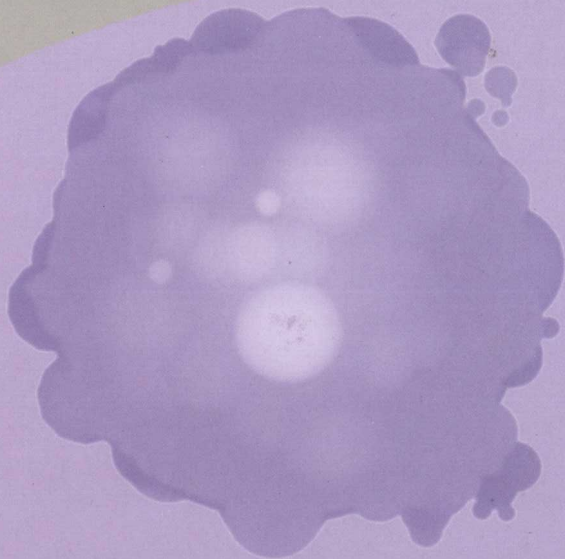


快速学习

KUAI SU XUE XI XUN LIAN FA

训练法

张馨方 著



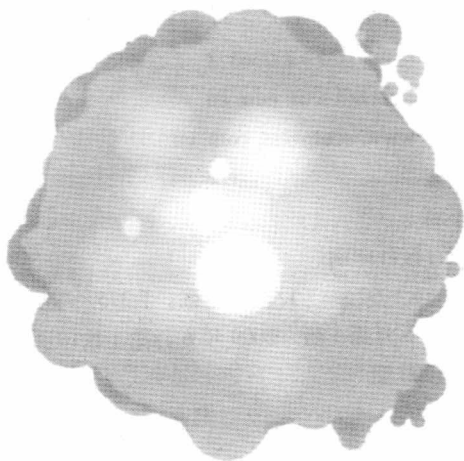
华南理工大学出版社

快速学习

KUAI SU XU EXI XUN LIAN FA

训练法

张馨方 著



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快速学习训练法/张馨方著. —广州: 华南理工大学出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5623-3189-6

I. 快… II. 张… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 102919 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-22236378 22236185 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn

http://www.scutpress.com.cn

责任编辑: 兰新文

技术编辑: 杨小丽

印刷者: 湛江日报社印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/32 **印张:** 2.375 **字数:** 46 千

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 1000 册

定价: 8.00 元

版权所有 盗版必究



目 录

引言	(1)
快速学习	(1)
快速学习方法	(2)
快速学习法的目的	(2)
快速学习法的特点	(3)
培养人才的重点	(3)
快速学习法的实现	(3)
学习训练法实施	(5)
利用辅助因素学习	(5)
调动潜能	(6)
人的潜能	(6)
自我激励	(7)
利用大脑、调动双眼	(7)
人的大脑	(8)
人的眼睛	(10)
快速学习训练的辅助因素	(13)
利用各种因素	(13)
充分调动自我	(15)
动觉训练	(15)



普通学习法	(15)
快速学习法	(16)
感知和眼部训练	(17)
感知物体留念	(17)
视线运动训练	(17)
大脑训练操	(18)
学习综合训练	(21)
感觉训练	(21)
视野拓展训练	(22)
利用眼睛余光	(22)
快速学习训练	(24)
加速学习法训练	(25)
全面学习法	(25)
主项学习法	(25)
要点选学法	(26)
缩时学习法	(26)
推断学习法	(27)
甄别学习法	(28)
广览学习法	(29)
简略学习法	(29)
扫视学习法	(30)
变速学习和计时学习	(31)
引导法和直视法	(31)
分补学习法	(33)



学习能力自我检验	(34)
学习训练	(34)
学习记录	(34)
学习技能训练图	(36)
集中注意力训练	(36)
视觉运动训练	(36)
利用余光学习	(40)
学习训练	(43)
魔力想象图	(58)
结束语	(60)
附录	(61)
学习训练	(61)
参考文献	(69)



