

最畅销图书《如何学习》系列丛书作者让恩·福来又一新作！

全球销量已突破1000万册

唤起大脑的 学习智能

→ 风靡欧美的畅销图书 ←

HUANQIDANAODEXUEXIZHINENG

[美] 让恩·福来(Ron Fry)◎著 黎荔◎译

美国原版
中文独家授权

“在学习压力下，我尽了全力，
可是，我还是只剩下4天时间来写那篇100页的论文。”
“在考试前一天晚上，我才开始准备最后的4门考试……”

如果你也这样为你的拖延辩解，或者你确实时间太紧，
那么本书正是你正确的选择。
作者让恩·福来是非常成功的《如何学习》系列丛书的作者，
他设计出简练的学习程序，
其中包括了使你快速学习的技巧。

中国盲文出版社

唤醒大脑，让学习成为一件快乐的事

唤醒大脑，让学习成为一件快乐的事

唤醒大脑的 学习智能

唤醒大脑，让学习成为一件快乐的事

FLUENT MATHS EXERCISING

唤醒大脑，让学习成为一件快乐的事



最畅销图书《如何学习》系列丛书作者让恩·福来又一新作！

全球销量已突破1000万册

唤起大脑的 学习智能

→ 风靡欧美的畅销图书 ←

HUANQIDANAODEXUEXIZHINENG

[美] 让恩·福来(Ron Fry)◎著 黎荔◎译

“在学习压力下，我尽了全力，
可是，我还是只剩下4天时间来写那篇100页的论文。”
“在考试前一天晚上，我才开始准备最后的4门考试……”

如果你也这样为你的拖延辩解，或者你确实时间太紧。
那么本书正是你正确的选择。
作者让恩·福来是非常成功的《如何学习》系列丛书的作者，
他设计出简练的学习程序，
其中包括了使你快速学习的技巧。

中国盲文出版社

唤起大脑的学习智能

[美]让恩·福来(Ron Fry) 著

黎荔 译

选自让恩·福来的《如何学习》系列丛书

中国盲文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

唤起大脑的学习智能/ (美) 福来著; 黎荔译. 一新

1 版. —北京: 中国盲文出版社, 2003.8

书名原文: Last Minute Study Tips

ISBN 7-5002-1900-8

I 唤... II. ①福... ②黎... III. 学习方法

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070683 号

著作权合同登记号 图字:01-2003-5854 号

唤起大脑的学习智能

著 者:[美]让恩·福来

译 者:黎荔

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京金马印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:80 千字

