

爱因斯坦推荐给青年人的学习经验

超级 学习力 训练

【美】诺埃尔·兰迪 著 徐世明 译

SUPER STUDY

100%突破你的学习成绩

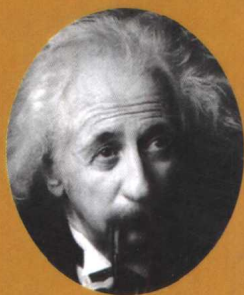
每个人都能很好地学习，

学习成绩好坏的关键就是你的学习方法，

好方法可以事半功倍。

——阿尔伯特·爱因斯坦

中国工人出版社



不要抱怨自己的天赋，上帝对每个人都是公平的，看看你的学习方法是否优秀吧！

——居里夫人

每个人都把我看成天才，其实我只是比别人更爱学习罢了。

——爱迪生

卓越的人总是埋头学习、奋勇向前，不断让自己接触新事物。

——梭罗

爱因斯坦推荐给青年人的学习经典

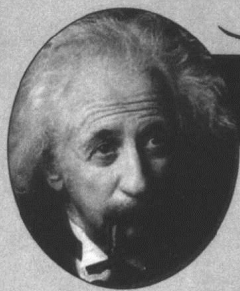
ISBN 7-5008-3171-4



9 787500 831716 >

ISBN 7-5008-3171-4/G · 566

定价：21.80元



爱因斯坦推荐给青年人的学习经典

超级 学习力 训练

【美】 诺埃尔·兰迪 著 徐世明 译

SUPER STUDY

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级学习力训练/(美) 兰迪著;徐世明译.—北京:
中国工人出版社,2004.1

ISBN 7-5008-3171-4

I.超… II.①兰…②徐… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095896 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)

发行热线:(010) 62005049 62005042

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京忠信诚胶印厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数:280 千字

印 张:10.5

定 价:21.80 元

书 号:ISBN 7-5008-3171-4/G·566

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

序言 学习很简单

阿尔伯特·爱因斯坦

学习是一件很简单的事，而且非常有趣。也许你会不同意我，每天一背起书包你就垂头丧气，仿佛一场灾难即将降临。你害怕上学，主要是你害怕学习。如果说得更确切，那就是你不会学习，是吧？

不用羡慕那些成绩优秀的学生，你是否想过，你也可以在学习上出类拔萃。你行的，而且你一定行的。

成绩好的关键就是你会不会学习。其实我很早就总结了一个关于成功的公式：

$$W=X+Y+Z$$

(成功=刻苦学习+正确的方法+少说费话)

少说费话相信你一定能做到，或许你也很刻苦，但是你能不能确信你现在的学习方法是否正确呢？

学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。伐木工人用斧头一上午只能砍一棵大树，但用电锯 10 分钟就完事了。如果你没有好方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。因此，你会经常看到那些整天抱着书本、戴着厚厚眼镜的人，一上考

场常常被打得一败涂地。为什么？因为他们的学习方法不对。

不过，我首先得坦言我小时候的学习成绩很糟糕，原因也是没有掌握好的学习方法。如果我以前就读了一些关于如何学习的书，那我的成绩肯定不会那样糟。

除了方法我还想谈谈兴趣，你一定要对你的学习感兴趣，否则你会感到很不愉快。好的方法在你的兴趣指引下会事半功倍。我曾经这样来说明相对论：在火车上，你与一位美丽的小姐相对而坐，已经过了1小时，你好像才过了10分钟；如果你对面是一个滚烫的火炉，才过了10分钟，你就会觉得好像是1小时。

为什么会这样呢？我们总是乐于沉迷于感兴趣的事情，而对不感兴趣的事情就会精神浮躁。你在心情愉快的时候，你的学习效率是你平常的好几倍，而且会记得很好。如果你把学习当做“火炉”，那你在课堂上就会度日如年。

