

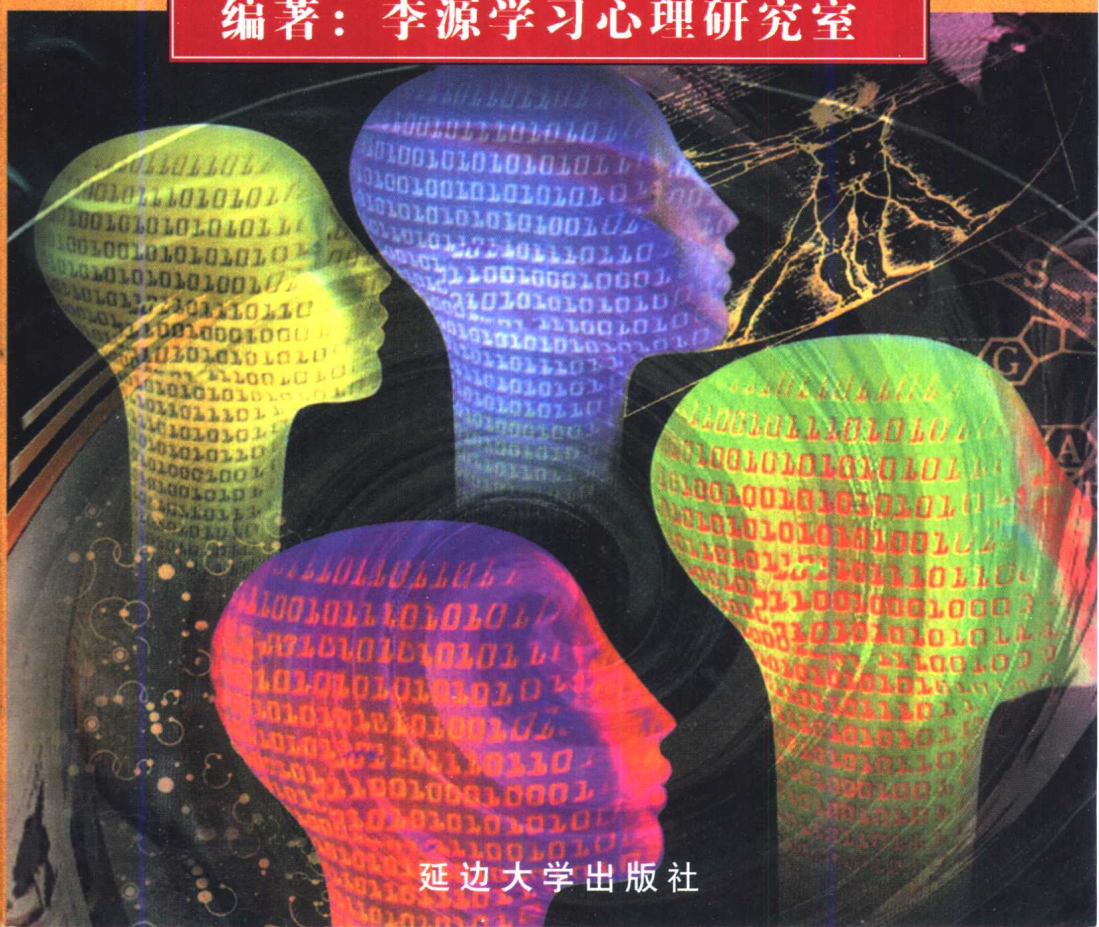
CHAOJIQUANNAO

超级全脑

KUAI SUXUE XIFA

快速学习法

编著：李源学习心理研究室



延边大学出版社

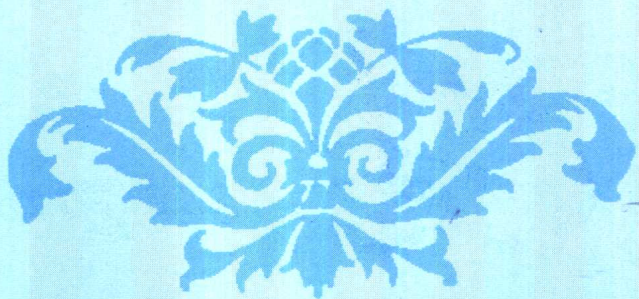
超级全脑快速学习法

编著：李源学习心理研究室

延边大学出版社

超级全脑 快速学习法

编著 / 李源学习心理研究室



延边大学出版社

责任编辑: 张宏飞

封面设计: 程 刚

超级全脑快速学习法

李源学习心理研究室 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市人民文学印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 10
字数: 200 千字 印张: 1-8000 册
2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1395-2/G · 202

