

CON 康王
图书品牌系列
CON BOOK SERIES

学

源自美国风靡台湾的快速学习方法

生的革命

(台湾) 刘奇钧 傅坤华 / 著

● (台湾) 汉湘文化事业股份有限公司独家授权

革命性的学习方法，轻松、愉快、高效，享受学习的乐趣。

迅速提高成绩，培养自信，高能的21世纪学生。

第一卷 读书秘诀与应考绝招



四川科学技术出版社

CON南王

南王成长书系02

学生的革命

源自美国风靡台湾的快速学习法

第一卷：读书秘诀与应考绝招

(台湾)刘奇钧 傅坤华/著

四川科学技术出版社

学生的革命——

源自美国风靡台湾的快速学习法

著 者 刘奇钧 傅坤华 胡溪年
责任编辑 李宗昌 谢增桓 侯矶楠
封面设计 魏 伟
版面设计 翁宜民
责任校对 陈 翔
责任出版 李 珉
出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮编 610012

开 本 850×1168 1/32
印张 10 字数 156 千

印 刷 彭山彩印厂

版 次 1999年1月成都第一版

印 次 1999年1月第一次印刷

印 数 1—5000册

定 价 14.80元

ISBN 7-5364-4102-9/G·794

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

南王成长书系

主 编:成都南王(国际)实业有限公司

610031·成都市二环路西三段 93 号 1 幢

电话:028-7763493/7788592 传真:7788592

执行主编:刘一泽

指导编辑:刘 亮

台湾原版序

——让我们轻松地学习

我们应该在欢愉的气氛中学习

现在当你埋头书海的时候，是否心里正承受着痛苦的压力呢？是否为接二连三的考试而心情沮丧呢？每当面对一次次的考试，心情随着成绩的起伏而波动，其状况可想而知，面对这种种压力，你该如何轻轻松松度过这一段时光呢？

首先，你得拿得起、放得下，不要为一次次的考试所困惑，不要抱怨环境有如何痛苦，你不妨先给自己订个计划，每天按章行事，消除困顿不安的情绪，心平气和地学习好功课，空余时间则好好学习自己心爱的科目，让青春岁月在灿烂的阳光中度过。这套读书人系列是各作者多年来研究心理学的一点体会，以及自己和旁人的一些有效学习方法和法则，现在把这些东西介绍给大家，以期给各位学友带来一丝新的曙光，能够在轻松愉快的气氛中学习。

从美国学生身上所得到的启示

我曾留学美国一年，在和美国同学的交往中，我感受到了美国学生与众不同的学习经验。

在美国，你几乎看不到像台湾学生读书那样死啃强记的情景。美国学生在学习中变被动为主动，大家都以一种顺其自然、轻松愉快的态度参与学习。

就拿上课的情形来说吧！你有过躺着上课的经历吗？你带你的小狗一块儿上过课吗？在和同学们讨论时，你有疑问，会毫不犹豫地举手发问吗？对美国学生来说，这都只是些很平常的机会。在美国，上课带小猫小狗，甚至小文鸟或天竺鼠的大有人在，躺着、趴着上课更不足为怪；此外，上课时的烟雾缭绕，狗吠猫叫都是不足为奇的。

大多数人对美国学生的上课态度不以为然。然而，仅从表面上看，我们不能察觉他们认真的学习态度和自觉的学习精神。

记得有一次一位教授在家里举办了一个研讨会，大家奇装异服，音乐震耳欲聋，几乎每个人都在高谈阔论，教授穿行在同学中，只要有疑问便立刻互相讨论。每个人都大声说出了自己的见解，并诚恳地听取了别人的批评和反驳，彼此交换心得体会。教授和同学们也毫无二致。这种情形，比起日本课堂中，老师

不苟言笑，学生规矩端坐的情况来，简直是天壤之别。

不同的教育制度产生不同的人才

美国大学生轻松自在的学习方式和台湾学生严肃紧张的学习方式之间的巨大差异，使我们不禁要问：台湾人究竟培养了多少人才，而这其中真心想上课的又有多少呢？

一旦十年寒窗，有幸跨入大学，面对突如其来的解放，这些循规蹈矩的学生将如何适应新的生活呢？巨大的生活反差，使许多学生在进大学后，初来时的轻松感日渐消逝，取而代之的是一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。

