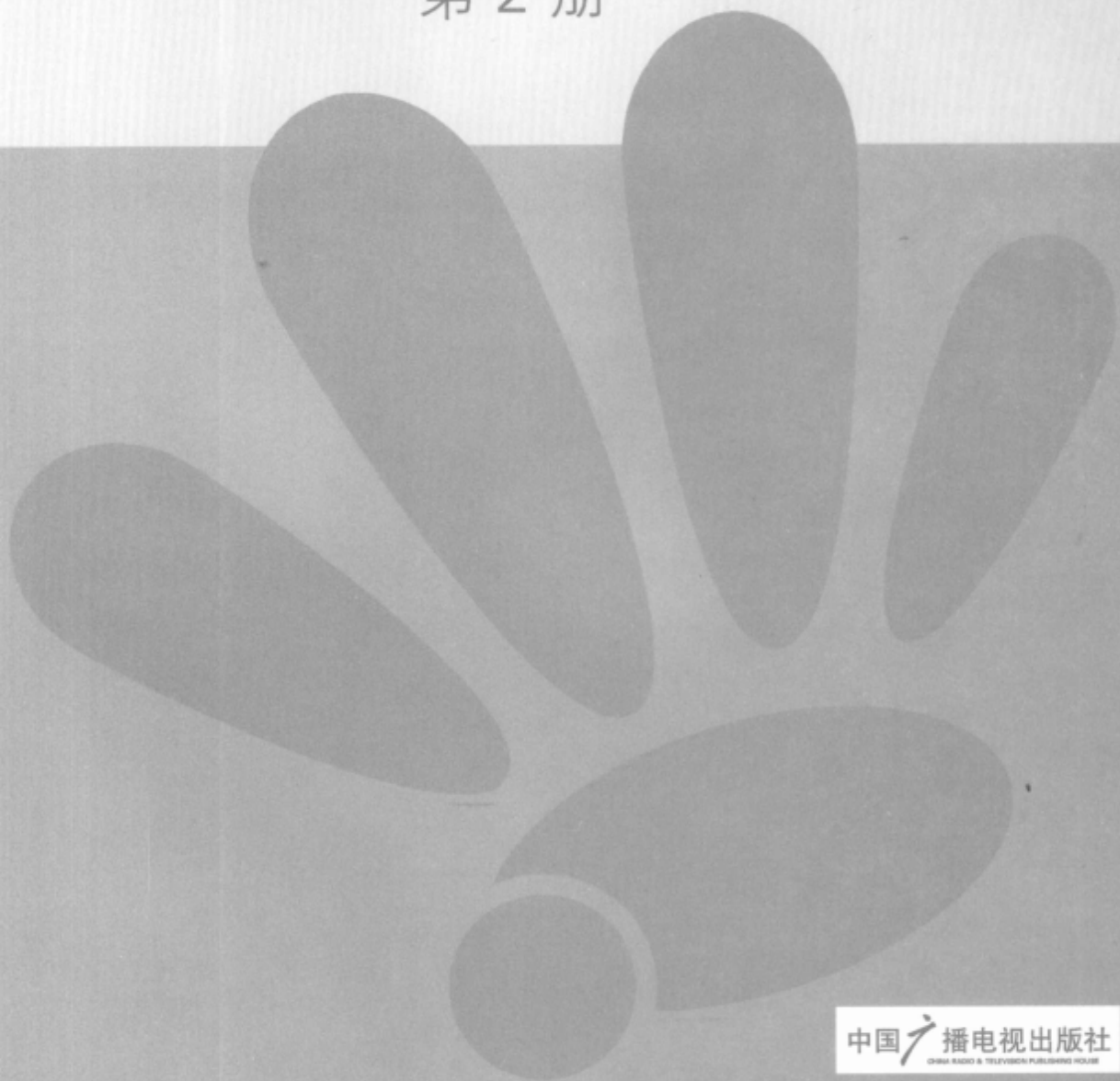
快速提高学习成绩——《四快高效学习法》

四快 High Quality
Learning Methods
高效学习法

四快 高效学习法

深圳市尚高科技发展有限公司 编
陈克正学习方法研究中心

第2册



中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

四快高效学习法. 第2册 / 深圳市尚高科技发展有限公司, 陈克正学习方法研究中心编. —北京: 中国广播电视出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5043-5351-1

I. 四… II. ①深…②陈… III. 学习方法—青少年读物
IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104257 号

|序|言|

原武汉大学校长 刘道玉

学习是人的本能，是人的天赋，是与生俱来的一种能力。但是，人的学习能力又是逐步进化的，从最初的观察到模仿、理解、表达、综合、分析、制造直至创造，是一个由低级到高级的发展过程。