引言

21 世纪是知识经济、网络通信、信息爆炸的时代，生活在这个时代的青少年，人人都懂计算机、会外语、有文化，而对生活在这个时代的青少年来说，人人都面临着新的挑战：学习革命及终生学习。如何快速学习课外资料，扩展自己的视野，补充自己的知识营养，增加自己的知识含量，同时又能够深刻理解及高效记忆，是一个非常重要的问题。

快速学习

21 世纪的文盲就是不会学习的人，会学习是 21 世纪人们生存的护照。

我们每一个人要想使自己成为知识经济社会中的强者，使自己成为信息爆炸时代中的先锋，使自己站在历史发展的前列，就需要摄取大量的知识充实自己。

现在世界上每年有数十万种书籍问世，每人每天读一本要 2000 多年才能读完，每天出版的报纸一个人



要 300 多年才能读完。

利用广览群书、博雅学习、快速理解的方法，从书山文海中合理地选择、快速地学习、高效地理解、深刻地记忆、全面地吸收新知识，摄取我们自己需要的能量。

通过学习训练，增强自身的学习能力，将知识转化为技能，提高自身的综合素质。

快速学习方法

快速学习法的目的

利用科学的辅助方法，营造一个良好的学习环境，在这个环境中通过学习训练，使学习者精力高度集中，利用呼吸等方式使自己进入放松状态，调动全身的多个器官，激励自己，启动自己的大脑，双脑共同工作，在短时间内，博览群书、快速学习、高效理解及深刻记忆。本书主要介绍快速学习训练方法的技巧。



快速学习法的特点

研究发现，普通人学习时眼睛是左右旋转的，而世界上学习速度快的人，学习时的眼睛是上下旋转的。快速学习的人在学习时精力高度集中，学习时眼睛由上向下旋转的同时，用余光扫视整个学习材料，这样在快速学习的同时，达到高效理解，深刻记忆。

培养人才的重点

世界上大多优秀人才都经过两种培训。

☞ 快速学习训练（培养学习方法）

快速学习能力的培养，可以使大学毕业生在最短时间内摄取大量知识，以补充知识、拓宽视野、适应社会、快速学习新知识、更多选择行业、增加就业机会。

☞ 特殊技能训练（培养生存能力）

特殊技能训练的培养，可以使人在未来的社会中立足、工作、生存、就业。

快速学习法的实现

通过学习训练，掌握多种快速学习的训练方法，



学会多种高效理解的方法。

☞ 练习过程

- 弱化训练：改掉不良的学习习惯，如眼睛的游视、回视、串视、停视等；
- 强化训练：建立、完善、选择、巩固良好的学习习惯，即学习时精力高度集中；
- 优化训练：用系统的、科学的、先进的、完整的方法进行全方位的训练。

☞ 技巧训练

选择最适合自己的方法，可能是多种方法，利用各种时间，快速、系统、集中对自己进行训练，反复练，高效地学习及理解。

☞ 学习初期训练

采用短时、系统、全面、完善、科学的训练方法反复练习，学习—训练—学习，反复进行。

通过学习训练，使学习者从无意识、无能力的学习逐渐变为有意识、但无能力的学习；后来成为有意识、又有能力的学习；最后使学习形成无意识、又有能力的学习过程。即通过不断地、反复地、多种方式地学习训练，在各种环境下学习训练，形成无意识学习习惯，个人综合能力越来越强，素质越来越高。无意识学习，且可终身进行的方法有：速看车牌号；速看电话号；速看广告文字；速看楼层；速看窗户数；看文艺节目时速看人数（合唱、跳舞）。无意识学习



在看电视、走路、坐车、散步时都可以进行。

学习训练法实施

利用辅助因素学习

- 植物与音乐

科学研究表明，给植物听音乐可以使植物更好更快地生长。在3个房间放置同一种植物，第1个房间无音乐，第2个房间播放巴赫的古典音乐，第3个房间放摇滚乐；3个月后无音乐房间的植物长势正常；第2个房间的植物非常茂盛，而且植物叶子向着音箱，有向阳光的效果；第3个房间的植物则死了。

