

Decuple Efficiency of Learning

# 十倍速

杜奇华●主编

# 学习法

# decuple

灵活运用时间，用快乐心情对待学习，选择最佳的学习方法，可使学习效率十倍速增长！！



中国纺织出版社

---

# 十倍速

---

# 学习法

---

杜奇华 主编



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

《十倍速学习法》主要针对如何才能快速提高学习成绩、怎样才能找到适合自己的学习方法、如何进一步开发学习潜能、如何做好笔记以及在职人员如何学习等一系列问题展开的。

本书用简明的语言帮你解决了这些问题。同时配以生动活泼的漫画,使读者在轻松欢快的氛围中体会学习的乐趣,于不知不觉中提高自己的学习速率,是一本实用价值较高的学习参考书。

十倍速学习法 杜奇华主编

本书中文简体版经台湾华文网集团授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2003-2589

### 图书在版编目(CIP)数据

十倍速学习法/杜奇华主编.—北京:中国纺织出版社,2003.9  
ISBN 7-5064-2625-0/G·0133

I.十… II.杜… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032209 号

---

策划编辑:李陵申 曲小月 责任编辑:李彦芳 内文插图:陈 倩  
责任校对:余静雯 责任设计:何 建 责任印制:初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003年9月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8.5

字数:136千字 定价:18.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# 序

当我们徜徉于欧美各国宽敞的大学校园时，似乎看不到像中国学生那样生吞活剥，死啃硬记来学习的匆忙情景。取而代之的，是一种顺其自然，轻松愉快的学习氛围，两者差距之大，虽不致判若云泥，却也悬殊颇大。

试想，中国老师上课所追求的无非是循规蹈矩，一丝不苟。这种照本宣科的作法，易使学生产生一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。和中国学生截然不同的是，美国学生自小便养成了自动求知的良好的学习习惯，其原因所在，便是中国和欧美的教育体制截然不同。

究其所以，中国学生所缺乏的这种自动自发的学习精神，应该如何来培养呢？是否该大刀阔斧的改革僵化定型的教育体制，抑或在现有的教育体制中，使莘莘学子

## 十倍速学习法

技巧性的改变学习方法，能化被动为主动，进而激发和拓展出学生的无限潜能。

本书旨在分门别类地介绍给大家所有能够轻松愉快且有效学习的各种方法，希望勇于尝试的读者们能取长补短，全力以赴。相信该书必能对您的求学生涯产生莫大的帮助和深远的影响。

# 目 录

## 如何快速提高你的成绩

——有效增强学习速率 / 001

让听课成为一种艺术 / 002

参考书的选择与使用 / 011

让教科书成为最好的参考书 / 017

笔记本——你的百科辞典 / 021

将知识整理、消化——不同学科、不同对待 / 033

及时发现并解决疑难问题 / 040

创造良好的学习环境 / 046

记牢知识的高效办法——多写几遍 / 053

快速提高学习能力的“三秘诀” / 056

考前最后冲刺的捷径——三段式复习 / 068

考试诀窍 / 076

## 快速学习面面观

- 尽量缩短学习时间 / 085
- “快速学习法”所必须的动力 / 086
- 学习着,快乐着 / 090
- 掌握快速学习的根本 / 096
- 兼职与专职的学习方法不同 / 102
- 在职人员如何选择学习对象 / 106
- 充分利用现代化的学习工具 / 112
- 要善于使用工具书 / 115
- 图书馆是你的“万事通” / 117
- 合理利用电视 / 118
- 要有明确的学习目标 / 120
- 想办法加快学习速度 / 123
- 尽量缩短学习时间 / 123

## 运用速读法强化学习能力

- 尽可能发挥你的潜能 / 125
- 考核你目前的状况 / 126
- 记忆的存留和唤起 / 127

唤起回忆的要素 /	132
特殊的记忆方法 /	134
挖掘听力的潜能 /	138
注意力集中的关键 /	140
动用其他感官 /	144
速读的历史 /	144
使用视觉导杆 /	146
研究性的阅读 /	149
记忆史——续篇 /	153
<b>速写笔记与言谈幽默的方法</b>	
——幽默谈话对学习有益 /	159
传统的笔记方法 /	160
关键字的研究 /	160
创造性笔记 /	163
加快速度的实际方法 /	165
恰当的自我评估 /	166
创造力个性的培养 /	168
演讲技巧 /	176



言谈技巧 / 190

## 快速学习的根本

——增强记忆力 / 205

记忆力对智力的重要作用 / 206

有目的地记忆 / 210

强化记忆观念 / 213

记忆的润滑剂——兴趣 / 220

观察入微利于记忆 / 225

通过身体力行去速记 / 232

如何改善记忆力 / 239

选择适合自己的记忆术 / 249

# 如何快速提高你的成绩

——有效增强学习速率



## 让听课成为一种艺术

学生读书，最重要的是听老师讲课。然而，教师们因个人秉性、经历及素养的差异，他们的讲课也各有风格。因此，就有学生如何适应教师讲课风格的问题。

听不同类型的老师讲课，就要掌握他们不同的特点，采用不同的方法，这是读好书的重要秘诀。下面我们一一具体分析。

### ◆口若悬河的老师

上课时口若悬河，这是最常见的一类老师。

这一类型的老师，又可分为两种。

(1)教科书型。上课内容以教科书为主，讲起课来滔滔不绝。

(2)笔记型。上课时以自己的笔记内容为主，跟教科书的内容稍有不同，而讲起课来却口若悬河。



前者讲课的内容，只要翻看教科书就一目了然，所以学生会批评说：“这位老师只懂得照本宣科，并没有多大本事。”也许正是这个缘故，学生们对这种老师的课就不那么热衷，所以往往对教科书上的基本内容掉以轻心，把该掌握的重要内容轻易放过。