印 张:5.75

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1900-8/G·277

定 价:16.00 元

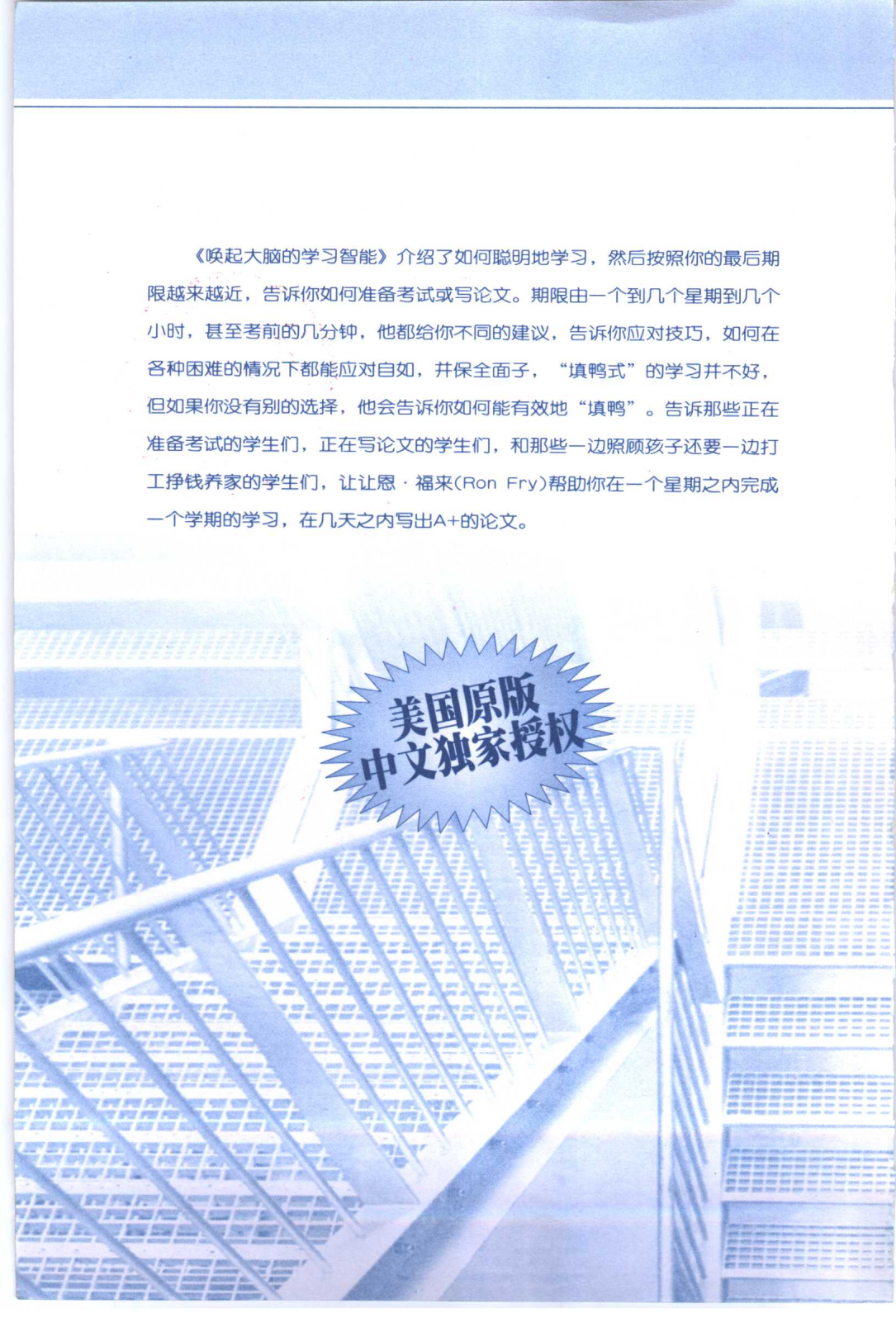
此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《唤起大脑的学习智能》介绍了如何聪明地学习，然后按照你的最后期限越来越近，告诉你如何准备考试或写论文。期限由一个到几个星期到几个小时，甚至考前的几分钟，他都给你不同的建议，告诉你应对技巧，如何在各种困难的情况下都能应对自如，并保全面子，“填鸭式”的学习并不好，但如果你没有别的选择，他会告诉你如何能有效地“填鸭”。告诉那些正在准备考试的学生们，正在写论文的学生们，和那些一边照顾孩子还要一边打工挣钱养家的学生们，让让恩·福来(Ron Fry)帮助你在一个星期之内完成一个学期的学习，在几天之内写出A+的论文。



美国原版
中文独家授权

前 言

本书是为那些需要寻求更多时间学习的人而写的。不管你是高中生、大学生、参加在职培训的成人，还是一位渴望帮助学生更有效地利用时间的教师，使用本书提供的方法都是有效的。这些方法是为那些业余时间较少的人设计的。因为时间在本书中是最重要的话题，我还简要地介绍了对学生们有用的一些话题。要想进一步探讨记笔记、阅读理解、记忆力提高以及本书谈到的其他话题，请到书店中，从《如何学习》系列丛书中找到相对应的那本阅读。这些书在零售店中均可分册销售，或成套购买。我在本书中所论述的“快速”学习技巧的目的很简单：帮助你在你能支配的范围内找到更多的学习时间，并更有效地学习。我希望你从本书中学到的技巧能帮助你达到这些有价值的目标。

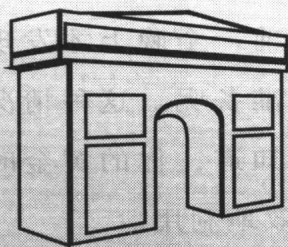
——让恩·福来(Ron Fry)

