

辛雷思维

辛雷 著

从思维入手
突破学习的极限

引导思维方向，规避学习歧路

打破思维藩篱
学习豁然开朗，别有洞天

重构思维体系
使学习如行云流水般轻松



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

辛雷思维

辛雷著

对外经济贸易大学出版社
中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

辛雷思维 / 辛雷著. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2015

(辛雷教育系列丛书)

ISBN 978-7-5663-1242-6

I. ①辛… II. ①辛… III. ①思维方法 IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 276235 号

© 2015 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

辛雷思维

辛雷著

责任编辑: 郭华良 程秋芬

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

唐山市润丰印务有限公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 170mm×240mm 11.25 印张 221 千字

2015 年 2 月北京第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-1242-6

定价: 33.00 元

目 录

| | |
|-----------------------------|----|
| 导引：本书使用 | 1 |
| 第一部分 思维干扰 | 3 |
| 1.1 “思维干扰”、“思维毒素”等的定义和说明 | 3 |
| 1.2 “思维干扰”、“思维毒素”等的根源、表现和危害 | 4 |
| 1.3 心态的稳定 | 7 |
| 1.4 清除“思维干扰” | 8 |
| 1.5 排除“杂念” | 9 |
| 1.6 清除“思维干扰”和“杂念”等的实例 | 12 |
| 第二部分 “辛雷思维”的定义和说明 | 19 |
| 2.1 “辛雷思维”的基本定义和主要类别 | 19 |
| 2.2 思维训练 | 24 |
| 2.3 思维精准（思维精准性） | 29 |
| 2.4 思维密度 | 32 |
| 2.5 思维压缩 | 34 |
| 2.6 思维支脚 | 39 |
| 2.7 思维钩子 | 45 |
| 2.8 思维漩涡 | 48 |
| 2.9 思维重塑 | 59 |
| 2.10 思维方向 | 62 |
| 2.11 思维极限 | 65 |
| 2.12 思维限制 | 68 |
| 2.13 思维来源 | 72 |
| 2.14 思维依赖、思维优先 | 73 |
| 2.15 思维变化 | 74 |
| 2.16 思维扰动 | 76 |
| 2.17 思维长度 | 79 |
| 第三部分 “辛雷思维”运用于学习 | 83 |
| 3.1 “思维支脚”类运用 | 83 |
| 3.2 “思维钩子”类运用 | 88 |

| | |
|---|------------|
| 3.3 纯“思维漩涡”类运用 | 93 |
| 3.4 “思维漩涡”吸引其他“辛雷思维”类运用 | 96 |
| 3.5 “思维粉碎”、“思维压缩”、“思维变化”类运用 | 98 |
| 3.6 “辛雷思维”与“辛雷学习方法”的融合 | 104 |
| 3.7 “辛雷思维”用于“学习策略”、“学习规划”、“学习计划”等 | 120 |
| 3.8 “辛雷思维”用于某些课程、发现“思维漏洞”、“思维方向” 偏差等 | 130 |
| 3.9 各同学对“辛雷思维”的理解和运用 | 136 |
| 第四部分 “辛雷思维”运用于科学 | 139 |
| 4.1 “思维方向”、“思维极限”、“思维限制”等类 | 139 |
| 4.2 “思维漩涡”、“思维密度”、“思维压缩”等类 | 141 |
| 第五部分 “辛雷思维”运用于历史和文化 | 145 |
| 5.1 “只要懂一点历史就能看”类 | 145 |
| 5.2 “对历史有一定的掌握就能看”类 | 146 |
| 5.3 “适合历史有相当水平者看”类 | 150 |
| 5.4 “文化”类 | 151 |
| 第六部分 奇异、烝、其他类 | 153 |
| 6.1 “奇异”类“思维” | 153 |
| 6.2 “烝”类 | 157 |
| 6.3 “融合”类 | 165 |

