



提高 学习能力宝典

*Tigao Xuexi
Nengli Baodian*

李源记忆心理研究室 编著



下

河北美术出版社

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《提高学习能力宝典》,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信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信息的问题,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

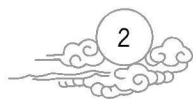
科学技术飞速发展的今天,要求人们的学习更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天,学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句,而是如何能记住学习的要点,并在需要的时候,能顺利地取出运用,包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力,掌握应该掌握的材料,这就要研究学习的学问。

■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地展示出来。



■世界在变革,中国在变革,工作、事业、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……



目 录

第一部分 超级全脑快速学习法

第一章 阅读指要 (2)

一、首页测试——检视你现有的阅读速度 (2)

二、了解阅读——全方位定义、概念、历史及在信息时代的重要性
..... (6)

三、牛刀小试——各类报刊、媒体的超级阅读法让你即学即用 ... (10)

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 (13)

第二章 超级快速阅读 (17)

一、超级快速阅读——简介整体战略 (17)

二、超级快速阅读的详尽讲解 (19)

三、精细阅读法详析 (31)

四、扫描阅读法详析 (39)

第三章 超级高效听讲 (43)

一、带着强烈的目的听讲 (43)

二、有效把握听课流程 (44)

三、专注听讲与粗略听讲 (46)

四、听讲的现代功能与意义 (47)



五、超级高效听讲艺术的详尽讲解	(49)
六、课堂听课如何高效的超级技巧讲解	(56)
七、学会轻松听讲艺术的技术讲解	(66)

第四章 超级高效解题

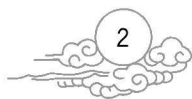
一、解析题目的类型、特征与关键因素	(69)
二、用超级高效解题法解各类题目	(71)
三、规律性解题法则的技术讲解	(81)
四、影响解题状态的心理剖析	(82)
五、如何解决各种考试中的解题问题	(83)
六、超级解题能力的“四度”整体训练	(84)
七、解题策略在应试及素质教育中的意义	(87)

第五章 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	(88)
二、用整体思想指导系统的四轮复习	(89)
三、全方位地铺开,进行第一轮复习	(90)
四、循环地精读重点、突破难点进行二轮复习	(92)
五、多角度做题训练能力,进行第三轮复习	(95)
六、模拟考试,最后准备完成四轮复习	(98)
七、明确纲本,在平衡的基础上发展专长	(100)

第六章 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	(101)
二、根据每天的时间、课程等制订并执行四轮 复习时间计划表	(102)
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	(106)
四、如何节约时间及节约状况自测	(108)



第二部分 超级快速阅读

第一章 知识篇..... (180)

一、人类快速阅读发展历程..... (180)

二、快速阅读在工作中的作用..... (183)

三、快速高效阅读与传统阅读优劣比较..... (185)

第二章 原理篇..... (188)

一、令人惊奇的阅读器官:眼睛..... (188)

二、视觉停留与快速阅读的关系..... (189)

三、眼睛与扩大视读野..... (192)

四、阅读与注意力..... (195)

五、快速阅读与记忆..... (200)

六、想象与阅读..... (207)

七、右脑与阅读..... (208)

第三章 训练篇..... (214)

一、阅读前的准备..... (214)

二、眼力基本功训练..... (217)

三、扩大视野的训练..... (218)

四、注意力基本功训练..... (221)

五、节奏训练..... (222)

六、手部引导速读训练..... (231)

第四章 技巧篇..... (248)

一、默读法..... (248)

二、线式阅读法..... (254)

三、扫读法(又称为扫描法)..... (261)



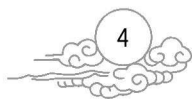
四、面式阅读法	(271)
五、跳读法	(278)
六、推断阅读法	(283)
七、快速理解速读技巧	(292)

第五章 实战篇

一、循序渐进地成为超级快速阅读者	(299)
二、为明确的阅读目标制订可行计划	(300)
三、利用内外部环境充分调动阅读情绪	(301)
四、论文的精读	(303)
五、烂文章的阅读技巧	(306)
六、英文快速阅读技巧	(307)
七、整体阅读法	(310)
八、长文速读法,短文精读法	(314)
九、阅读暗病的纠治	(315)

