

XinLei LearnMethod

辛雷学习方法 高考

2006.1版



■ 作者辛雷

清华大学硕士毕业
横跨土木建筑、计算机、金融三大专业
16岁自学完大学物理、化学、数学、天文等课程
17岁读完《资治通鉴》和《二十四史》
1999年自创“心拳”

每天产生自信心次数：一次到多次
每天有明显“狠劲”时间：6小时以上
每天生气时间：没有或几乎没有
身高：180厘米
体重：87公斤
卧推：125公斤
深蹲：300公斤
单臂俯卧撑最大次数：50次
右拳最快出拳速度：每秒7次
每天高强运动时间：约2.5小时
每天有效学习时间：13到14个小时
每次最长学习时间：约4个小时
每天深入思考时间：约3到5个小时
深度平静状态下每分钟深呼吸次数：2次

内蒙古人民出版社

网址:

www.learnmethod.com

(全球通用中文域名: www.学习方法.com和
www.辛雷.com 以及CNNIC通用网址: 辛雷)
该网站中有本书的各种说明和改版, 关于学习方法
的讨论, 以及其他与学习相关的信息。

防盗版及会员验证:

正版书中均有夹页, 撕开此夹页后, 有一串数字, 请将该数字输入网站中, 以验证您购买的
书是否为正版。通过验证后, 您可以成为正式
会员, 可从网站中获得学习的智能化检测等更
有价值的服务。请不要把这个数字告诉其他人,
因为一旦其他人用使用这个数字, 您的会员资
格将被取消。

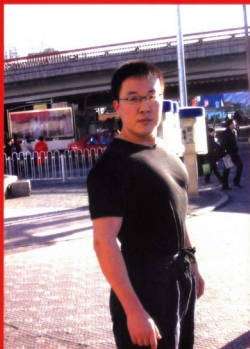
电子邮箱:

学习方法讨论: study@learnmethod.com
发现本书错误: teacher@learnmethod.com
投资合作: invest@learnmethod.com
揭露盗版及其他: xinlei@learnmethod.com

购买本书:

除到当地书店购买外, 也可发电子邮至:

buy@learnmethod.com



借助深呼吸和高强运动, 在北京, 一年
四季, 即使是冬天, 我总仅穿单裤和短
袖衫。

凡由我主笔创作的书籍, 其封面或封底
必有我近期照片。

ISBN 7-204-08014-9



9 787204 080144 >

ISBN 7-204-08014-9

G·1974 定价 68 元



XinLei LearnMethod

辛雷学习方法（高考）

（2006.1版）

作者 辛雷

内蒙古人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

辛雷学习方法/辛雷 著 —呼和浩特：内蒙古人民出版社，2005.7

ISBN 7-204-08014-9

I. 辛… II. 辛… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 083701 号

前期策划：辛雷

版面设计：辛雷

责任编辑：马东原

封面设计：李笑缘

计算机软件及网络技术支持：辛雷

辛雷学习方法

辛雷 著

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京市清华园胶印厂印刷

全国新华书店发行

开本：787×1092 1/16 印张：42 字数：536 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-204-08014-9/G·1974 定价：68 元

购书电话：13681553925



前言

体育锻炼

高中。我每天跑步上学，下课后，跑步到海边，然后到海里游泳。冰冷的海水刺入我的身体，我感到清爽无比。常常在黄昏，我看到天海边辉煌的落日，豪气顿生！我决定，一定要考上中国最好的大学！

多年以后，我更深的明白，每天坚持锻炼身体，是何等重要。

平静

有一段时间，我看到校园里一对恋人轻松、快乐的从我身边走过，而我必须继续面对课本和习题，不禁烦躁，渐渐感到不平和气恨，但我依旧坚持学习。

学习不必急躁！不同人学习，进步的速度并不一样，即使你学知识的时间比别人多很多，也没什么。学习是个长期的过程，只要不断的坚持，到了最后，任何人也不见得会比你强多少！

后来，我学习时越来越平静。

杜绝爱情的期待

自从我第一眼见到她，就深深的喜欢上她，虽然我并没有跟她说过几次话。她的身影却时时在我心里萦绕，有时，我期待着见到她；有时，我期待着与她接近。后来，对她的思念渐渐深入骨髓。

我发现，只要心中有对爱情的期待，就很难达到极端平静，而只有在极端平静的状态下学习，才能达到至高的境界！只要心中有对爱情的期待，就无法产生最强大和最纯净的自信心，而只有产生最强大和最纯净的自信心，才能与最强者一争高下！