导引：本书使用

本书阅读的“心境”前提

一般地，只有下面几种心境下，才能读懂本书：

- 1) 心态很平静时；
- 2) 心态很纯净时；
- 3) 直觉强时；
- 4) 陷于绝境时；
- 5) 苍刚力产生时。

本书阅读多少遍才能看懂？

悟性差者十遍以上，一般悟性者五遍以上，悟性高者两三遍之后，往往才能看懂本书。

悟性极高者，则较容易看懂本书。

本书对心态和思维的要求

阅读本书，一般地，需要心态有一定的强悍性，思维有一定的健壮性。

否则，不必强看本书。

最适合的心态

本书在任何心态下都可以阅读，但有如下心态之一或多个，可能更有效果：

- 1) 心态极安静时；
- 2) 心态极强悍时；
- 3) 绝望时；
- 4) 悲愤时、激愤时。

第一部分

思维干扰

1.1 “思维干扰”、“思维毒素” 等的定义和说明

“思维干扰”和“思维毒素”对于普通人来说，没啥，但对于学习者，则是“致命”的，是“罪大恶极”的。

1.1.1 “思维干扰”的定义和说明

脑中“无用思维”，比如一些同学脑中的一些娱乐节目、娱乐新闻、体育赛事、网络游戏等，就是“思维干扰”。

实例一

“娱乐类”对于放松身体是比较好的，前提是建立在你不容易被其中的娱乐至上、爱情享乐、恶俗淫逸等思想所影响。假如你被影响，这些对于你，就属于思维毒素。

否则你脑中积累的那些人的穿着、妆容、玩笑、动作等，就会不断地影响你的学习。

因为人的天性，更容易接受那些低下的快感。杜绝诱惑最好的办法就是远离诱惑，一个人之所以强的标志之一就是自控力，真正的强者都能通过控制自己而产生力量。

实例二

“体育运动”如篮球、足球等对于提高自己的拼搏精神还是很好的，但你不能保证每次都玩得愉悦振奋，于是你羡慕某些球星厉害，于是你开始关注某些球星新闻，于是脑中积累着各种无用的球星资料，等等。

而控制这些球赛的商家们，往往就是利用人们对英雄个人的崇拜来商业运作，而看多了“英雄类”球星比赛就像看超人电影、武侠小说、热血漫画一样，容易把人兴奋得以为自己也挺强悍，而一到现实生活中遭挫后方觉自己根本不是

那么回事，自信心便严重受挫。

实例三

凡是过于在意别人的评价的，就说明你有“思维干扰”。别人对你好，你高兴；别人对你不好，你鄙视，你就难受，说明你“思维干扰”严重。

其他类似。

1.1.2 “思维毒素”的定义和说明

脑中对手态、身体、逻辑判断起“负作用”的思维、想法等，如一些粗制滥造的网络小说、畅销书、电视剧、电影，都是“思维毒素”。

某些“网络小说”等之所以对人的影响大，主要来源于其不负责任、偏狭、浮夸、逻辑粗糙等。还含有大量投机取巧、阴谋欺诈、自私猥琐的思想，因此更容易被普通人所接受。例如，一个人假如经常按照某些网络小说中的思维方法去思考并在现实生活中行动，最终会导致思维精准性极差且十分危险。

在小、中、大学的学生中，畅销书、电视剧、电影等有吸引力的重要根源之一是学校的灌输式的呆板教育。

还有，沉迷于小说的学生中，有相当一部分人属于身体状态差、精神不振奋者。

因为身体状态差、精神不振奋，所以沉迷于小说。看小说时间长了，身体状态愈差、精神愈不振奋。看小说是很难提高语文考试成绩的。提高写作的首要方法是写，而不是阅读。用上数学、英语等其他课的时间来学语文，不一定是错的。如果需要在短时间内专攻语文，那么，把每天所有时间用来学语文也是对的。

粗制滥造的“电视节目、电影”对人思维的危害犹如某些流行音乐，通常是潜移默化的影响，偶尔看看有利于身体放松，但经常看，尤其是那些有着一套看似完备理论的电视节目、电影，则容易被其思维方式所影响，其“图文声”三管齐下对你进行“思维粉碎”。

