

为早想追上第一名的学生提供强有力的援助
方法决定名次

学习力·阅读力·记忆力·思考力·创造力

考第一有方法

第5代超速超薄学习法

梅林 老师 著

海潮出版社

为早想追上第一名的学生提供强有力的援助
方法决定名次

学习力·阅读力·记忆力·思考力·创造力

考第一有方法

第 5 代超速超薄学习法

梅林 老师 著

图书在版编目(CIP)数据

考第一有方法/梅林编著. —北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80213-001-8

I. 考… II. 梅… III. 中学生—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045356 号

考第一有方法

梅 林 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开本: 787×960 毫米 1/16 印张: 20 字数 300 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80213-001-8/G·1

定价: 28.00 元

成为第一并不难

在韩国曾经有一位名叫赵承延的“学习怪物”，当然，人们说他是“怪物”，更多的是带有惊叹、羡慕的口气。1981年出生的赵承延，不仅精通英语，还掌握了德语、法语、拉丁语，目前正同时就读于美国纽约大学商学院和朱丽叶音乐学院。而且，赵承延在弹钢琴、击剑和跆拳道方面都有很高的造诣，他还拥有调酒师资格证书。能同时在两个学院攻读，还具有许多其他方面的才艺，足以让人领教“怪物”的特异之处。其实，这个“怪物”直到初中二年级，数学成绩还不是很好，是什么让他在短短几年中一跃而成为优等生呢？关键在于学习方法。赵承延认为，学习技巧是任何人都可以轻松获得的，与智商没有关系，只要掌握了正确的学习方法，每个人都可以轻松成为优等生。其实，只要善于运用一些学习技巧，你就可以事半功倍地获得好成绩。学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

战场上没有常胜将军，学习上也没有永远的第一。最权威的高科技论断——人与人之间的智商并没有多大的区别，只是潜能有的开发得早，有的开发得迟而已。因此，虽然别人暂时占据第一名，但那并不能确保永据第一。所以，你不要去盲目羡慕那些成绩优秀的同学，其实，那也没什么了不起，你只要努力，也可以轻易追上第一名，也可以成为第一名！

哈佛大学教育权威证明：决定一个人成绩好坏的关键不是源于天赋，不是源于苦读，更不是源于死记硬背，而是看你会不会

学习，会不会快速学习！而是看你是否拥有一套最佳的学习方法！事实上，学习方法才是最重要的。学习方法决定了你的成绩，学习方法就是你追上第一、征服未来的重要工具！

在我们的生活中，时时处处都在讲究方法，如认识思考、工作劳动、体育运动、生活起居等都无不在讲究方法。学习更是手脑并用、身心共济的复杂活动，当然更要讲究方法。

法国生理学家贝尔纳曾经说过“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”古人也说过这样的话：“得其法者事半功倍，不得其法者事倍功半。”大科学家爱因斯坦还有一个著名的公式，叫做： $W(\text{成功}) = X(\text{刻苦努力}) + Y(\text{方法正确}) + Z(\text{不说空话})$ 。这里也强调了使用正确方法的重要意义。联合国科教文组织国际发展委员会编著的《学会生存》一书中指出：未来的文盲，不再是不识字的人，而是不会学习的人。因此，我们从小就应该培养自己能运用正确的学习方法，去快速地获取需要的知识而成为会学、善学的人。而不要成为只会被动地接受知识的“死读书”、“读死书”的人。

本书最大的特征之一——一书在手，方法尽有！

普通的书一般都只介绍了学习的一种方法，或记忆力，或思考，或阅读，而本书却将学习最主要的五种学习方法一网打尽了。因此，本书真正做到了全面系统。

本书最大的特征之二——好使易学！

作者在筛选这些方法时，亲自走进清华北大，整整花了三个月时间，在考察了清华北大 128 位状元的 75 种方法后，认真精选出了一些人人都可能接受的方法，以供你借鉴。