只有学会学习的人，才能感受到学习的乐趣。只有在快乐中学习，我们才能学得更聪明。上帝总是奖赏那些走在别人前面的聪明人——那就是未来的你。

热爱学习吧！年轻人！

译 后 记

学习方法对每一个人来说是至关重要的，好方法可以让我们轻松掌握知识。兰迪博士的《超级学习力训练》一书在学习方法的论述上可谓精典之作。他关于学习力的许多论述被国际上众多心理教育学家视为经典篇章。希望广大读者能从中获取一些有益的帮助。考虑到中美两国在文化上的差异，翻译时，我们以意译为主，以直译为辅。并同时参阅了国内外众多关于学习力的著作，适当进行了增删，对给予我们帮助的专家、学者和编辑们表示衷心的感谢。

本书得以顺利出版，还得感谢中国工人出版社的全体编辑们，尤其是姚远女士，如果没有他们的热情帮助，本书是不会这么快与广大读者见面的。由于译者水平有限，书中必然存在许多不足之处，希望广大读者，不吝指正。（Culturer@sohu.com）

译 者
于清华园
2003 年 10 月 10 日

目 录

第一章 惊人的学习力

- 一、激升学习的动力/3
- 二、把学习付诸目标/9
- 三、从感受开始学习/18

第二章 突破学习的技巧

- 一、学习的第一步/31
- 二、在快乐中学习/36
- 三、融入学习之中/41
- 四、卓越的学习习惯/47
- 五、你当前的学习力/52

第三章 神奇的学习魔法

- 一、艾宾浩斯学习法/65
- 二、西蒙学习法/68
- 三、SQ3R学习法/72
- 四、“金字塔”学习法/80
- 五、罗森勃吕特学习法/82

六、自主快速学习法/84

第四章 高效时间管理

- 一、一切尽在掌握/91
- 二、一生的时间规划/100
- 三、善于利用时间/110
- 四、把握时间节奏/115
- 五、拒绝干扰/121

第五章 魔幻记忆术

- 一、记忆很简单/131
- 二、你一定能记住/137
- 三、触发你的记忆/147
- 四、改变用脑的方式/158
- 五、这样记忆最有效/164
- 六、记忆一定有诀窍/170

第六章 强劲阅读力

- 一、阅读的本质/181
- 二、品味阅读的魅力/187
- 三、提高阅读力/192
- 四、超强力阅读/201
- 五、突破阅读极限/205

第七章 记笔记的魅力

- 一、让知识永恒/215
- 二、记下你的思想/218
- 三、变幻笔记的面孔/225
- 四、科学的记笔记法/231
- 五、制作你的学习卡片/237

第八章 写作力快速激升

- 一、写作力大跳跃/247
- 二、课题风暴法/262
- 三、撰写优秀的报告/266
- 四、九步突破论文/283

第九章 应付考试的诀窍

- 一、轻松面对你的考试/297
- 二、考试准备策略/304
- 三、成功应付考试/308
- 四、答题完全攻略/318

译后记

第一章

惊人的学习力

不管你认为自己能做，还是你认为自己不能做——你可能都是对的。

——威廉·莎士比亚

你的过去不是你的潜力，伟大的成就是干出来的，而不是想出来的。

——爱迪生



一、激升学习的动力

在你通往优秀的学习道路上有许多障碍,对于弱者来说,是此路不通的标志,但是它却是强者成功跳跃的记录牌。

不要埋怨学习的条件,条件是客观存在的,它并不因为你埋怨而有所改变,要发挥自己的学习的主动性。大自然是公正的,她在给予人们困难的同时,也给予人们一份卓越的智力。

在学习这件事情上,其实,并不像我们想象的那么困难。我们任何一个智力健全的人,都可以取得优秀的学习成绩。我们要获得卓越发展,就必须学会学习,会学习就要掌握有效的学习方法。很多人错误地认为学习就是拼命的读书,其实,在现实中却不完全是这么回事,有的人学习很用功,却没有达到理想的效果;而有的人很轻松地学习,却取得很好的成绩,这就是没有掌握科学有效的学习方法。因此,掌握学习的诀窍,善于动脑,思考一些有意义的问题就非常有必要。只要你能积极进取,掌握神奇的学习魔法,就能迈向成功之路。