注意：在本书中，有时为了叙述简便，也把“思维毒素”归入“思维干扰”。也就是说，一般地说“思维干扰”时，就包含“思维毒素”。

1.2 “思维干扰”、“思维毒素” 等的根源、表现和危害

1.2.1 世界的平衡

大雪，对农民可能是好事，对“上班族”可能就是坏事。

如果说这个世界是平衡的，那么阴和阳、黑和白、好和坏、进攻和防守、快乐和痛苦，就有可能各占一半。

1.2.2 目前危害青少年的“思维干扰”

目前危害青少年的“思维干扰”，按严重程度和危害范围（从大到小排序如下）：

1) 低俗的流行音乐，2) 粗俗的“爱情”电视剧、电影，3) 各类选美、模特比赛等，4) 欧美的类似的庸俗文化，等等。

1.2.3 小说、玩游戏的娱乐性和思想性，父母如何被庸俗文化打败

思想上被影响才麻烦

对于经常看小说、玩游戏的孩子，家长必须弄清楚：到底是娱乐还是思想上被影响了。

如果孩子只是当娱乐，那无所谓，控制一下时间即可（比如说规定孩子每天看小说、上网、玩游戏的时间不能超过一个小时）。

如果是思想被这些庸俗文化影响了，那麻烦就大了，你必须想办法化解之，单凭没收、禁止等，不一定有效，有时还可能导致孩子产生叛逆心理。

好书没趣味

最近，我辅导的一个家长，把孩子看的杂书，像动漫、庸俗文学等都没收了，然后，给了他一本辛雷学习方法，结果，我的辛雷学习方法被孩子给撕了。

如果我自己当年高考，如果我发现了辛雷学习方法，我肯定会看，但也可能是硬着头皮看。当然，让我自己评价，辛雷学习方法是本“好书”。因为，真正的“好书”，是不大可能令人一开始就看得津津有味的。

“成功学”类书

还有，就是目前很流行的所谓“成功学”的书，这类书也得到大家的追捧，像李嘉诚传、比尔·盖茨传等。

这种书，有没有用？不好说。但有一点是肯定的，就是你按照这类“成功学”书里的例子去做，你模仿李嘉诚传、比尔·盖茨传里说的去做，百分之九十九，你不一定“成功”。

因为第一，李嘉诚、比尔·盖茨等人的成功，对于他们本人来说，也是一个“小概率”事件，什么意思？就是假设时间倒流，李嘉诚、比尔·盖茨本人回到他那个时代，他们成功的可能性不见得会很大。

第二，写书的人，为了把书卖得更好，会在写作技巧上下工夫，把某些重要的因素给忽略掉，把无关紧要的东西扩大化。

第三，由于法律、面子、作者能力等方面的因素，在关键的地方，“名人”传记同真实情况会差别很大。

还有一个最重要的地方是，“成功学”，从逻辑上讲，本身就是错误的。

“成功学”本身就是个错误

“成功”怎能成为一门学问呢？你只研究成功人士（且往往是研究最成功的人），那不成功的人呢？那些破产的、失业的呢？那些非常努力工作却一无所获的人呢？那些非常聪明却被别人扼杀在摇篮中的人呢？那些马上就要成功却因为一件很小的事情而完蛋的人呢？

作为一门学问，只研究“小概率事件”，而且资料还不真实，“成功学”有什么理论基础啊？

目前，“成功学”已经成为传销组织、所谓“专家”等骗人的最犀利的武器之一。

父母如何被“庸俗文化”等打败

孩子谈恋爱了，天天不上课，到小路、野地（农村孩子），到公园、酒吧（城市孩子）去享受爱情的甜蜜，考试成绩下降。父母知道了，大怒，规定以后不能谈恋爱。

第一回合，父母被学校老师和所谓“专家”打败，因为他们说谈恋爱影响学习。

于是，孩子不谈恋爱了，但思念并未止歇，于是孩子喜欢上了爱情小说（女生）、武打小说（男生）、动漫、玄幻等，学习成绩继续下降。

注意，目前流行的“玄幻”小说、电影，不是真正的“科幻”，而是充满了迷信的、乱糟糟的内容。中国的学生整天学数学、学物理、学地理，但科学的思想方法没有掌握多少，更不用说用科学的思维方式思考问题了，掌握的大都是一些解题方法和考试技巧，所以好多分不清“玄幻”跟“科幻”。