和台湾学生截然不同的是，美国学生在小学时就养成了自动求知的习惯，其根本所在就是美国和台湾的教育制度截然不同。

台湾的老师上课，总是站在讲台上，面朝学生背对黑板，教师在黑板上抄笔记，学生在下面记笔记，大家个个埋头苦干，一堂课下来，没有一个人提出问题。

欧美各国的上课方式与台湾有着很大的差异，他们采取的是开放式的教学方式。每天，学生们有权选择对自己有益的课程，专心学习并提出问题，以纠正自己的错误，老师则在旁辅导，所有的教材均由同学

自己编写或收集整理。这种开放式的教育所产生的人才自然与台湾封闭式教育所造就的人才不同。

从以上的学习方式我们可以发现，不同的学习目的，使中美两国学生产生了不同的学习方式，继而导致了不同的学习效果。抛开这些不谈，究竟何者才是最有效的学习呢？单调而乏味的为考试而读书的学习方式是不足取的，也是无法学以致用，只有抱着获取知识技能的目的而学习，你才能真正获得属于自己的东西。

学东西需要一颗真心

学东西有一个前提，就是要心甘情愿，否则时间花得再多也无益于补。这类强迫性读书的机会还很多，这无异于浪费青春。而把美好的时光花费在毫无回报的学习上，实在是太不值得。

有一所著名的大学的校长在谈到教育的最终成果时说：“教育成果指的不是学校所教的英文、数学等课程，而是除此之外你真正得到领会的一些东西。”的确，单纯为考试而学习，将来得到的只会是空虚、贫乏的“大学病”，而失去学习本身的意义和真谛。

在此我要强调的是，我们切不可为考试而读书，否则它将成为你学习的一大障碍。所以，你必须改变心态，不要让考试束缚你的求知欲，尽力缩短你为考

试而读书的时间，把美好的时光倾洒在你真心想学习的技能和知识上。

一个仅为考试而学习的人是难以适应社会和为社会所接受的。要想成为一个成功的人，必须用一颗真心去学习多方面的知识和技能，学一些永远属于你的东西。

人生来并没有太大的差异，只要你肯付出巨大的努力，你就有可能成为一个成功的人。所谓天生我才必有用，多方面学习一定会使你发现自己的才能，而妄自菲薄则是你成功的巨大阻力。

勤用脑，防生锈

具有高等教育的人比有一技之长的人更受社会重视，这是当前的一种趋势，许多公司招人时本末倒置，重文凭和学历而忽略了技能。我们不能否认这样一个令人费解的事实：死记硬背的知识竟比灵活运用技能强。

脑不用，会生锈。从许多发明家及天才的例子我们可以发现，只有勤用脑，我们才不会变得呆板迟钝，可不幸的是，如今的教育界却在造就一批批只会埋头读书的“书呆子”。

伽利略发现“钟摆的等时性”时才十九岁，高斯发现“最小二十乘法”时也才十九岁，而加洛基二十

岁时就提出了“群论”，由此可见，人脑成熟于二十至三十岁之间，并且停止生长。从科学家们的实验观察中我们可以知道，人脑在儿童时期急速发育，小学生中约有 97%~98% 的人此时基本完成了脑部发育，随后缓慢成长，在十八至二十岁时达到高峰。

由此我们可以看出，在脑部发育期间，把脑力浪费在死记硬背上是不值得的。聪明的人善于用脑去做一些对人对己都有益的事情。脑袋越用越灵，切不可让它处于一种呆滞状态，一旦人脑因生锈而停止运转，再要启动便是难上加难了。

本套丛书将分条别类地介绍给大家所有能够轻松、有效学习的方法，希望大家尝试着去做，努力以赴，相信必定能对你的学习带来很大的帮助。

目 录

台湾原版序	(1)
第一章 良好的记忆 学习的基础	(13)
记忆与记忆力	(15)
自己能记住多少东西	(16)
你的记忆属何种类型	(19)
死记硬背效果欠佳	(23)
要能提纲挈要，才有非凡之效	(26)
要想加深印象，唯有仔细观察	(27)
自信心，记忆的前提	(28)
让脑细胞保持健旺的生机	(29)
记忆的技巧纵论	(31)
整理要点应分门别类	(36)
记不得了该如何	(38)
睡眠休息可减少遗忘	(39)
使你的记忆根深蒂固之妙法	(41)
联想——帮你忆起的钥匙	(43)
第二章 记忆方法好 学习效果佳	(47)