因此，要达到学习的至高的境界，你必须做到“不想”爱情，即，彻底杜绝爱情的期待！

于是，我决定，从此杜绝爱情的期待。

杜绝爱情的期待后，有时，我极端平静；似乎我在发呆，那是在深入思考，似乎我很柔和，那是在灵活运用知识；有时，我又迅捷无比，感到全身充满力量，那是

因为我产生了强大的自信心。

产生自信心

很多人因为几次考试的失利，就认为自己不如别人，再也无法突破自己；还有一些平时学习很好，平常考试也很好的人，因为一两次考试的失利，就不敢再超越自己。

你必须找到产生自信心的方法，使自己能够经常产生自信心，甚至每天都产生一次到多次自信心，并且随着时间的积累，使产生的自信心越来越强大和纯净。

产生自信心，有多种办法：如听苍刚音乐，看历史书，观大山、名川、超越“极点”等等。

每天坐在座位上坚持学习，随着学习心得的不断积累，当学习到又兴奋又充实又焦躁时，继续坐在座位坚持学习，就会感到似乎无法忍受，很想离开座位，这样就达到了“极点”。这时，你不要离开座位，继续坚持学习，直到超越“极点”。然后，你会感到一种强大的力量产生、一种很明显的毫无畏惧的感觉产生、一种“战无不胜”的感觉产生，自信心产生了！

高强运动

那年冬天很冷。也许天气不是很冷，只是我感到冷。而且我还发现，每天随着学习时间的延长，我的学习状态会下降，我会感到大脑不够清晰。

要与学习上的最强者一争高下，就必须保持最清醒的大脑，就必须保持最具活力的身体和最佳学习状态！

我发现，光体育锻炼还不够，还要高强运动！于是，我每天坚持运动，并不断加大运动强度：通过长跑提高耐力，通过变速跑提高速度，通过练习杠铃、哑铃提高力量，在学习的间隙打拳。

显然，每天的严格锻炼，使得身体处于一个良好的状态。

半年之后，高强运动的好处就显现出来，我再也不会因为每天多学习了几个小时而感到疲惫了，学习时大脑始终很清晰。除了每天定时的高强运动外，我还在学习的间隙或者学习到很兴奋时锻炼身体几分钟到十几分钟。

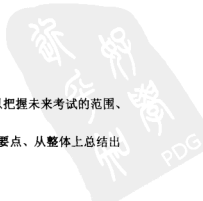
后来，通过高强运动，超越“极点”，我也能产生自信心。

这时，我不再怕冷了，即使在冬天，我穿的衣服也很少。

历年考题和考试大纲

历年考题很重要。通过深入的多角度的研究历年考题，你可以把握未来考试的范围、难度、趋势。

反复背诵考试大纲、回忆考试大纲、回忆课本上的知识点的要点、从整体上总结出各种解题技巧的大的要点，你就可以形成整体框架。



形成整体框架之后，你考试时，就会较少的出现已经掌握的知识想不起来的情况。

形成知识体系

学习的目的是运用。你学习的东西再多，如果不能形成体系，碰到难题，你往往还是无法应对。

因为你脑子里的知识总是乱糟糟的，这儿一块、那儿一块。

知识积累到一定程度之后，你就要通过深入思考、把握要点、总结回忆等方法，利用某个线索，把知识“串”起来，渐渐的，你就能从不同的角度，形成完整的知识体系。

把积累的各种知识补充到已经形成的知识体系中去，并不断的梳理和简化。渐渐的，你就能做到灵活运用、融会贯通。

深入思考

以前，我学习时碰到理解不了的知识，我就翻阅各种参考书和请教老师。后来，我发现，我读书越多，做练习越多，知识反而越混乱，其原因之一就是深入思考的不够，于是我不不断加大深入思考的时间，再后来，我养成了时刻深入思考的习惯。