第二回合，父母被“庸俗文人”打败。

父母奇怪了，不谈恋爱了，怎么考试成绩下降了。终于，父母发现孩子在看爱情小说、武打小说、玄幻小说等，父母又大怒，规定孩子以后除了看课本外，只能看中国古代名著。结果，孩子喜欢上了“庸俗文人”的作品，满脑子都是耍权谋、玩策略、“中庸”之类的东西，孩子的“狠劲”没有了，更不想考试了，也不再喜欢拼搏了，甚至连冲动都没了。

第三回合，父母被“庸俗价值观”打败。

父母真急了，于是，父母和孩子进行了学习的讨论。

父母（有私家车的父母）：你现在不好好学习，以后哪能像我一样，可以开车到处玩，你只能整天扫马路、修鞋了。

父母（扫马路、修鞋的父母）：你现在不好好学习，以后就会像我一样，整天扫马路、修鞋了。

孩子：我以后宁可扫马路、修鞋，我也不学习了，学习太痛苦了。

父母痛定思痛，又请教了某“专家”，“专家”认为孩子没有“学习动力”，于是对孩子进行了“成功学”辅导。

孩子：我不想学习了，我不想考试了。

父母：那怎么办？你以后怎能社会上立足？

孩子：我要成为一个大商人，我会赚很多很多钱。

父母：你不好好学习，怎能赚大钱？

孩子：李嘉诚就没读大学，比尔·盖茨大学没读完就创业了，他们都成功了，而且成功得很。

父母无言。

第四回合，父母被“成功学”彻底打败。

1.2.4 化解社会不良影响

“helen”同学长期疲惫软弱导致大脑发木，成绩越来越差。

如果你有如下的情况，你就属于“helen”类同学：

- 1) “庸俗价值观”占据你的大脑，思维越来越混乱；
- 2) 电视、小说里的爱情至上、追求享乐、不劳而获思想不断地侵蚀你；
- 3) 你不想学习、感到学习压力大、心情郁闷，别人（尤其是医生）又说你得了忧郁症，你就信以为真了；
- 4) 考试成绩提不上去你又着急得不得了，学习又不能深入下去，更加着急，“狠劲”无法凝聚；
- 5) 睡眠很差，睡得又少，整天昏昏沉沉；
- 6) 看到某些学习好的同学表面轻松，你又恨自己笨；
- 7) 大脑发木了，该锻炼身体了，该休息了，该休整身体了，你却继续坚持学习；
- 8) 有时生病了，或者快要生病了，你还坚持学习。

长期这样下去，你的大脑如果还不出现非常非常发木的状态，那反而奇怪了。

1.3 心态的稳定

1.3.1 使心态稳定的两件事

作为一个学习者，生活在这个世界上，必然受到这个世界的影 响。社会上的

一些软弱、颓废、浮躁、淫奢、懒惰、投机取巧等不良思想，通过各种渠道，时时刻刻地在侵蚀着你。你要明白，只有至纯，才能至强。这些不良思想引发你产生不良心态、削弱你的自信心。因此，你要时刻注意抵御或者化解这些不良影响。

即使你受到社会不良影响很深，有时你也不易察觉，因为这些不良影响随着低水准的网络、电视、小说、音乐等的不断传播，慢慢形成一种流行因素，形成一种体系。

作为一个学习者，你要学会鉴别。好的思想，会引发你的斗志，会激励你奋斗，会让你产生力量，你会感到很纯净、很深远；坏的思想，会引发懒惰、淫逸、奢侈、投机取巧等不良行为，你容易感到软弱、颓废、焦躁、愤懑，有时还会产生低下的快意。