人是怎样学习成才的呢？孔子曰“我非生而知之者，好古敏以求之者也。”这说明，天地间不学而知者没有，不学而能者亦没有。这正如三国时的思想家和军事谋略家诸葛亮所说：“才需学也，非学无以成才，非志无以成学。”

十七世纪法国杰出的数学家、哲学家笛卡尔说：“最有价值的知识是关于方法的知识。”可惜的是，现在我国各类学校都是以传授知识为目的，而基本上不开设学习方法方面的课程，大多数教师也不向学生介绍学习方法的知识。正是由于这个原因，我国不少在校的学生视学习如畏途，对学习寡情少兴，学习负担超重，学得非常辛苦。他们大多都是死记硬背，不善于自学，不会独立思考，也缺乏创造性的能力。这是我国冒不出杰出人才的根本原因。

古往今来，研究学习方法的论著浩如烟海，学习方法派别林立。自20世纪60年代末，随着“知识爆炸”形势的出现，知识以前所未有的速度激增，



同时又不断地被淘汰。为了应对“知识爆炸”形势的挑战，自20世纪90年代以来，有关学习方法的研究取得了重大的进展。在这些研究成果中，“自主学习”、“快速学习”、“超级学习”、“全脑学习”、“快乐学习”等方法占据了主导地位。虽然这些方法侧重点各异，但它们的共同点却是一致的，就是把学习者从“学习的奴隶”中解放出来，变为学习的主人，使学习变得更加轻松和更加有效。

令我十分高兴的是，近年来我国一些学习方法专家和教师，从长期的教学实践中总结和出版了不少学习方法的书籍。这是一件非常有益的事，是我国学术园地中盛开的绚丽奇葩。《四快高效学习法》是这些著作中比较突出的一部，是在研究和参考了许多学习方法著作的基础上编撰的，可以说是集前人之大成。

所谓“四快”，就是快速的读，快速的写，快速的算和快速的记，核心是快速，目的是提高学习的效率。国外学习方法研究者认为，学好学校里各种科目，都离不开读、写、算这三个要点（三会），即所谓的 The Three R S (Read、Write、Reckon)。实际上，“四快”与“三会”颇有异曲同工之妙。

那么，一味地强调快速学习是否有科学根据呢？现代科学已经证明，人的大脑拥有150种细胞，含有40多种化学物质，细胞总数超过1000亿个，这些细胞延伸的分枝形成对突触。也就是说，人的大脑相当于个开关的超级电子计算机。然而，人的大脑神经细胞只使用了2~8%，即使像爱因斯坦这样旷世无匹的天才，也仅仅只使用了12%。也就是说，人的大脑的思维能力尚有90%没有开发，这就是人学习的巨大潜力。另一方面，人有耳、目、口、鼻、身体五官，无论是学习直接或间接知识，无不是通过这五官。但是，平常人们学习习惯于只应用单一的感官。如果我们在学习时开动全部感官，那么其学习的效率就可以增加10~100倍。戈登·德莱顿和珍妮特·沃斯在

《学习的革命》一书中，曾经介绍了用4~8周掌握一门外语和一天可以阅读4本书并记住的例子。这些都说明，只要我们找到了激活沉睡大脑的方法，那么就可以达到快速学习的目的。同时，实践是检验真理的唯一标准，快速学习方法，也已经得到了包括陈克正先生在内的许多教师的教学实践证明。因此，《四快高效学习法》的确是一部有实用价值的学习参考书，故特向广大读者推荐。

教育学上有句约定俗成的谚语：教无定法，学无定法。它说明，再好的教学方法，对某些人可能有用，而对另一些人可能就不太有用。因此，我们在学习《四快高效学习法》或其他任何学习方法时，只能借鉴而绝不能机械地生搬硬套。正确的态度应当是，学习、借鉴、实践、总结、再创造，从中提炼出属于自己的学习方法，这才是对自己最有效的学习方法。须知，模仿是创造的敌人，也是学习的敌人，我们要永远走创新之路！

应编撰者之求，仅写以上赘语。是以为序。

原武汉大学校长：

刘道玉

2007年7月20日

于寒宸斋



|前|言|

作为家长，你是否长期被下列问题所困扰——

孩子干什么都慢，写字慢、计算慢、阅读慢、记忆慢，别的孩子半个小时完成的作业，他得用三四个小时，学习效率相当低下；

孩子整天埋头苦读，夜以继日，甚至连身体都累坏了，可成绩总是上不去；

孩子脑袋挺聪明，思维也很敏捷，可就是不爱学习，一谈学习他就低头无语，家长没少操心，可孩子的成绩却总是居末流；

孩子学习差，请了家教，进了补习班，进了最好的学校，花了不少钱，可学习效果还是不理想；

.....