目 录

- 第一章 找出你的“黄金时间” /1
- 第二章 时间管理的基本技巧 /11
- 第三章 增强记忆力的基本技巧(一) /28
- 第四章 增强记忆力的基本技巧(二) /69
- 第五章 如果离考试只有 10 到 15 天了 /89
- 第六章 如果离考试只有 6 到 9 天了 /124
- 第七章 如果离考试只有 2 到 5 天了 /129
- 第八章 如果你明天就要考试了 /135
- 第九章 如果你还有 10 到 15 天就要交论文了 /142
- 第十章 如果你还有 6 到 9 天就要交论文了 /150
- 第十一章 如果你还有 2 到 5 天就要交论文了 /154
- 第十二章 如果你明天就要交论文了 /158
- 第十三章 详细策略中的常见问题 /165

第一章

找出你的 “黄金时间”



MAF-20/08



唤起大脑的学习智能

找

出

你

的

“黄

金

时

间”

简是一个早晨精力旺盛的人——她在大学级期中考试临近的时候，经常在早晨上课以前用她的笔记本电脑在因特网上浏览，并到她喜欢的聊天室中了解最新的讨论内容。有一个聊天室一直谈论简最喜爱的乐队，而简在那儿很出名。

事实上，她和一些在网上认识的朋友的关系已经很密切，而且她认为和他们一起讨论，与她晚上在图书馆的学习形成了鲜明的对比。她学习得越多，好像她越需要这种对比——因为她去图书馆越来越晚，而她正阅读的（她最喜欢的课程）资料看起来一点意思也没有。

这样的情况持续了四个星期以后，简在她期中考试的前一个晚上才发现，考试的内容她还一点没准备呢。这种情况可能很多人都遇到过。要知道，你的黄金时间是你能支配的——要高效地利用。

如果你在读这本书，你最感兴趣的可能



唤起大脑的学习智能



找出你的黄金时间

是，如何能在很短的时间内高质量地完成学习任务。从很大程度上来讲，在一天中找到最多学习时间的关键是：了解何时应该做最重要的工作，并利用这一规律。

所有这些可归结为一个简单的问题，一个在你继续读本书以前应该仔细考虑的问题：你应完成任务的时间是不是被错误地安排着呢？

要学习本书的技巧，你首先要了解你自己的黄金时间什么时候出现——也就是你效率最高的时间，你热情最高涨的时间，并且你最能关注细节的时间。

所以，现在拿出一点儿时间来制作一张图表，显示出在平常的一天中，你最有效和最满意的时间段。

在另一张纸上，简略地回忆一下你前两天在什么时间做了什么，把它们写下来。如果你喜欢，你可以记下某一时间段与你更有关的细节，如参加志愿者工作，或在图书馆





唤起大脑的学习智能

找

出

你

的

“黄

金

时

间”

比平时更长时间地学习。他写下你做过的每件事，只要你能回忆起来的。

按通常的规律，一天中，什么时间你最高兴和兴奋？什么时间你处于中间状态？什么时间好像你什么也做不下去？如果你和大多数人一样，你将会发现你有处理事务的黄金时间和非黄金时间的规律。

对于我自己的情况，我是一个习惯晚上工作的人。下午4点到晚上11点半，是我的黄金时间。这并不是说我不能在下午2点接手一个项目，但事实是，晚上是我处理事务感觉最好的时间。这要感谢我的独特的身体的化学性质、思维方式和长期形成的习惯。晚上是我效率最高的时间，是我工作质量最好的时间，是我最要小心不要把精力浪费在“休闲活动”（如上网冲浪）上的时间，这些活动很容易把我一天的工作主动性吞噬殆尽。

这只是我的时间图表。可能和你的不一





样，但我敢说你一定有你的与此相类似的时间图表。

如果你想在最后时刻完成很多学习任务，那你一定要了解并马上充分利用你自己的黄金时间图表。

很多糟糕的分数可追溯于糟糕的个人时间安排。这里我说的“糟糕”和别人责怪你的“你应该早几个星期就开始做”的意思不一样。我是在假设你一直把你应做的事情放在一边，直到最后时刻。正因为如此，才促使你来读这本书，我当然了解你此时的紧迫感！（我个人认为，很多人都是在最后时刻，由于时间压力而促使他们集中精力、高质量地完成工作的。）因此，我在这里讨论的糟糕的个人时间安排指的是没有充分利用你的“黄金时间”。