运用结合印象法勾起记忆	(49)
运用谐音助记忆	(52)
前前后后反复法	(55)
头脑中的抽屉应井然有序	(57)
年龄不同记忆方法应各异	(59)
由浅入深、由易到难记忆法	(61)
片断的记忆不足取	(64)
打个哈欠亦能助记忆	(66)
效果非凡的逆向学习法	(67)
设法寻找记忆的线索	(69)
“背水一战”与“临阵磨枪”法	(72)
有效使用你的书桌	(74)
重要之事摆在头尾来记效果好	(77)
笔记与复习的形式应多样化	(78)
运用目录可使记忆系统化	(82)
注意征服不得意的科目	(83)
充分利用复唱的效果	(87)
读书三部曲：侦察读、分析读、综合读	(89)
选择一本合适的参考书	(91)
读旧书或借来的书有奇效	(94)
牢记课文有秘诀	(96)
休息，能使你记住更多的东西	(102)
记忆之初，就要记下正确的东西	(103)
教学相长能事半功倍	(104)
分不同的学科整理有必要	(106)

改进记忆的五阶段法	(107)
第三章 记得多快牢 绝招显神功	(111)
我的记忆力丝毫不比别人差	(113)
记忆之前必须有自己的记忆意图	(116)
强烈的记忆动机与记忆效果	(122)
对事物的了解是记忆的前提	(124)
观察事物必须聚精会神	(129)
学英语的记忆法概说	(134)
我能记住	(138)
兴趣浓郁定能增进你的记忆	(142)
自问自答, 记忆痕迹能加深	(145)
重复默念, 记忆印象再勾起	(147)
正确选择记忆的方法述说	(148)
挑出重点, 对记忆的帮助大	(150)
别忘了找头脑最清醒的时候来记忆	(153)
连续记忆过久效果差	(155)
巧妙的摘记——记忆的捷径	(158)
联想记忆——一个轻松愉快的记忆法	(160)
舒舒畅畅记下来	(162)
“渐进回旋法”——加快读书速度的妙法	(164)
第四章 快速学习法的具体实践	(169)
没有外来刺激很难集中精神	(171)
找出妨碍精神集中的因素并加以排除	(172)
把那些烦恼的事暂时记录下来然后再处理	

.....	(173)
怎样使集中力持续下去	(175)
音乐能使人身心松驰	(177)
充分利用时间提高学习速度	(179)
要有效地利用时间	(182)
充分利用零散时间	(183)
把重要的事放在精力充沛的时间里处理 ...	(186)
把握时间的脉搏创造生活的节奏	(187)
在理解的基础上记忆比较好	(189)
如果你了解了数字的意义, 记忆就容易 ...	(192)
习惯了数字后觉得数字也有表情的	(193)
有含义的东西记得比较牢	(195)
死记硬背是最笨的学习方法	(197)
主干部分背住后, 细节部分可扩充	(198)
回忆起来再予确认是保持记忆的方法	(200)
第五章 快速学习法的具体运用	(203)
以快乐的心情来学习	(205)
环境对学习很重要	(206)
选择理想的方式提高阅读能力	(207)
活用电影学英语	(209)
有效利用录影带学英语	(211)
训练好自己的听力	(212)
学习语言要有明确的目的	(214)
训练自己的语言表达能力	(216)
第六章 养兵有千日 考场显身手	(219)

想不到杂音也能成为忆起的线索	(221)
一时忘记了,不可去硬想	(222)
已经记住的,仍需看一遍	(225)
正确的读书方法靠自己培养	(227)
考前请保持合宜的生活节奏	(233)
科学把握复习的内容	(235)
临考在即,军心不可再动摇	(237)
模拟考试——考前的预演	(239)
不能确定正确答案时怎么办	(240)
千万不能忘记考试答错的地方	(242)
“书写”,帮助记忆的桥梁	(245)
熬夜诀窍:熬半夜比熬整夜好	(247)
防止考试怯场有妙法	(249)
次晨稍看前夜读书的重点有奇效	(251)
记不起时,不妨想出整个的“形”	(253)
更换复习的顺序,能防止记忆的散漫	(255)
一时忘记,尚有良方	(257)
考场得意的几点忠告	(259)
 南王书系精彩书摘	 (269)

南王成长书系

第一章

良好的记忆 学习的基础