哪个学生不想成绩拔尖，哪个家长不想孩子有一个好的前程？事实上，极少数家长能够如愿以偿，学习成绩差已经成为无数家长和学生心头难以挥去的隐痛！

为什么同在一个屋檐下，一样的老师、一样的环境，学生水平的差距就这么大呢？有的能轻松考出好成绩，有的费尽力气也考不好；有的能考上清华、北大，有的却名落孙山。作为家长，都想孩子能读好书，考出好成绩，考上好

大学，他们千方百计、绞尽脑汁，请家教、送补习班，折腾来折腾去，孩子的成绩还是让人伤心至极！最后，他们开始怀疑自己的孩子是不是天生就“笨”，在学习上没有任何潜力可挖了。

其实，他们大可不必为此而使生悲观，很多心理学家认为，人的大脑只使用了3~9%，即使像爱因斯坦这样的旷世奇才，也仅仅使用了12%，这说明人的大脑的思维能力尚有90%没有开发，有关专家形象地说，假如一个人的潜能有50%得到合理的开发和运用，那么这个人至少可以获得12个博士学位，轻松学会40门外语，脑子里可以容纳5亿本书的知识和信息。可见，只要能发掘自身的潜能，人人都可以创造学习的奇迹。

那么，如何挖掘孩子的潜能，改变孩子长期学习效率低、成绩差的现象呢？答案就在于要让他们掌握一套科学的学习方法。教育专家称，学习的好坏，80%取决于后天的学习方法。只有不学习的孩子，没有笨孩子；只有不会学的孩子，没有学不会的孩子。不会学习，没有掌握好的学习方法的孩子，即使整天抱着书本学，也不见得会有成效。

而现状又是怎样的呢？由于受传统教学观念的影响，大多数教师在教导孩子的过程中，只知授之以鱼，而不授之以渔，即只教孩子知识，却忽略了向学生介绍学习方法，特别是家长，总是按照自己的思维和理解去教孩子，而不能传授一套独特、行之有效的学习方法，所以造成孩子学得苦、学得累，一谈学习就抑郁寡欢。

陈克正的“四快高效学习法”——中国第一部全面、科学、系统的教会学生如何学习的丛书集及配套软件应运而生，为广大教师和家长拨开了重重愁云，给亿万家庭带来了福音。它让孩子学得快、记得牢、考得好，让他们成为优生不再只是梦。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。

陈家飞出三个“金凤凰”：大女儿陈淑华是德国马尔堡大学博士后；二女儿陈中静是美国威斯康新大学博士后；三女儿陈中州是德国格丁根大学博士后。三姐妹竞开博士花有力地证明了“四快高效学习法”是一套行之有效的好方法。这套方法简单易学好操作，不管是平时学习还是考试，学生都能从中找到相应的策略，这为当前的中小學生提供了一种四两拨千斤的学习技巧，可以化繁为简，化难为易，通过大幅度地提高效率，达到减负和增分的双重目的。

“四快高效学习法”的问世，顿时引起教育界的轰动，它是一部让老师、家长和学生受益一生的书。它与传统学习方法不同，没有枯燥空洞的说教，它更注重技术方法的传授。另外，它所配有的一套相关学习软件，更是增强了它的实用性和可操作性。这些都让学生在勤奋学习的同时，变苦学为乐学，变蛮干为巧干，学习效率大大提高，学习效果明显增强，是老师、家长和学生一辈子都要学习的一种创新学习理念和技术。

联合国教科文组织在其文件《学会生存》一文中指出：“未来的文盲不是不识字的人，而是不懂得学习的人。”。高速度、高准确度的读写算记技术是一场真正意义上的学习革命，是中小学生的四项真功夫，如果您的孩子有了这四项真功夫，那么陈克正三个女儿的今天就是你孩子的明天。要想真正体验它带来的神奇效果，就请走进这片天地，相信它带给你的不仅仅是高效，更重要的是学习中的快乐和成长！

李来光

2007年8月

|目|录|

第三部分 速算绝招细细数,成为数学奇才很简单	1
一口清速算,让你从此不再恐惧数学	2
4岁孩子一分钟速算20道题	2
你为什么算不快	3
神奇速算,掀起计算新革命	6
剖析速算,见其真谛	7
你也可以成为速算天才	10
速算,让数学变得美丽	12
“认”算,让你脱口而出	14
常见算式,把它当做一个字来认	14
熟记 19×19 口诀,让孩子不再害怕数学	20
背熟常用“数据”,让你算得更快更准	31
能否整除,这样“认”出来	36
“认算式”,认出来的益处	38
“加法算式”用“眼”看出得数	40
余差法的巧妙运用	40
换位置找最契合的朋友	41