“一个人的想象应当超过他的能力,不然为什么要有天堂?”这是罗伯特·布朗宁于1855年所作的一首诗中的诗句。虽然今天一个人所能做到的事情可能要超过布朗宁时代的任何一个人的最大胆的想象,但大自然的法则仍然未变:一个人的想象如果不能超越他现时的能力,他就会停止学习,他的生活就会变成简单的求生,最后,就会被一个更好的、更有想像力的演员推下人生的舞台。威廉·哥尔丁在一本名为《继承人》的书中,提出了这种看法。他在书中描写了一个

智力低下的尼安德特人是怎样被一个更富有想像力的人——克罗麦哥农人所取代。

“但是这些事和我有什么关系呢？”你可能会提出这样的问题。这跟你很有关系，如果你不想被时代淘汰的话。我们在本书中将介绍一些超级学习方法和训练方法。这些方法都是你所能想象到并可以做到的，都可以用来提高你的学习力。但是，如果你真想获得成功，则必须坚持努力运用和拓展这些方法和过程，使自己的学习力得到最大的发挥，同时，不断地为自己设立更高的目标，并为实现这些目标而永远奋斗。

我们的学习力由一种神秘因素决定，这种因素将决定一个人的学业与生活的成败，然而却难以捉摸；它同一个人的整个性格息息相关却又无法名状。它是由兴趣、抱负、灵感、价值观、自信心和从伦理上对生活的重要性的认定的一个混合体。人们有时按照它的某一个组成部分来称呼它，但是它通常却有一个表示向前进和一种坚定快速的行进节奏的名称，那就是学习的动力。

这种学习动力产生于拼搏向上的进取之中，而不是产生于空想之中。没有学习的动力，人们就会萎缩不前，文明就要走向衰落。你可能会永远在思索，是什么原因使一个人成功，却使另一个人失败。但是，如果有人问你为什么一个伟大的文明会走向衰败，你就会回答说：“一个伟大的文明走向衰败，不是由于地理变化，而是由于人们思想的变化。”人们变得满足起来，便会失去学习的热情，当人们不再想探索，不再想努力，当工作变成了乏味的事情，学习的激情被怨恨和不耐烦所取代，这时，文明就必然要走向衰落。

对于这种严重关系到人类发展与命运的学习动力。我们究竟了解哪些东西呢？首先，我们不要忘记，学习的动力是促进人们进步的关键。另外，通过分析动力的某些组成要素，我们还能发现在我们自

己身上有哪些动力的要素。

如果没有学习的兴趣，世界上什么样的学习方法对你也是没有用的。

别人无法替你去感兴趣，你的父母和老师也无法把兴趣强加给你，兴趣是你在课堂学习中所必备的条件。兴趣常常可以把非常枯燥的课程内容变成活泼、有趣的东西。正像雅克·玛丽泰恩在他的《教育向何处去》一书中所指出的那样：

“学习的内容永远也不应当作僵死的东西去消极地或机械地接受。这种僵死的知识只会使人的头脑变得呆板起来。相反地，学习的内容应当不断地理解，使之成为大脑的一部分，结果会使大脑得到进一步的强化，就像扔进炉中的木头，这块木头也会成为火焰，使炉火更旺。”

兴趣可以使工作展现出新的天地。克奥斯·索那在让他的朋友为他粉刷栅栏时发现了这一奥秘。他说：“工作是孩子们被迫做的事情，而玩却不是。”兴趣能使责任和工作成为荣幸的使命，和充满乐趣的游戏。在学习中，兴趣可以驱走被迫的感觉。有了兴趣，学习就会更有劲头，更有自觉性。工作时总看表的人，会觉得一天的时间是那么漫长，似乎永远也没有尽头，但对工作感兴趣的人却总觉得时间不够用。兴趣，作为动力的一个组成部分，最好还是用挂在坎特学校一间教室里的古老格言来总结一下吧：