后者讲课的内容，由于在教科书上看不到，不少学生忙于做笔记，惟恐有所遗漏，却难以掌握重点。

因此，我们有必要研究出一套适应这两类口若悬河型老师的讲课，以使自己的学习有较好的效果。

按教科书的内容滔滔不绝地讲课，听课的学生便



# 十倍速

XUEXIFAN

学习法

无从分辨什么是重点，什么是一般知识。这样迷迷糊糊地听课，就会感到索然无味，甚至打起瞌睡来。为了防止这种现象，你得下一番功夫好好预习，弄清下面的问题：

(1)这节课将学习什么内容？

(2)这一课的重要内容是什么？

有了这样的准备，即使老师说得天昏地暗，你仍然能知道哪些地方重要，哪些地方不重要。而且，你只要把重要的内容记在笔记簿上，做到一看笔记马上知道重点，那么，就不会浪费时间而能获事半功倍之效。

遇到“笔记型”老师，如果不将他说的内容逐字记录，似乎令人感到不安。其实，你可以寻找与老师授课内容相近的参考书，并在课前作好预习，听课时只需记参考书上没有的内容。这样一来，上课时你的思考时间就大大地增加，学习效率也会大大地提高。

## ◇开“无轨电车”式的老师

有的老师上课风格好像开“无轨电车”，讲起课

来总是扯得离题万里，使得学生听起来好像听漫谈或相声，令人感到意趣盎然。

听这样的老师上课，你绝不会感到无聊，更不会打瞌睡。但是，如果只知道和大家一起哄笑而不假思索，事后你就会觉得头脑中一片空白，什么也没有留下。

于是，临到考试你会发现试卷似乎出得特别难，似乎无从下笔，到那时，你的心情就不像当初听课时那么愉快了，有些人甚至觉得受了老师的欺骗而火冒三丈。

之所以会出现这种情况，是因为你自己轻易被老师的思路卷进去的缘故。应付之道，就在于养成预习的习惯，详细查阅各种有关资料，熟悉课本中的要点。这样，边看边听课，那么任凭老师扯得多远，你始终保持头脑清醒，知道自己目前的进度，而不至于被老师的讲课所左右，不知“身在何处”了。

一旦养成了“先靠自己努力研究”的习惯，由于重点在握，那么对课本的内容也有了全盘的了解，就



# 十倍速 XUEXIFAN 学习法

能从老师风趣的讲课中获得更多的、更高层次的知识。这样，对那个学科的兴趣就会大大地提高，它就有可能成为你最擅长的学科了。

## ◆爱向学生发问的老师

有一些老师，在课堂上不时来一个“突然袭击”，点名问学生问题，不少学生为之提心吊胆。

这类老师，有的习惯于顺着学生名册的次序，进行“地毯式轰炸”；有的则采用“狙击式”，随意点一个学生的名字，让你防不胜防。一旦被点到名，如果无言以对，有的老师便当场大发雷霆，让你下不了台；有的则会将你的名字记下，列入“黑名单”，这或许会影响到你的成绩。

从听课学生的立场来讲，这类老师恐怕是最不受欢迎的。但是，如果从“奠定实力”的角度来说，再没有比这更有效的教学方法了。事实上，“被提问”几乎是天经地义的。事实上，愈是经常被提问，自己的实力就增加愈快。只要我们下功夫去预习，被提问

不但不会成为令人厌烦、痛苦的事，它反而会使你产生“如果让我来回答该有多好”的期待。

那么，为什么会害怕被提问？究其原因，无非是懒于预习，对自己没有信心。

教室就是竞技场——这是大家都明白的。而老师的提问，是老师有意把练习的机会平等地分给每个学生。

但怪就怪在，学生不但不表示感激，反而想尽办法加以躲避，惟恐给老师“逮到”。长此以往怎么能产生出类拔萃的人物？

对待老师的提问，不如转守为攻。与其动脑筋躲避，不如壮着胆子，抱着“错了也没有关系”的精神，自动举手回答。可以确信，不久你的实力必然增长。而当老师向别人提问的时候，你千万别在心中庆幸，以为自己可以松了一口气了，你应该当作自己被提问，在脑子里思考那个问题，回答那个问题，这样，你的学习效率就会加倍提高，成绩也会远远超过其他同学。





## ◆ “念佛”型老师

“那位老师的课，我实在听不懂。”学生常会这样说。但老师也可能会叹声连连：“我使出浑身解数，那么认真地讲课，但就像对牛弹琴，学生听不出一个所以然来。”

之所以会产生这类现象，稍作留心，我们就能发现，是由于有些学生对某种学科的知识较为生疏，一时还未掌握学习的窍门。而老师呢，也没有摸清学生的程度和爱好倾向。于是，学生听课，犹听念佛，莫测高深。

遇到这种情况，学生和老师都很苦恼。长此以往，学生必然产生厌学情绪。那么，如何解决这一矛盾呢？最好的办法是在学生和老师之间架起一座“桥梁”，沟通彼此的想法和要求，促进彼此的理解。

老师可以对学生的学习做些测验，测验的目的不在于成绩，或借此吓唬学生，而是从测试的结果来了解学生掌握知识的真实程度和学习效果，以作为改进