- 动物与音乐

科学研究发现，动物听音乐后，例如鸡听音乐，鸡下的蛋大且不歇伏天；牛听音乐，牛的产奶量增加了；等等。

- 环境的色彩

科学家将两组小白鼠分别放在无色彩环境和色彩鲜艳明快的环境中，前者小白鼠生长正常；而后者，小白鼠身体非常好，癌细胞明显比前者少。

- 听音乐学习



利用音乐学习，选择旋律优美、声音悦耳、乐曲的频率与人的脑电波频率相近的乐曲，产生共振，使学习者进入放松状态，心情愉悦、头脑灵活、视野开阔，可以有效提高学习效率、理解深刻、记忆扎实。

• 在优美环境中学习

美化学习环境，使学习环境色彩明快、美丽迷人、人文高雅、富有创意、氛围和谐、环境宽松，使学习者产生浓厚的学习乐趣和情趣，亦可以有效提高学习效率、理解深刻、记忆扎实。

调动潜能

人的潜能

有很多有关人在特殊环境或状态下能够显示出惊人能力的事例。这里仅举一个例子。中国古人卢伦的《塞下曲》：“林暗草惊风，将军夜引弓。平明寻白羽，没入石棱中。”说的是一位将军夜晚走在树林中，看见一只老虎，将军拉开弓箭射过去，射中了老虎。第二天将军一看，射中的并不是老虎而是一块大石头，将军射出的弓箭全部没入大石头中，只剩箭尾的羽毛了。将军又取出弓箭向大石头射过去，结果箭尖射在



石头上，只是射出一个小小的白点便落到地上了，将军再也没有将弓箭射入大石头中。

这说明人有很强的潜能，只要学习者能够良好的调动自身潜能，就可以发挥出意想不到的力量和效果。

自我激励

一个信心不足的人永远无法和信心百倍的人相比，给自己一个努力的目标，一则奋发的格言，使自己信心十足，不断拼搏。将左右两个不同的自己（一个是进取的、一个是懒惰的）进行比较，选择一个努力的自我，批判懒惰的自我，使学习者通过努力再上一个高度。

利用大脑、调动双眼

长久以来，人们学习文化知识大多数都是只用眼睛看、耳朵听、大脑记忆。事实上，眼睛看、耳朵听、大脑记忆只是人们诸多学习方法中的一种。长期以来，人们一直要学会适应学校的单一学习方式。

人有很多感觉：听觉、视觉、动觉、触觉等。

人有多种能力：语言、数字、旋转、色彩、空间、



运动、人际、直觉及创造力。而只会学习的人只能重复别人的劳动，没有发明创造能力。

有效地利用大脑、调动双眼，主要是通过右脑活化操、心智训练、思维导图结合一些理论表格及科学的方法等进行训练。

人的大脑

☞ 人脑的发展阶段

0～3岁的人用右脑感觉世界，3岁后的人会用左脑判断、计算了。随着年龄的增长，人的左脑发达，人们的想象力下降了。

良好的学习训练可以开发我们的大脑，使人人都有想象力、创造力，使我们的视野更加开阔，使我们的学习能力不断提高，从而使我们的综合素质大大增强。

☞ 大脑的功能

人类用了几十亿年进化为现代人，又用了无数个世纪发展到今天，直到20世纪80年代初才对我们自己的大脑有所了解。大脑分为左、右脑。左上脑、左下脑、右上脑、右下脑；大脑、小脑；脑皮层、脑干、脑细胞。如图1所示。

☞ 大脑的作用

大脑中部：控制感情；脑皮层（大脑）：思考、



推断、交流及创造性；脑细胞：信息交流；脑干（小脑）：呼吸、心跳（本能）。前额后：语言表达；后脑下部：控制视觉；后脑中部：空间想象能力，如道路记忆；大脑左脑：语言、逻辑、数学、数字、顺序、推理；大脑右脑：韵律、节奏、音乐、图画、想象力、创造力。