有时，我在背英语单词时，突然想出了一道很难的数学题目的解法；有时，我吃饭时，就构思出了一篇英语作文；有时，我浏览了几篇文章，大脑中就出现了一篇完整的语文作文。

因为，我几乎总是在不停的深入思考。

实际上，对于某些课程，不深入思考，就很难做到灵活运用。

养成了时时深入思考的习惯，脑中的各种好的想法层出不穷。同时，可以不断的凝聚自己、平静自己，使各种想法更清晰、思路更明确。

养成了时时深入思考的习惯后，无论多么复杂、多么难的问题，在绝大多数情况下，我总能想出解决的方法，虽然有时要深入思考几十分钟，有时要深入思考好多天。

每次最长学习时间

以前，每当学习几十分钟到一个小时，我就休息一下，这样，我就能在学习时保持大脑清晰、状态良好。

后来，我发现，每次学习时间不够长，学习间歇次数过多，不容易积累学习心得、不容易提高“狠劲”和达到“极点”、更不容易产生自信心，于是我开始加大每次最长学习时间。

后来，我往往一动不动的坐在座位上学习两、三个小时，在这段时间内，无论我多么焦躁、多么兴奋，我都不离开座位。

再后来，我往往会每天有一、两次，每次最长学习时间达四个小时以上。在这四个小时里，我的学习强度很大，“狠劲”很足，大脑也很清晰，而且往往能产生一、两次

自信心。

持续四个小时高强度学习之后，除了有时感到胳膊有点酸痛、腿有点麻木外，我身体上并无其他不良感觉。实际上，我每天要跑步半个小时以上，大重量举杠铃、哑铃几百次，打拳踢腿几百次，这点点的胳膊酸和腿麻根本算不了什么。

不生气

以前，我喜欢争强好斗，总想从各个方面胜过别人。后来，我发现，真正的强者，是能控制住自己的人，于是我就尽量控制自己，尽量与人为善。再后来，我学习时越来越“狠”、学习强度越来越大，运动强度也越来越大，学习和锻炼身体时几乎每天都有几次达到“极点”，并超越“极点”。但我再也不跟别人做无谓的争辩，无论别人对我多么不好，无论别人是善意还是恶意的批评，我总是笑嘻嘻或者很认真的接受。

实际上，学习要取得长足的进步，你就要不断突破、不断挑战自己，如果你的心态达不到一定的境界，在这个过程中，你往往会产生急躁，甚至生气。而带着急躁、生气的心情学习，你往往不容易体味到知识的精妙细微之处，因此，你就不得不去化解愤怒、气恨。

但如果你从不生气或者极少生气，事情就很简单了。

深呼吸

小的时候，我就尝试着有意识的深呼吸，我也经常看一些中国古代关于调节呼吸方面的书籍，这些书有些非常深奥，有些很混乱。后来，我觉得，学习别人的东西，还不如自己领悟。于是，我把中国古代哲学、中国古拳法、现代物理学、生物学融合起来，不断领悟物质和意念的深层联系。最后，我悟出了一套深呼吸的方法，坚持这套方法多年之后，我的身体变化很大。

后来，除了熟睡和考试时，我每天几乎有时间就尽量深呼吸。一边学习一边深呼吸、一边坐车一边深呼吸、一边吃饭一边深呼吸、一边锻炼身体一边深呼吸、睡觉前深呼吸。

当我感到寒冷、疲惫、感到外界病毒侵入、运动受伤时，我就用专门的时间深呼吸，往往几十分钟到几个小时之后，身体就恢复正常了，甚至身体变得极端舒服、大脑极端清晰。

实际上，到了后来，在北京，一年四季，包括冬天，即使温度降到零下摄氏四、五度，我也仅穿短袖衫和单裤。

从此之后，我身体疲惫的感觉很少有了，甚至从无疲惫。

从此之后，我很少生病，也似乎不再生病了。

融合

考试是心态、身体和学习的综合较量，要想提高自己的考试成绩，你就从心态、

身体、学习等方面不断提高自己。而且，这些方面都是相互联系的，所以，你还要学会把心态、身体、学习融合起来。

在本书中，不但有从心态、身体、学习等每个方面提高的方法，还有把心态、身体、学习融合到一起的各种方法。

选择适合自己的好的学习方法

有的人因为没有使用适合自己的好的学习方法，花了很多时间和精力在学习上，却收效不大；或者，无论付出多大代价，总是考不到最好的成绩。

一定要找到适合自己的好的学习方法！

本书中，有各门课程的各种学习方法，无论是巧妙的还是“笨”的，往往都是有效的学习方法。这样，你可以根据自己的情况，来选择合适的学习方法。

显然，使用最適合自己的独特的学习方法，最容易在学习上取得进步。但过分强调自己的独特性，抱住某个学习方法不放手，拒绝使用更合理的学习方法，往往会使你停滞不前。因为，你要知道，你自己觉得很独特的东西，在上千万个学子中，就是很普遍的了。所以，你要善于从别人那儿借鉴学习方法。在借鉴别人的学习方法时，你要根据自己的情况，有选择的采用。

学习方法

我将学习分为“初级”、“中级”、“高级”三个阶段，大体相当于学习差、学习一般、学习好的三个阶段。而某些学习方法也分为“初级”、“中级”、“高级”三种，你可以根据自己所处的阶段，选择适合自己的学习方法。一般的，使用符合自己学习阶段的学习方法，学习更容易进步；使用不符合学习所处阶段的学习方法，即使是好的学习方法，也可能收效不大。