别人的成功很难复制，某一人的理念并不难复制，但作为其思想来源的思维方式和思维方法却极难被复制。

1.3.2 心态的稳定：思维干扰、思维毒素让心态软弱或混乱

心态的稳定，表面来源于心胸豁达坦荡，实则来源于思维方式。按照“庸俗价值观”的思维方式，比如享乐第一、爱情至上、金钱崇拜等，则你内心的欲望不断被激发出却无法得到满足，于是导致你心情始终无法平静下来，并且内心经常感到压抑，感到思维混乱，与他人和社会格格不入。

心态极端稳定的一个重要标志就是“绝不动心”。心一动，力即泄。

以上所说，可用于提高平时和考试时的心态稳定性。

1.4 清除“思维干扰”

思维干扰不清除，思考必僵化，学习必受制。思维干扰，时时需清除，事事需排除。

“思维干扰”是学习者头号大敌

某个人的思维混乱、轻浮、懈怠等不好的东西，往往来源于“思维干扰”。

某学生学习不尽力，思考不极致，凝聚不到“极点”等，其根源处，总能找到“思维干扰”。

“思维干扰”，是学习者在“思维”方面的头号大敌！

因此，学习者必须时时、常常排斥、排出“思维干扰”。

排斥“思维干扰”

远离一切外界的低级娱乐！

粗俗不堪的电视、电影、小说、游戏、爱好、时尚等，必须远离之。
然后，还要不断地排出“思维干扰”。

排出“思维干扰”

从学习方法这个角度，你可以通过“静思”、“不断凝聚自己”、“超越极点”、“深入思考无间隙”等方法，产生“学习心得”、产生“自信心”、产生“力”，从而将身体内（或“大脑中”）的“思维干扰”排出去。

可见，仅仅从排出“思维干扰”的角度，学习者每天都要学习，而且是非常专注地学习。

1.5 排除“杂念”

1.5.1 什么是“杂念”？排除杂念之学习动力

杂念

什么是“杂念”？对于学习者，只要你不是在想某道题目、某个知识点，而是想别的，就是存在杂念。

怎样才能没有或者很少有“杂念”？

方法很简单，就是，学习时就想怎么把某道题目做出来，不学习时想做出来的题目怎样变化。实在不想思考了，就跑步去，跑步时，什么都不想，多跑一点算一点，能跑快点就尽量快一点。“杂念”就被排挤出大脑！

为什么要考大学？

1) 看别人都在考，2) 父母希望，3) 没考上大学就找不到好工作。这三个理由中的任何一个成立，就足以得出结论：要拼命考大学。

如果这三个理由同时成立，那当然更应该考。

你不想考大学，或者不想拼命考大学的根本原因，不是你“想不想”考，而是你感觉自己好像没有把握考上，于是就找出一大堆理由来逃避。这时候你就得排除一切杂念，迎难而上。

1.5.2 “排杂念”举例

“安静”同学

在学校的时间过得好快啊。一星期五天一转眼就过去了。在学校，旁边的人怎么闹都不觉得吵，继续看书。不过一回到家里，那种状态马上就没有了，无聊、空虚马上就来了，这种感觉很不好。我需要帮助。

辛雷

那就平静心态、狠练数学。

“安静”同学

老师说的平静心态，“狠练”数学威力很大！放假时没能实践。现在才开学一个礼拜我能感觉到自己在不断进步中。今天看完了1.5本书，以前看不懂的，现在能够“看明白”了。

1.5.3 学习的快乐、人生的意义、为什么考大学

学习的快乐

不在意考试成绩，不在意别人的评价，坚持学习从不懈怠，但又不急功近利，随着学习心得的不断积累，不断由学习产生愉悦的心情。那么，很快地，你就能从学习中得到世界上最大的快乐。