提升你的学习力！从此学习不再烦！

提高你的阅读力！从此阅读很简单！

增强你的记忆力！从此记忆不再难！

发展你的思考力！从此思考有方法！

开发你的创造力！从此创造有灵感！

其实，你只要方法对路，追上第一，成为第一，又有何难！

同学们、朋友们，从现在开始，多讲究学习方法吧！因为在行动中，只有方法才能真正决定你的成败，只有方法才能真正决定你的命运！

目 录

序言 成为第一并不难

/1

第一章 快速学习力

1. 像锥子一样将精力聚于一点

/3

诺贝尔经济学奖获得者西蒙教授曾提出了这样一个研究成果：“对于一个有一定基础的人来说，他只要真正肯下功夫，在6个月内就可以掌握任何一门学问。”为了感谢西蒙的这个研究成果，教育心理学界称这种学习法为西蒙学习法。

2. 合理安排时间对付令人恼火的遗忘

/7

1885年，德国著名心理学家艾宾浩斯用无意义音节为材料进行了保持程度实验，发现并绘制了第一条保持曲线或遗忘曲线（又称为艾宾浩斯曲线）。我们根据艾宾浩斯曲线发明了一种新型学习方法——艾宾浩斯学习法。

3. 通过重点筛选而收获神奇高效

/11

SQ3R学习法是由美国衣阿华大学首先得出来的，美国联邦政府的其他大学也比较流行这种快速学习法。《华盛顿邮报》、《时代》、《哈佛大学学报》等报刊向广大读者介绍了这一学习方法，引起了人们广泛的注意。这是一种极其高效的学习方法，它可以有效地帮助我们学习新知识。

4. 循环再循环向更高一层突进

/19

我们会有这样的体会，我们的学习时间总是不够用。有些很好的学习方法可惜太浪费时间。那么用什么样的方法，才能在最短时间内最大限度地获得知识呢？在本节，你将学到由克里斯汀·鲍韦教授发明的神奇的“金字塔”学习法。

5. 借用他人的智慧补充自己不足

/22

在知识形成立体网络的今天，我们需要高速、快捷的学习方法来学习基础文化知识。无疑，群体外向学习法就是我们最好的选择之一。

6. 只有自主了才能自动自发

/25

知识的更新越来越快，信息如同洪水一样不断涌来，传统的死记硬背的学习方法根本无法应对新知识的洪流。芝加哥大学教育研究所的歌特·莫斯博士发明了一种新的学习方法——“自主快速学习法”，我们称之为莫斯快速学习法。

7. 要超速学习还得准备一些新式武器

/29

提倡创造，培养创造型人才，已成为现代学习的最强音。创造不仅是现代学习的重要目标和任务，也是现代学习的最有利手段。就是说，只有通过创造性学习，才能达到培养创造型人才的目的。本节还介绍的数种创造性学习武器，以供大家参考和临时就用。

第二章 快速阅读力

1. 训练出一双快速扫描的鹰眼

/55

扫描速读是一种为了获得某些特定内容——名字、日期、尺

寸、距离、价格及类似信息的有计划的追踪跳读过程。当你必须迅速找出特定内容的位置时，扫读就是一种最好的阅读方式。

2. 迅速寻找文章的关键词、概念和意图 /62

由于大脑具有选择和压缩信息的功能，因而读者在必要的条件下不需要通读全文，只需要通过找重点、作判断和回忆思考的办法，就能达到去粗取精，广泛获得知识的目的。鉴别阅读法恰恰利用了大脑思维的这一特点。

3. 这五招能使阅读效果快速巩固 /76

PQ4R 阅读法是一种高效率的与速读结合的精读方法。其中，PQ4R 的每一个字母各代表一个步骤，即预习(Preview)、提问(Question)、阅读(Read)、笔记(Write)、背诵(Recite)、复习(Review)。

4. 一开始就从整体入手会十分奏效 /78

用最少的时间掌握最多的内容，这是任何一个读者最渴求的效率密法。科学家对人们阅读活动从历史到现实做了大量长期深入的研究分析之后，总结、提炼出一番道理，提出一种快速阅读法：整体阅读法。

5. 做一个典型的视觉读者 /90

用限制音量来提高阅读速度，这不仅不会降低读者接收信息的质量，而且可以更好地帮助读者掌握文章的内容。实践证明，所有的速读者采用的都是无声阅读法。

6. 一次让一群字进入视读范围 /101

字群阅读法是把一群文字当作一个单位整体来认读，并迅速理解的阅读方法。汉字是象形文字，是方块字，易读易记，适合于字群阅读。字群阅读法是最具有中国特色的快速阅读技巧，如