定价: 17.80 元

2000.6.12

1111

前 言

学习效率的革命，是文明高速发展时代的迫切需要。

我们将此书叫做《超级全脑快速学习法》，是因为它的主要内容是面向所有想要高效学习的学习者，并且它是一本关于知识爆炸年代，我们将以怎样的方式来对如潮而至的知识讯息进行高效学习和处理的书，也是我们发起的一场学习效率的革命。

以下语句需要大家特别注意：

书中我们并非只谈论高效快速学习的知识教育，我们还从心理学所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样处理日益增多的知识讯息的问题，希望大家可以透过“学习”文字的表面来进行一些深层次的发散理解。

超级全脑学习法应时代而生：

■学习法的任务和方式需要改变

科学技术飞速发展的今天，要求人们的学习更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天，学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句，而是如何能记住学习的要点，并在需要的时候，能顺利地取出运用，包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力，掌握应该掌握的材料，这就要研究学习的学问。



■使用最科学、巧妙、愉悦的学习技巧才能将我们的才智最大限度的展示出来。

■世界在变革，中国在变革，工作、失业、生活的美好度以及理想的达成要如何实现，全都是一个需要重新考虑和争取的问题。

■无数的证据显示，我们每个人都有必要以自己高效的学习方式去进行学习，但方式的寻找也需要机遇；而当机遇摆在我们面前时，又该怎样去把握它呢……

编 者

2000年6月



编排与导读

您能在轻松愉快的心境下读完此书，并且印象深刻，有再读为快的欲望，这便是对我们精心编排最好的回报。

本书在编排上依据人们在阅读和学习时的“心灵饱和”状态和脑部神经活动兴奋、疲倦的规律，采用了最新、最科学的排版方法：

1. 左右页的分配

左页：

以备忘清单的形式，每页刊载一例学习法的应用范例，或者学习轶闻、格言、学习训练题等，可以让你全方位的感受学习法各方面的知识。她就像一份份精美快餐，你可以随时打开一页来进行阅读和理解，见缝插针，不需要整块的时间。重要一点是：阅读时要注意理解和举一反三，想想它究竟用到了学习心理学的哪一个规律（部分内容需与本书右页系统讲解结合阅读，方可理解透彻）。

右页：

系统讲述学习心理学的规律及一些高效实用的学习“诀窍”，在内容上有一定的连贯性，所以须用整块的时间来进行学习和理解，在语言文字上我们力求通俗易懂，尽量避免过于学术化的语



言和说教，讲求实用至上。

2. 内文的排式

内文在排式上可谓灵活多变，图文并茂。全书的四大部分内容，每块内容自成一系，又互相关联。

书中引文概要及重点内容均以不同字体、不同的面貌区分再现，使你能迅速把握全书的重点和纲要，若无大块整体的时间，学习者对重字部分进行速读和浏览也会受益匪浅。



学习其实就像一场
残酷而又无止境的马拉松比赛，
我们无法代替你跑到终点，
但我们可以助你跑得更快、更省力！
我们将告诉你！
学习是有法可依、有据可寻的东西，
适合自己的学习方法可使你的学习效率提高
数倍甚至数十倍！
如果你没有坚定要努力学习的信念，
我们就无法使你一跃成为优等生，
因为学习是自己的事情！

ISBN 7-5634-1395-2/G·202

定 价：17.80 元

内 容 提 要

◆本书广罗中外学习心理学研究成果，系统地阐述了快速阅读、高效听讲与解题、高效记忆、高效复习等一系列学习活动的规律特点，并介绍了多种有利于提高学习效率的“绝招秘技”。书中列举大量实例，涉及语文、数学、英语、历史、生物、化学、物理、医学、生活应用等多种门类学科，对于改变落后的学习方式、增强学习效果、提高学习成绩，具有革命性的作用。

◆本书由富有实际经验的专家、学者经多年精心编撰而成，具有绝对的可读性和权威性。正文结合阅读的心理规律，按国际流行的“全脑化”版式精心编排。图文并茂，形式活泼多样，读来轻松愉悦。

◆本书尤其适合广大大、中、小学生及成人高考者阅读，是近年来关于提高学习效率的最权威、最系统、最富知识性的实用巨著。

目 录

前言.....(5)

编排与导读.....(7)

第一部 超级快速阅读

第一章 阅读指要

一、首页测试——检视你现有的阅读速度.....(3)

二、了解阅读——全方位的定义、概念、历史及在信息时代中的重要性.....(11)

三、牛刀小试——各类报刊、媒体的超级快速阅读法，让你即学即用.....(21)

四、一次成像——精读与略读的初步介绍，超级快速阅读精华的介绍.....(27)