比起学习的快乐，其他皆不如也。

权力、名利、爱情等的快乐，皆不如学习的快乐。

人生的意义

人活着，就是为了拼搏、奋斗，这就是人生的意义。

你每天都在拼搏，时时都在奋斗，活着才有意义。

拼命学习！

为什么考大学？

你是最强的。即使你现在的考试成绩倒数第一，实际上，你还是最强的。

为什么我们要考大学？为什么要考个好大学？

一个重要原因就是“一分耕耘、一分收获”。你在学习上付出的越多，你的回报就越多，虽然不可能成正比，但也差不很多。

1.5.4 要竭力避免被各种杂念影响

高考前一两个月，你们如果每天在学校里待的时间太长，同学中的某些不良情绪就难免会不断地影响你们。有些同学的退却情绪，会挫损你的锐气。

你如果又身体不够好，那么长期处在这种环境中间，就更容易疲惫，心态也就不会好。

1.5.5 学习的本质

学习的本质是什么呢？

怎样才能学习好？

怎样才能无敌？

首先，你不要臆想：臆想自己考试成绩好了，父母就高兴，老师就夸奖，同学就崇拜。

其次，你不要臆想：臆想自己考上名牌大学了，毕业后就得到高薪，就有舒适的大房子和好车，等等。

你只需想一件事情，就是学习很爽，其他都莫想。

除了运动之外，就只有学习才是最舒服的事情。

你只需找本数学学习题书，一题一题地做下去；或者找本英语阅读书，一页一页地看下去！

1.5.6 学习欲、学习狠为先

学习欲

如果你一旦感到学习很枯燥很难受，而对看电影、闲聊或大家一起玩乐等却感到很舒服很爽快，说明你当前缺乏学习欲。

反之，如果感到学习很舒服很爽快，而对看电影、闲聊或大家一起玩乐等感到很无聊很难受，则说明你的学习欲大。

当你的学习欲大时，你学习时需要的“力”可能就很小。这时，如果你的学习方法很适合你，你就能在很轻松、很快乐的状态下学习好，而且更重要的是，在这种学习状态下学习，你的灵活性会很好。

当你缺少学习欲时，一般地，你不得使用“力”强迫自己学习。

你自愿地跑到一个“管理很严格”的学校去学习，实际上就是借助“外力”。

而你自己在家里产生“苍刚力”和“激活力”，则是“真力”或者叫“内力”。

学习狠为先

辛雷学习方法中有个“学习狠为先”，其根源，我觉得应该是：学生们很难长期保持学习兴趣，导致绝大多数同学在绝大多数时间里缺少学习欲。

有时，我甚至觉得，人类存在的意义就是为了研究“学习方法”，至少辛雷存在的意义就是为了学习方法。

你们想想看，假设你使用很不适合你的学习方法学习，那么，即使你再“用功”学习，你也无法增强你的学习欲，于是，你只能以痛苦地进入高一开始，然后以痛苦地结束高考为止。再复读，也只是多了一年的痛苦而已。

力的驱动

力的驱动，或许应该是一个“过渡”。

力的驱动，是增强学习欲的工具。

一旦学习欲增强了，“力”或许越小越好。

这或许就是一般人所相信的所谓“兴趣是最好的老师”的根源。

1.6 清除“思维干扰”和 “杂念”等的实例

很多情况下，“谦虚”，成为胆怯和思维僵化的保护伞。

辛雷 2014年8月7日

1.6.1 如果辛雷骗我，那怎么办？一个过于在意成败得失的思维干扰极严重的实例

以下是一个学生过于在意成败得失、思维干扰极严重的实例。

“佚名”同学

你真的能帮助我们这些急待提高的高中生吗？

辛雷

请你先仔细看看辛雷学习方法论坛。

由于每个人情况不同，你把你的情况描述一下，我才能有针对性地给你最适合你的方法。

“佚名”同学

可我怕被骗。

辛雷

你可以到我们的网站上看看。

“佚名”同学

老师您好，我是一名高一学生，我初三时很努力，也曾名列前茅，可中考失败后，一直萎靡不振，导致上学期没学好，现在我转学了，可学习起来一直力不从心，虽然努力了，数学还是很差。我有以下几个问题：我老是做错题，可看答案后，却比别人理解得快。我上课听不懂老师讲的，自己学居然都懂，还老觉得老师讲得很无聊。我做过的题在考试中重做时，觉得懂，可老做错。您能帮我吗？

辛雷

请看辛雷学习方法里面的数学学习方法，有你的问题的解答。