果能熟练掌握，阅读速度定将成倍提高。

7. 寻找重要细节精确细读

/103

当你要了解一本书、一个章节或一篇文章所包含的全部内容时，你如果需要获得它的每一个要点和一切细节，那么你就得运用精确细读法这种方法了。精确细读法是一种彻底而仔细地检索信息的阅读方法。

8. 以计时方法逼自己阅读加速

/109

计时阅读法是以计时为手段，迫使读者高速阅读的速读方法。它简便易行，收效确凿，应用广泛，是提高阅读速度的好方法。

9. 在限定的时间内一定要读完

/111

限时阅读法是连续多次阅读同一篇文章，而阅读时间逐次减少的一种速读方法。它是借着速度的突击和冲刺，加速大脑反应，训练“眼脑直映”。

第三章 快速记忆力

1. 在记忆中要敢于大胆地联想

/115

联想是一种心理事实。人的大脑中经常存在着大量联想，当人们受到各种刺激时，这些联想便发挥其作用。如果将各种不同的联想结合起来，用以改善记忆，那样你就掌握了一种特别有效的记忆工具。伟大的哲学家戴维·休谟讲得好：联想是一种“美妙的力量”，人人都能学会掌握它！

2. 定期重温可避免不幸的遗忘

/135

提高你的记忆的一个重要步骤，就是要把记忆与另一关键因

素相结合。这一重要因素就是“间隔”。它能使记忆力为你工作得更有效、迅速和方便。间隔记忆法与回忆现象相结合就如同一把锁配上了钥匙。

3. 让多种感觉器官一齐上阵

/141

利用眼看、耳听、口念、身动、心想等多种器官协同起来，象铺天盖地的风暴一样，全方位刺激人的大脑以增进记忆效果的方法，就是全脑风暴的记忆法。一项神经心理学实验证明：多种感觉器官一齐上阵参加记忆，比一种感觉器官孤军作战单独记忆的效果要好得多。

4. 把精华部分概括后提取出来

/145

概括记忆法就是对学习材料进行提炼、概括，抓住关键进行记忆的方法。概括记忆法是一种符合心理学原理和客观事物发展规律的顶级记忆法。

5. 分块记忆有利于我们各个击破

/152

分块记忆法能使学生在有休息时间来巩固而促进记忆力的提高。而且，分散学习可以避免因长时间学习而造成的兴趣下降，注意力减退。同时，分散学习还可以避免前后所学的材料互相干扰。

6. 知识生活化使记忆更加牢固

/155

知识生活化记忆法在资讯工程学中称为“模拟法”。换言之，模拟学习，就是将知识生活化的学习，对于记忆与理解力的增强很有帮助。大家知道，记忆就象双手一样，越用越灵。识记的东西若不常应用，在大脑中的印象就会逐渐变浅。俗话说：“听过不如看过，看过不如干过。”经常在实际中运用的知识才能难以忘记，印象深刻。

7. 人人都会对形象的比喻印象深刻 /158

人们写文章、说话总爱打比方，因为生动贴切的比喻不但使语言和内容显得新鲜有味，而且能启发人们的联想和思索，并且容易加深记忆。比喻记忆法就是运用修辞中的比喻方法对学习材料进行处理，使其形象化、具体化，从而提高记忆效率的方法。