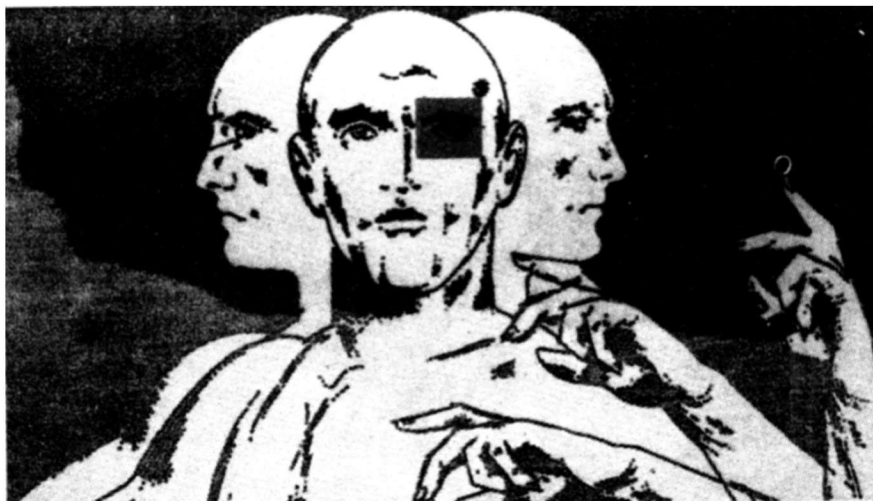
第六章 附 录

一、快速阅读第一阶段训练范文:	(319)
二、快速阅读第二阶段训练范文:	(321)
三、快速阅读第三阶段训练范文:	(325)
四、快速阅读第四阶段训练范文:	(331)





第一部分 超级全脑快速学习法





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于理解？ 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?

8. 快速阅读将会使你对所读内容的理解能力比逐句阅读低？ Yes or No?

9. 遭遇生词时，一定要查阅？ Yes or No?





10. 阅读的动机强弱与否并不影响眼睛至大脑的反应速度，也不影响速度？ Yes or No?

11. 每个字都在心中读出声来，有助于一字不漏地理解所读内容？ Yes or No?

12. 当遇到课文中的重要内容时，应该做笔记抄下来，助于记忆？ Yes or No?

13. 忽略生词，是一种偷懒？ Yes or No?

14. 遇着好书，应逐步阅读，不可以前后倒读或开头结尾走马观花地看？ Yes or No?

15. 阅读就是两个内容：速度与理解？ Yes or No?

答案：除了开头 1 题与最后的 15 题你可以响亮地回答是“*Yes*”外，其余题你都要说“*No*”！

为什么？因为这 15 道题是关于阅读的各种概念的检测，只有科学正确地理解了阅读，你才能从意识甚至是潜意识中完全抛弃在接受“超级阅读”训练前的错误方法与习惯。

如果你相信这些错误假定，你不仅不会相信那些事实，甚至会误导你的阅读习惯。

抛弃那些错误的历史性方法与意识，让我们一起开始激动人心的旅程！

一切的辉煌理想在形成计划并付诸行动之前，我们都必须确定起步的基点。万丈高楼平地起，精确地了解你的阅读速度与理解能力是你必须要做的事情。

客观地面对现实，是成功实现最终目标的跳板。

接下来，你把一块电子表放在你的桌上，以你平时习惯的正常阅读方式阅读一段文字。读完后，立即看表，记下所用时间，单位为分钟，然





提高学习能力宝典(下)

后,用这篇文章的字数除以你所花时间,即可算出你每分钟多少字的阅读速度——WPM。

快速阅读计算公式:

$$WPM=N/T \text{ 即: 字数/每分钟} = \text{字数/时间}$$

计算完毕后,在这段结尾处填上结果。

我的现在速度_____

每分钟字数_____

〈记住:这是你的第一次!〉

现在,希望你做好阅读准备,深呼吸三次集中注意力,开始进入倒计时:5—4—3—2—1!

开始!

〈文章与题目可自定,应是未读过的。〉

翻到答案处,并验对。用你的得分除以10再乘以100,换算成理解百分率。

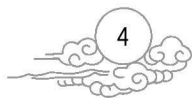
最终得分 _____/10 _____/100

怎么样,你的成绩如何?

现在你已完成了“首页测试”,了解了你自己的现有速度与阅读中重要的一种能力——理解能力。想给自己一个明确的水平定位吗?请参阅下表:

水平定位 速度 (WPM) 理解能力

差	100~250	30%~60%
一般	250~400	60%~70%
较好	600~800	70%~80%
极好	800 字以上	80%以上





智力正常，大脑与身心健康的人一般都在中等水平之列。既然你的起点与起步线你已经知道，并且极有可能与大多数都在同列，那就跟我们来吧。完成超级阅读的系统训练，你的速度与能力将趋“优”，这是我们真心想帮你的，并且能帮你的！你将以非凡的速度与能力在书山书海中轻松遨游，并能多一些时间看几场电影，因为你拥有了非常了不起的阅读方法！