“如果一个人只满足于完成别人所要求的事情，他只能是个奴隶。只有当他超越了这个限度，才会成为一个自由人。”

那么，抱负作为一个学习动力的主要因素，又是什么东西呢？它绝不是简单地接受现有的一切。亚历山大大帝在 20 岁时，从他父亲那儿继承了一支由数位英勇善战的将军所率领的、装备精良的军队。如果他当初只满足于接受，那支军队可能很快就会落入那些将军之

手。那些未来工作早有安排，或在父亲的公司里留有职位的人，常常觉得在学校学习是浪费时间。他们在无所事事地伸手等待，而职位到手后很快会输给那些真正有抱负的、肯干拼搏的向上的人。

学习需要以发自内心的抱负为动力，它也像动力的其他组成部分一样，可以用具体的方法去测量。抱负是你个人的财产，只有你知道自己有什么抱负，只有你自己才能增加这种财产，并用想象之笔将它们绘成一幅美丽的画卷，去展现自己的能力。

要列出与你的学习有关的各种抱负。另外，还要列出与你的抱负有关的其他因素：

- 我有什么样的学习能力？
- 我的抱负需要我在学习中怎样行动？
- 在我准备选择的职业中，需要我学习什么知识？
- 失败又意味着什么？
- 我是否赋予自己的生命和时间以应有的价值？
- 我的学习是否能给我足够的灵感与勇气，把我从平庸无为中拯救出来。

我们本来可以继续解释动力的其他诸要素，但是，你应当看到我们现在绕了一个大圈子，又回过头来重新谈论起本书开始所描写的人类的学习天资了。所以，要理解学习动力的意义，惟一的方法就是理解自己的学习天资与能力，理解开发与利用这些天资和能力的方法。

“如果能走则不要站，能跑则不要走，能飞则不要跑。”有一则古老的印第安人传说，一只小鹰认为自己是一只松鸡，所以从未用过自己的翅膀：

有一天，一个印第安小男孩捡到了一只鹰蛋，便把它放进了松鸡的窝里。后来小鹰和其他小松鸡一起孵了出来，并和它们一起长大。

这只小鹰一直认为自己是一只普通的松鸡，所以做什么事情都和其他松鸡一样，它在土里找虫子和种子吃，从来不远飞，而且翅膀煽动起来也很难看，只能飞起几尺高，总之，松鸡就应当这样飞。

当这只小鹰长大后，有一天看见一只矫健的大鸟在高空中翱翔，它那金色的翅膀是那样有力，一振翅就能穿入云霄。

“这只鸟多美啊！这是只什么鸟？”这只鹰向身边的一只松鸡问道。

“那是一只鹰，是鸟中之王，”那只松鸡回答说，“但是你再也不要想这件事了。你永远也不能像它那样飞翔。”

结果，那只鹰也就再没想过这件事。它从未试图高飞过，最多不过摔打几下翅膀，抖抖羽毛而已。它慢慢地老死了，心里一直把自己看做是一只松鸡。在现实生活中，有许多人明明是真正的鹰，却总是把自己看做是松鸡，胸无大志，毫不进取。记住，你是一只可以遨游苍穹的雄鹰！

下面我们要用一个真实的故事来说明一个事实：如果你既能关心自己的良好心态，又能关心用以实现这种良好心态的学习天资，你自然就会得到学习的动力。

你的作业和考试不可能都得优。有时，你尽了最大的努力，结果成绩还很低。这时你难免会感到失望、怀疑和沮丧。如果出现这种情况，就应当想想下面这个故事：

21岁——生意失败；

22岁——角逐议员落选；

23岁——再度生意失败；

26岁——爱侣去世；