第二章 超级快速阅读

一、超级快速阅读——简介整体战略，并深入了解阅读主要器官——眼睛.....(35)

二、超级快速阅读的详尽讲解.....(43)



三、精细阅读法详析·····	(69)
四、扫描阅读法详析·····	(87)

第二部 高效听讲与解题

第一章 超级高效听讲

一、带着强烈的目的听讲·····	(97)
二、有效把握听课流程·····	(99)
三、专注听讲与粗略听讲·····	(103)
四、听讲的现代功能与意义·····	(105)
五、超级高效听讲艺术的详尽讲解·····	(109)
六、课堂听课如何高效的超级技巧讲解·····	(125)
七、学会轻松听讲艺术的技术讲解·····	(147)

第二章 超级高效解题

一、解析题目的类型、特征与关键因素·····	(153)
二、用超级高效解题法解各类题目·····	(157)
三、规律性解题法则的技术讲解·····	(181)
四、影响解题状态的心理剖析·····	(183)
五、如何解决各种考试中的解题问题·····	(185)
六、超级解题能力的“四度”整体训练·····	(187)
七、解题策略在应试及素质教育中的意义·····	(191)

第三部 超级高效记忆

第一章 记忆的两大规律

一、记忆的特点·····	(195)
1、瞬时记忆·····	(199)



2、短时记忆·····(201)

3、长时记忆·····(207)

二、遗忘的规律·····(209)

第二章 两大记忆法

一、机械记忆法·····(215)

1、整体学习记忆法·····(217)

2、分段学习记忆法·····(221)

3、循环记忆法·····(225)

二、意义记忆法·····(229)

1、记忆中对材料意义进行积极思维联想(231)

2、怎样展开思维的翅膀·····(237)

第三章 记忆的“诀窍”

一、强化记忆类型法·····(241)

二、视觉形象记忆法·····(245)

三、大声朗读记忆法·····(253)

四、全脑风暴记忆法·····(255)

五、重视材料应用法·····(259)

六、两头印象记忆法·····(262)

七、左右脑结合的超级记忆法·····(265)

第四部 超级高效复习

第一章 如何科学高效地进行复习

一、关于复习在整体学习中的战略认识(269)

二、用整体思想指导系统的四轮复习·····(270)

三、全方位地铺开,进行第一轮复习·····(272)

四、循环地精读重点、突破难点进行二轮复



习.....(272)

 五、多角度做题训练能力，进行第三轮复习.....(279)

 六、模拟考试，最后准备完成四轮复习.....(282)

 七、明确纲本，在平衡的基础上发展专长.....(284)

第二章 如何高效分配时间、用脑及思维

 一、利用时间调度的五种因素合理地分配时间，进行四轮复习.....(286)

 二、根据每天时间、课程等制订并执行四轮复习时间计划表.....(288)

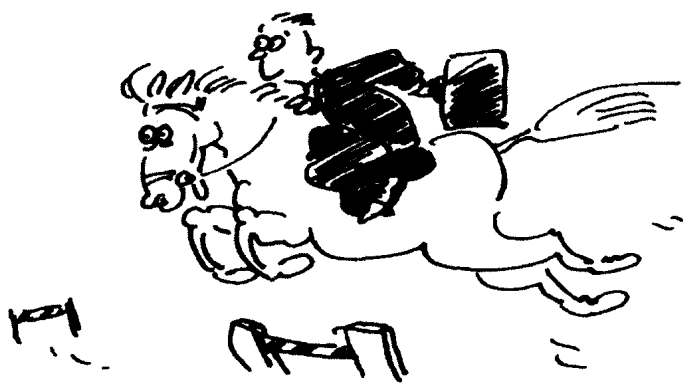
 三、时间运筹的高效性、整体性、科学性、定时性及按质用能五大原则.....(292)

 四、如何节约时间及节约状况自测.....(295)



第一部

超级快速阅读





第一章 阅读指要

一、首页测试——检视你现有的阅读速度

如果说你的阅读能力是一部待发的跑车,请你完成下面 15 道关于阅读习惯与阅读技巧的测试题。

请对下列 15 道题回答 Yes or No, 做完后在后面答案中自我验对。

1、每分钟阅读 800 字以上从实际操作的角度来说是完全可信的、可行的? Yes or No?

2、读慢一些和读仔细一些与更好地理解所读内容是成正比的吗? Yes or No?

3、必须完全理解所读内容? Yes or No?

4、必须完全记住所读内容? Yes or No?

5、只有逐字逐句阅读才有助理解? Yes or No?

6、阅读小说与诗歌时,因为要鉴赏其内涵与语言节奏韵律,所以要放慢速度? Yes or No?

7、我们一般以自然速度阅读? Yes or No?

(3)