下面我们将呈献给你一份国外权威机构公布的统计图表，它反映了阅读速度与教育水平之间的关系。

这张表告诉我们一条关于阅读的信条：

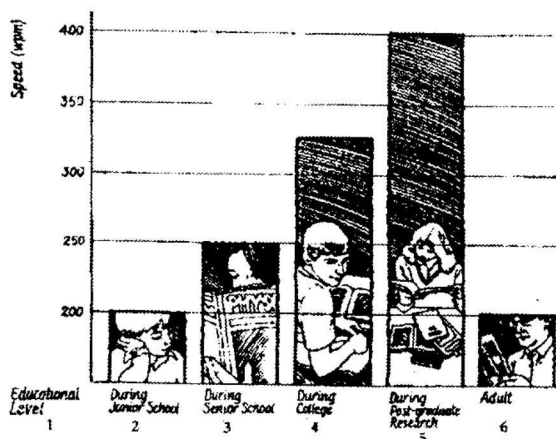


图 人一生中各个阶段平均阅读速度示意图

纵坐标文字：速度（WPM）

横坐标文字：1.教育水平 2.小学 3.高中

4.大学 5.研究生 6.成年

图：人一生各阶段阅读速度示意图

阅读动机的强弱是决定阅读速度的重要因素！

因为：表中所反映的前四个柱状图表面上是随受教育程度增加而增长，实际上是因为必须在非常紧迫的时间内阅读大量资料压力的缘故。换句话说：你越长大，接受教育程度越高，你被动或主动的阅读量大，





提高学习能力宝典(下)

因而在有限的时间内，你在潜意识中就不由自主地加快了速度。（回想你的小学、初中、高中，甚至是平时与考前。）

而第五个柱状图也说明并证实了这点！

为什么成年后智力成熟，所应接受与完成的正规教育结束，阅读反而急速下降到小学水平了呢？很大程度是因为你此时已没有阅读压力了。当然，工作内容与性质主要是进行阅读的人除外，例如编辑、作家。

内容总结：

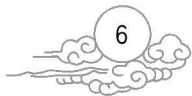
1. 阅读速度_____
2. 理解能力_____
3. 计算 WPM 公式_____
4. 动机与压力是至关重要的速度动力。

二、了解阅读——全方位定义、概念、历史及在信息时代的重要性

你知道吗？美国著名的罗斯福总统每分钟能读 1000 字！而我们大多数人的阅读速度是每分钟 300~400 字。你相信吗？通过科学系统的训练，每个人的阅读速度都可提高 2~3 倍。你也能每天读完三本书，并记住它们的核心。

在这知识爆炸的年代，唯速度与效率方能胜出的年代，面对堆积如山的课本，人类祖先遗留下的塞满各个图书馆的典籍，面对街头贩摊上眼花缭乱的报刊、杂志、多媒体的出版物等等——我们应当如何阅读？如何更有效、实用、高速地阅读？

如果你想掌握，那你首先就要了解：





(一) 阅读的全新全方位定义：

何为阅读？“阅读不就是看书看报上的文字性材料吗？”一般的人都会很直接地如此定义。但这只是一种狭隘、肤浅的认识。

那么，应当如何完整、准确地理解阅读呢？定义也许太过枯燥，但我们还是要借助于它。

1. 国内学术界阅读定义——

阅读是大脑接受外界，包括文字、图表、公式等的各种信息，并通过大脑进行吸收、加工以理解符号所代表的意义的过程。

如下：

第一步：接受信息——眼睛一看—感知文字

第二步：处理信息——中心—神经路线—文字符号反应到—→视网膜
(引起兴奋)

第三步：视神经冲动——传到——大脑皮层的初级区——再传到——
思维中枢与语言中枢

第四步 (最后)：对所输入信息进行所需加工。

实质：

阅读是思维与言语的过程。关键在于对文字符号进行加工与理解。

在知晓正确、完整的阅读定义前，你对阅读的定义是什么？写下来！
再与国内国外的定义比较，看看你的理解有多深入！

2. 国际学术界最新定义——

阅读实际上是由七个部分组成的有机整体：

①识别：对字母符号的认知。

②接收：光从单词反射进入眼睛的物理过程，经过神经传送到大脑。

③内部结合：等同于基本的理解过程，指把所读信息与所有其他应联系的联系起来。

④外部联合：将以前的知识储备与当前所读结合起来，进行适当连





提高学习能力宝典(下)

接、分析、批判、鉴赏、选择与抛弃。

⑤保留：信息基本储存。

⑥交流：将信息立即或最终投入交流，即应用阶段。如写作、演讲等表达形式。

⑦思维：思维是正在进行的额外功能。

图示：

吸收→领悟→了解→保存→回忆→交流→思维

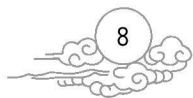
(二) 超级阅读的历史

进入本世纪以来，人类已从工业时代跨入信息时代。在这个知识爆炸的时代里，国际出版界出版的书刊杂志数量几乎到了失控的地步，并且知识的更新也越来越快，所以，如何在现有基础上提高阅读速度与理解能力，如何在有限的时间内掌握尽可能多的资讯，如何在各种各样的考试前取得最佳成绩，就极为现实与严酷地摆在了人们的面前。

