

· 黄金珍藏版 ·

100% 开拓你的智力潜能

7S

THE WAY OF 7S STUDY

倍速学习法

高效能学习研究机构/著

学习必需讲究方法，千万不要失去学习的智慧，好方法可以让你事半功倍。

—— [美] 阿尔伯特·爱因斯坦

青年学生高效能学习最佳读本
北京大学图书馆第一时间馆藏

中国民航出版社

你能
考第一

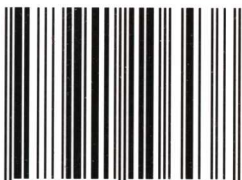
让你取得学习大突破的7种神奇能力

- S倍速学习力 ·
- S倍速记忆力 ·
- S倍速阅读力 ·
- S倍速思考力 ·
- S倍速想像力 ·
- S倍速分析力 ·
- S倍速创造力 ·

THE WAY OF 7S STUDY

北大清华状元最推崇的学习法则
考取第一赢得突破的成功大捷径

ISBN 7-80110-643-1



9 787801 106438 >



ISBN 7-80110-643-1/Z · 175

定价：25.00元

· 黄金珍藏版 ·

100% 开拓你的智力 倍增

7S

THE WAY OF 7S STUDY

倍速学习法

高效能学习研究机构/著

学习必需讲究方法，千万不要失去学习的智慧，好方法可以让你事半功倍。

—— [美] 阿尔伯特·爱因斯坦

青年学生高效能学习最佳读本
北京大学图书馆第一时间馆藏

中国民航出版社

图书在版编目(CIP)数据

7S 倍速学习法/高效能学习研究机构著.—北京:中国民航出版社,2004.12

ISBN 7-80110-643-1

I .7...

II.高...

III.学习方法

IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129957 号

7S 倍速学习法

高效能学习研究机构 著

出版 中国民航出版社

社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)

发行 中国民航出版社 新华书店经销

电话 (010) 64290477

印刷 北京师范大学印刷厂

照排 中国民航出版社照排室

开本 880×1230 1/32

印张 12

字数 280 千字

版本 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-643-1/Z·175

定价 25.00 元

序言 学习一定有方法

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。

成绩好的关键就在于你会不会学习。其实爱因斯坦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,你经常会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。

爱因斯坦在加州时经常作相对论的报告，他的司机巴特尔把他送到演讲厅后，就坐在后边听他的讲演。有一次，爱因斯坦连续讲了三场，十分疲惫，巴特尔对他说：“教授，您休息一下，我上去替您讲。”由于十分劳累，况且那里的人也不认识爱因斯坦，他就答应了巴特尔。令人惊奇的是，巴特尔竟能像他平时演讲的那样，把深奥的相对论讲得十分透彻，而且几乎分毫不差。

回来的路上，爱因斯坦问巴特尔，为什么他会具有这样惊人的学习力。巴特尔的回答也是令人惊讶的：“我只是听了您很多遍讲演。”是啊！只要不断重复，任何一个普通人都能记住深奥的东西。你们看，原来学习就这么简单。

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。

爱因斯坦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，你觉得好像才过了10分钟；如果你对面是一个滚烫的火炉，才过了10分钟，你就会觉得好像是过了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！

目 录

第一章 S 倍速学习力 (SUPER STUDY)

- 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/19
- 四、学习的第一步/30
- 五、在快乐中学习/36
- 六、融入学习之中/42

第二章 S 倍速记忆力 (SUPER MEMORY)

- 一、记忆的无穷魅力/55
- 二、揭开记忆的面纱/61
- 三、记忆力不是天生的/67

四、用目标指引记忆/73

五、赋予记忆特定的意义/79

六、让情绪服务于记忆/94

第三章 S 倍速思考力(SUPER IDEATION)

一、积极思考的力量/109

二、思考力面对面/114

三、运用你的思考力/125

四、思考力大升华/131

五、加速你的思考力/137

六、思考力独立化/152

第四章 S 倍速阅读力(SUPER READ)

一、掌握你的阅读力/163

二、积极阅读的魅力/170

三、阅读就是力量/180

四、突破阅读力/188

五、高效阅读的艺术/197

六、开拓阅读潜力/208

第五章 S 倍速想像力(SUPER FANCY)

- 一、神奇的想像力/221
- 二、想像力的设问/227
- 三、揭开想象的面纱/234
- 四、想像力的索引/242
- 五、想象无边界/252
- 六、决定想象的要素/262

第六章 S 倍速分析力(SUPER ANALYSIS)

- 一、分析的伟大力量/271
- 二、解开分析的束缚/280
- 三、分析的推动力/287
- 四、巩固分析的基础/293
- 五、追寻分析的眼睛/302
- 六、质疑的分析视角/316

第七章 S 倍速创造力 (SUPER CREATIVITY)

一、创造力助你成功/325

二、禁锢创造的枷锁/330

三、创造力的运用/343

四、打开创造之门/350

五、倾听创造的声音/357

六、创造决定一切/369

第一章 S 倍速学习力 (SUPER STUDY)

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

土地要靠播撒种子才能得以改良，而智慧的改良要靠各种学习方法。

——培根

一、激升学习的动力

学习力的跳跃

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，它并不会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。我们要获得卓越的发展，就必须学会学习，学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一回事。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，这就是在于有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,不断地为自己设定更高的目标,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,而组成的一个混合体。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。你可能会永远都在思索,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被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,对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?

心态决定一切

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，而且翅膀扇动起来也很难看，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。