恒等式变形巧点用	42
“找准基数”更便捷	44
逆序数相加,这样算更简单	46
利用神奇中间项	47
奇数连续求和其实很简单	48
同分子异分母相加可以脱口而出	51
同分母的真分数相加	52
加法巧算节节高	54
巧妙算出“减法算式”的得数	56
互补数相减有绝招	56
两数相反,就用以乘代减法	57
凑整求差一样简单	59
同尾先减你做到了吗	60
凑同求差简便易行	62
整数减去带分数可以算得更快	64
分母是相邻数,相减有妙招	65
同分子异分母相减其实也不难	67
减去自身一半,结果立刻知道	69
巧算减法有一套	70
“乘法算式”不用笔算也可以	73
首同尾互补两数相乘	73
尾同首互补两数相乘	75
十位数相同的两位数相乘	77

任意两位数乘以 99	78
十几乘以十几	80
几十一乘以几十一	81
几十九乘以几十九	83
九十几乘以九十几	84
个位数是 5 的任意数乘以它本身	86
任意两位数乘以两位数	87
一个数与 11 相乘	89
一个数与 111 相乘	91
一个数与 375 相乘	92
乘法计算快快快	94
“除法算式”脱口秀	97
一个数除以 0.5	97
一个数除以 3	98
一个数除以 5	100
一个数除以 7	101
一个数除以 9	103
一个数除以 15	104
一个数除以 25	106
一个数除以 99	107
一个数除以 625	109
三位数除以 9	111
分数除法速算尽在其中	112



除法速算与方法同行	115
一口清速算,开窍还需细节伴	117
速算技术是练出来的	117
进行一次口算马拉松比赛	118
速算训练,需要形成良性循环	122
三心二意是速算的敌人	123
持之以恒,才会让你的计算笔下生风	126
当你有了自信,就用脑子代替笔	128
速算与细节快乐相伴	130
 第四部分 成倍提升阅读速度,演绎快速阅读的传奇	133
快速阅读,快速提升学习竞争力	134
快速阅读浪潮已席卷全球	134
什么是快速阅读	136
快速阅读,势在必行	139
激发潜能,人人能行	141
走出速读的种种误区	144
巧用方法,一目十行你也能	147
训练出一双快速扫描的鹰眼	147
着眼整体,效果非凡	151
限定时间,逼迫自己加速阅读	155
留意文中的“路标”	157
神奇速读,入门训练不可少	165

加快眼球运动	165
扩展有效视野	168
一瞬多字阅读训练	172
计时快速阅读训练	177
速读训练中的腹式呼吸法	184
坚持训练,从严要求	187
习惯突破,让阅读“加速度”	189
默读是一个起点	189
逐字阅读,你该舍弃了	191
祛除惧书心理,寻找成就感	194
创造一个良好的读书环境	196
让阅读在轻松快乐中进行	199
阅读速度要不断变换	200
影响速读的五大障碍	202
克服不良的阅读习惯	205



PART 3

第三部分

速算绝招细细数，成为数学奇才很简单

在老师和家长们的思想中，对孩子算数的要求是算“对”就行，“准确”是唯一标准，而不强调速度。而陈克正老师认为算得快才是第一标准。试想，数学同样考100分的两个学生，一个用30分钟，而另一个却用了1个小时，哪个学习效率更高些，哪个学习更轻松些？不言而喻，当然是前者。陈克正的“认算式”技巧，可帮助孩子轻松实现“一口清速算”，速度比计算器还要快，运算速度能提高4~6倍，让孩子们轻松学数学并爱上数学。



一口清速算，让你从此不再恐惧数学



4 岁孩子一分钟速算 20 道题

2006 年 10 月 5 日，由深圳教育发展基金主办的深圳首届“神童杯”速算大奖赛在深圳市举行，不用笔和纸，4 岁孩子能在 1 分钟内速算 20 道题。

参加这次比赛的 21 名小朋友，是经过层层选拔从一千多名小选手中脱颖而出的，共分为大、中、小三个决赛组，小班组 4~6 岁，中班组 7~9 岁，大班组 10~12 岁，每组 7 名选手决赛出一、二、三等奖及最佳表现奖一个。

在比赛中，很多家长对孩子的速算表现出了怀疑，孩子的计算怎么可能比计算机还快，简直就是天方夜谭。但是陈克正老师当即让一位家长和一个小学生现场计算 20 道乘法题，这个 4 岁小孩只用了 2 分钟，而用笔算的那位家长却用了近 5 分钟，算完后，家长惊叹不已。

比赛结束后，小班组一个 4 岁孩子得了第一名，他用 1 分钟速算 20 道题；中班组一个 8 岁孩子拿了第一名，他用 58 秒做完 20 道题；大班组一个 12 岁的孩子用 50 秒做完 20 道题，轻松得了第一名。因为速算不但要求快速还要求准