研究超级阅读的方法成了历史与时代的必然需求与趋势。国际国内学术界的众多精英们几十年来一直致力于综合心理学、记忆学、学习学、阅读学等综合性的研究，目的非常明确，那就是寻找方法、认识规律，然后把握规律，将具备科学性、权威性、可操作性的方法呈献给人们。

超级阅读最早期的课程源于素以“卓越”著称的英国皇家空军。历史的渊源是这样的：一战期间，飞行员们的仪器装备无法区分一定距离外的敌我飞机情况，而空战是残酷的，常常是非生即死。于是，战术家们开发了一种叫特克斯特观察仪的设备。他们发现人的眼睛能以一种令人难以置信的速度看东西，那么阅读速度的改善就是顺理成章之事了。于是，他们以此理论为基础，建立了叫“卡片闪现法”或“特克斯特观察仪训练法”的超级阅读训练课程。

结果成效非常显著，接受训练的学员们的阅读速度从原来的每分钟





200 字提高到 400 字，速度翻了一倍！但是，基本的观察规则却告诉我们：为了把某种东西看清楚，眼睛与所观察的物体必须保持相对静止。所以，特克斯特观察仪培训法是不成熟的。大部分学员在结束课程后，就在很短的时间内再次降到原来的水平。其实，阅读速度提高的真正原因，还是在于本章开头谈及的——阅读动机。

20 世纪 60 年代，以英国学者伊夫林·武德为首的研究者们发现，通过训练眼睛的移动速度，掌握正确的阅读规律与法则，突破以理解能力为主的阅读障碍，阅读速度将突破每分钟 800~1000 字的大关！

进入 90 年代以来，国际国内的众多专家学者们已达成共识：阅读真正的奥秘并非眼睛，而是大脑。本书将介绍的“超级阅读”就是建立在这一革命性理论的基础上的，我们融会贯通古今中外关于阅读的所有技巧方法，训练你的眼睛与大脑，用这些精华为你建设一座智力电站，为你成功辉煌的事业与人生提供恒久的电力。

记住——

A. 真正阅读的是大脑。

B. 顶尖级阅读速度是每分钟 1500~3850 字间。

（三）阅读在信息时代的重要性

一切行为的开始都必须具备两个基本要素：自信+自觉。唯独真正认识到阅读的重要性，我们方可能建立自觉的心理情形模式，从而积极地阅读。所以本部分，我们为你以少量篇幅储存对阅读重要性的认识。

一般，我们习惯以两种方式交流信息，一种是直接交流，即面对面地口头交流。一种是间接交流，就是借助大众传播媒体及文献书籍实现的信息交流，例如我们与你正在进行的眼前交流。特别是信息时代，阅读已成为你获取各种知识的最主要途径。

阅读的突出优势：绝不受时间与空间的限制，你可以纵向与古人跨时代交流，也可以横向与同时代却不同空间的人交流。





阅读的突出优越性——

1. 阅读文献能理性、逻辑、系统、深刻地表达作者的思想与感情。因为它使用书面语言这种特殊的载体,而许多信息限其特性,或者是无法用电视、广播媒体传播,或者传播得不够到位、精确。例如抽象的数理分析与哲学思维。即使是形象较强的作品,例如小说被改编成电影后,其形象性虽然生动了,但却失去了文字给予人直接的、优美的、精微的心理感受。所以即使是在多媒体时代,阅读文献也不可能完全成为历史。

2. 阅读能让你无限自由。别的媒体传播方式,让观众很多时候都处于被动强加的地位。你的电视即使有 50 个频道,你也只有 50 种选择。而阅读却可以让你从容选择,可以让我们选择读什么,什么时候读,又什么时候不读。

三、牛刀小试——各类报刊、媒体的超级阅读法 让你即学即用

在前几节,我们已做过如下工作,在正式研究与训练前,让我们作一下简单的总结:

1. 检测过关于阅读概念的正确理解程度与你现在的正常阅读速度与理解能力。

2. 完整地了解了阅读的定义、概念、历史及在信息时代中的突出重要性,完成了知识储备。

接下来,就让我们一起学习如何最快、最有效地阅读信息时代中资讯的最主要载体——报纸、杂志的超级阅读法。

有两个等式是这样的:

一份综合性报纸 = 三本期刊

一本期刊 = 大约十本书