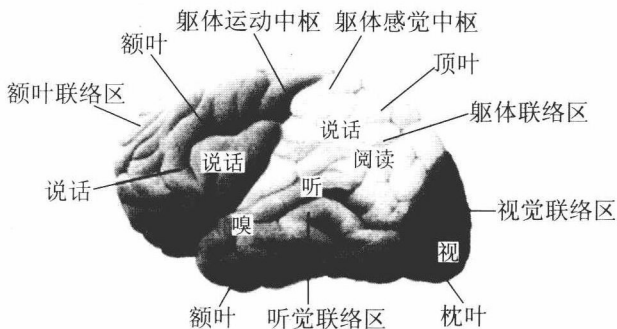


图1 人脑

☞ 脑电波与记忆

脑电波：有4种。

(1) 清醒：完全清醒状态的脑电波称为 β 波，频率为13~25Hz；

(2) 放松：放松状态的脑电波称为 α 波，频率为8~13Hz；

(3) 浅睡眠：浅睡眠状态的脑电波称为 θ 波，频率为4~8Hz；



(4) 深睡眠：深睡眠状态的脑电波称为 δ 波，频率为 $0.5 \sim 3\text{Hz}$ 。

☞ 大脑的营养

(1) 大脑重量：重量约为人体重量的 2%；

(2) 大脑能量：需要的能量为我们人所需总能量的 20%；

(3) 大脑需要氧气、供血、呼吸、葡萄糖等；吃新鲜的水果和蔬菜、咀嚼各种果仁、坚果都可以健脑。

☞ 大脑开发存在的问题

我国由国家投入的教育形式，偏重于左脑教育，全国几乎都是右手写字（左脑指挥右手动作），即以教育为主，只是为了学习数学、语文和外语等课程的学习，即偏重于完成重复性劳动的学习。对开发大脑的教育、有创造性的学习少些，如音、体、美等教育形式、想象力、多元性、综合素质等能力。

人的眼睛

☞ 眼睛的功能

- 眼睛是表达感情、认识和感知世界的重要器官；如感知色彩、形状、物体、人物等；

- 人的眼睛本身看不到东西，只是眼睛中的一个小透镜，感觉物体的形状、色彩和图像等；

- 人们看电视时可以将画面尽收眼底；



• 为什么看书不能将全页内容尽收眼底呢？为什么看书找不到重点呢？

电视有重要的画面和镜头；而书完全是同样的页面，感觉不出重点或层次；人在学习时注意力不集中；对书中重点词、句、段的位置不清楚；没有良好的学习习惯；没有掌握良好的学习方法。

☞ 学习时眼睛的运动

人类通过眼睛观察外界。观察外界的方式有正视、斜视、全视、扫视、感觉等。

普通人学习时只是读视、闪视、游视、回视、串视、停视、自然回视等；普通人学习每次阅读时眼底1次摄入的文字很少，注意力不集中，读视时间很长；如每行停2次，每次停顿平均时间为0.25～1.5秒，3秒1页，20行1分钟，120页停顿2小时左右，如图2所示。

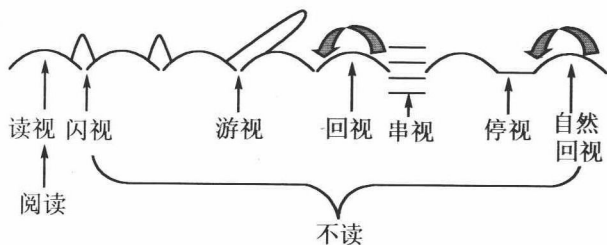


图2 阅读时眼睛的运动情况

学习速度快的人充分利用余光，只有读视状态，精力高度集中，每次摄入眼底的字量多，学习时间