如果你是早晨精力旺盛的人，那就是说，你通常在中午以前觉得精力最旺盛、最有自制力并且思维最活跃。而你却没有把这个



唤起大脑的学习智能

找

出

你

的

“黄金

时间”

向”

时间用于学习，却在下午、晚上或午夜以后“认真地”学习。这对你和你的分数都是不利的。如果你没有很好地安排一天的时间，使你能在你的精力最旺盛的即“黄金时间”来学习的话，那么你是在错误的时间完成重要的工作。这时你会记忆力较差，写出的文章也不太好，少了很多得高分的关键和必要的部分。

如果你是午间精力旺盛的人，那就是说，你通常在中午以后至下午5点以前觉得精力最旺盛，最有自制力并且思维最活跃。但你没有把这个时间用于学习，却在思维迟缓的晚上或早上，通过喝咖啡来帮助你“认真地”学习。这对你同样是不利的。你一定要很好地安排一天的时间，使你能在一天中精力最旺盛的“黄金时间”来集中精力学习。否则的话，你就是在错误的时间完成重要的工作。

对你来说，不管你的时间图表如何，在



唤醒大脑的学习智能



一天中，合理安排上课和工作的时间，使你能充分利用你的黄金时间是十分重要的。如果不这样，你工作或学习的时候，你的记忆力不在最佳状态，你的书写技巧不能展示出来，你的概括和推想能力都不在最佳状态。

如果你是晚间精力旺盛的人，那就是说，你通常在下午 5 点以后觉得精力最旺盛、最有自制力并且思维最活跃。除非你把这个时间用于学习，你才能充分展示你的能力。对你而言，偶尔熬夜可能是十分有意义的。如果你使你的工作、上课或社会活动时间影响你的时间安排，而把大量的学习和研究的时间集中在早晨或中午，那么你是在错误的时间完成重要的工作。

了解你的规律和最佳表现时间，并按照它来安排学习。如果不这样，你可能记不住关键问题，你写报告时组织语言的能力会欠佳，你也看不出事务间的重要联系和类似其他问题，从而丢失你应得的分数。



唤起大脑的学习智慧

在你继续阅读本书以前，请花点儿时间回顾你前几天的时间安排，（或其他的相关时间），来找出或推测出一天中你的黄金时间。

在后面两章，我们要讨论时间管理要点和学习技巧，这将帮助你在有限的时间内（如准备考试或要交论文以前）高效率地完成学习任务。这两章包含帮助你完成整个学习过程的非常重要的内容，千万别跳过它们。如果你不读第二章和第三章，你将很难看懂第四章到第十二章的内容。

如果你想得到你应得的分数，你需要一个清醒的头脑、充足的营养和一定要完成整个学习过程的不可动摇的决心。不要让你自己处于不利境地！远离麻醉剂和酒精，保持良好的饮食习惯。在这关键时刻，不要让社会活动和其他与学习无关的事情分散你的精力。清理一切杂事，全身心地集中于你手头要做的事情上。



喚起大腦的學習智能



有时候你可以重新安排你的时间以充分利用你的黄金时间，但有时候你不能。如果你发现你在下午 1 点到 5 点学习效率最高，但你有别的工作已经占据了那段时间，那么你有几个选择。你可以临时性地改变一下你的工作时间，或者你可以利用你能找出的离你的黄金时间最近的时间来学习。

不管你能否清除充分利用黄金时间的障碍，至少你要下决心拿出适当的时间来学习。如果这意味着要利用你工作和上课之间的 25 分钟的一段时间，那就应该这样做。你一定要承诺，你能利用并明智地利用你一切可利用的时间来学习。

如果你在学习时间上有很大的压力，你最好的选择就是确定并利用你的“黄金时间”，那是你工作效率最高的时间。而高效率的工作正是你在紧张的最后期限时最需要的。如果你的“黄金时间”被与工作或学习有关的事务占据，并不能临时性地改变，你



找

出

你

的

前

后

时

向