8. 左右脑结合将功力倍增 /163

我们知道，左脑是管逻辑思维的，右脑是管形象思维的，那么记忆时，两半球一起工作效率就高。左右脑结合超级记忆法的原理就来源于此。

9. 谐音能收到事半功倍的效果 /165

谐音记忆法就是根据“谐音是记忆的窍门”的原理，对单调的、枯燥的学习材料进行谐音处理，以快速记忆的方法。

10. 充分把握好两头的深刻印象 /170

两头是指记忆材料的一头一尾。日常生活经验告诉我们，对一件事情记忆最深的往往是事情的开头和结尾，而事情的中间过程往往容易被人遗忘。

11. 编成歌诀记得快 /173

歌诀记忆法就是运用有节奏、有韵律的材料便于记忆的原理，在识记过程中，把长篇累牍的材料、零碎散在的知识编成合辙押韵的歌诀进行记忆的方法。

第四章 快速思考力

1. 让推断一步一步都站得住脚

/183

就像航海需要选对路线才能够到达成功的彼岸一样,思考问题也同样需要有正确的途径和方法。正确的思考是以逻辑方法作为基础的。

2. 有时不妨故意倒着想一想

/193

逆向思考法是指为实现某一创新,或解决某一因常规思路难以解决的问题,而采取反向思维寻求解决问题的方法。思考问题时,人们总是习惯于经历一个从起点到终点的过程,沿着事物发展的正方向去思考问题并寻求解决办法。而逆向思维却是把目标倒推回来,主动寻找条件的一种思维方法。

3. 在不断提示中向四周引导

/203

启发与发散思维训练有两种形式,一种是以某一物品为启发发散点,想出它的可能用途;一种是以某一物品(通常是材料)为启发发散点,然后随意想出一些物品与之联系,以期发现作为发散点的某种材料的新用途。

4. 图示让问题一目了然

/207

图示可以清楚地表明结构,因而人们在解决、思考问题的过程中,就不妨要多利用图示的绘制以达到目的。无数出色的学生在回顾自己的成功时,不得不将其归因于“拥有一个清晰思维的大脑”,而深层原因就在于掌握了用图示来清晰思维的方法。所以说,图示思考法是非常重要的。

5. 不同的视角不同的天空

/221

富兰克林曾说：换一个角度，你便可以看清太阳的颜色。视角思考法的发明原理就是由此而来的。

第五章 快速创造力

1. 善于在电光火石中捕捉机遇

/235

在创造过程中，人们必须以极大的注意力和好奇心，密切注视和及时捕捉那些偶然的机遇，善于从中获取有用的信息，进而开展深入细致的探索和研究，以取得新的发明创造成果，这也就是捕捉机遇法的宗旨所在。

2. 万物都在信息重组中互演互生

/251

运用组合思维将已知的事物珠联璧合，使新组合的事物在性能或服务功能等方面发生变化，以产生新的使用价值的创造方法，就是组合创造法。

3. 勇于标新立异敢为天下先

/259

标新求异法的实质是：当看到、听到或者接触到一件事情、一种事物时，我们要尽可能地赋予它们新的性质，尽可能地设法逾越已有的看法、观点、结论，做到富有独创性。

4. 用智力激荡来引爆彼此的灵感

/264

智力激励法是世界上最早的创造方法之一，在世界范围内广泛运用的数百种创造方法中，它被认为是一种最基本、最重要的创造方法。它不仅作为一种独立的创造方法广为运用。而且还经常作为许多其他方法的组成部分。

5. 在反复排列中发现规律 /282

辘合显同法中的“辘”，原是指车轮辐集于毂上，后引申为聚集。“辘合显同”就是把所感知到的对象依据一定的标准“聚合”起来，显示出它们的共性和本质。

6. 敢于大胆地使用“拿来主义” /285

“他山之石，可以攻玉。”在创造实践中，运用移植可以实现新的创造。相应的创造方法，就是移植创造法。

7. 找不到答案时不妨来个“层层剥笋” /292

“层层剥笋”这种创造方法使人具有一种预见能力，这就保证我们能事先对某个设想(或课题)进行严密的思考，使我们具有一种更深刻、更为完善的认识能力。

1

第一章

快速学习力

学习力在学习这件事情上，其实并不像我们想象的那么难。任何一个智力健全的同学，都可以取得优异的成绩。你要获得卓越不凡的成绩，就必须学习、学习、再学习，就要掌握行之有效的学习方法。这就涉及到了学习力的问题，学习力即学习的能力。

在学习的过程中，你要激发自己的学习动力，树立自己学习的目标，培养自己积极的学习态度，把本章介绍的一些学习方法付诸于真正地实施，使自己的学习力得到最大的发挥。这样，终有一天，你会成为第一名！