另外，随着学习的进步，你可以使用更高级的学习方法。例如，学习处于初级阶段者使用初级学习方法，进步更快。而经过一段时间，如几个月和半年，当你学习进步了，进入更高阶段时，你就可以使用更高级的学习方法了。

在本书中，有多种学习方法，供你选择。这样，你使用一种方法效果不明显时，可以选择其他的方法。

有的人使用新的学习方法一段时间后，感到收效不大，就又采用以前的学习方法了。使用新的学习方法收效不大的原因很多，心态、身体、学习上的因素都可能，但也可能是这个原因：你没有弄清楚这种学习方法的适用范围和具体的使用方法，为了使你更容易的理解这些学习方法，我举了一些小例子，这样，有些人就可以模仿这些小例子，使用这些学习方法了。

心态第一

后来，我又参加了很多考试，虽然有时考第一，有时考不了第一，但第一名的成绩也跟我差不多；后来，我也跟一些人进行拳术的较量，虽然我也不见得能打过别人，但别人也很难打倒我；我曾连续学习和工作几十个小时，不睡觉，精力照样很充沛；我经常在北京寒冷的冬天，仅穿着短裤，躺在湖面的冰上，很久、很久，我不感到冷，反而很舒服。

但是，我发现，心态还是第一！

对于一个从不生气、彻底杜绝对爱情的期待、极端平静、自信心能随时产生、自信心又强大且纯净、心情总是轻松愉悦、无所畏惧的人，虽然想做成却做不成的事情很多，但想做就能做成的事情也很多。

辛雷

二〇〇五年十二月于北京



目录

前言.....	壹
目录.....	—
1.总论.....	1
定义：心态.....	1
定义：提高心态.....	1
定义：提高身体.....	1
定义：产生自信心（自信心的产生）.....	1
定义：“狠劲”.....	1
定义：概念.....	1
定义：知识点.....	2
定义：解题技巧.....	2
定义：考试技巧.....	2
1.1.心态第一、身体第二、学习第三.....	2
1.2.学习进步的保障——学习状态.....	6
定义：学习状态.....	6
1.3.进阶——初级、中级、高级.....	7
1.3.1.为什么分为初级、中级、高级三个阶段？.....	8
定义：进阶.....	8
1.3.2.阶段的划分.....	9
1.4.不断进步.....	12
1.5.高考的成败源于平时的训练.....	13
1.6.出奇制胜.....	15
2.心态.....	17
2.1.杜绝绝对爱情的期待.....	18
2.1.1.对于极少数人，爱情对学习影响不大.....	18
2.1.2.对爱情的期待是学习的头号大敌.....	19
定义：对爱情的期待.....	19

2.1.3.减少、控制、杜绝对爱情的期待	20
2.1.4.其他	22
2.2.处理好与父母、老师、同学的关系	24
2.3.轻松愉悦振奋	28
2.3.1.产生轻松、愉悦、振奋	28
2.3.2.学习“狠”为先	29
2.3.3.每天都进步、学习有心得、产生满足感	29
2.3.4.至高境界	30
2.4.平静	31
2.4.1.平静的不同阶段	31
2.4.2.平静的方法	32
定义：凝志	34
2.4.3.不断平静自己	35
定义：平静速度	35
2.4.4.平静——奇兵	36
2.5.不断激励自己	37
2.6.“狠劲”和“拼劲”	40
定义：“拼劲”	47
2.7.自信心	48
2.7.1.产生自信心的具体方法	50
登高山、看大川、观大海、访名胜古迹	50
边学习边听苍刚音乐	51
定义：苍刚音乐	51
读历史书	52
快速积累学习心得和满足感，引发自信心	53
超越“极点”、产生自信心	53
至静至纯至狠、产生自信心	54
静思到极致、产生自信心	55
定义：静思	55
2.7.2.产生自信心的心态上的保证	56
2.7.3.自信心的进阶	57
2.7.4.不要消耗自信心	58
2.7.5.自信心的其他作用	59
2.8.消除不良心态	61
2.8.1.消除不良心态的方法	61
2.8.2.愤怒、气恨	62

2.8.3.紧张、压力过大	65
2.8.4.敏感多疑、紧张不安	67
2.8.5.忧郁、空虚、惆怅	68
2.8.6.轻浮	69
2.8.7.软弱、懈怠	70
2.8.8.骄傲	71
2.8.9.过分追求完美、患得患失	72
2.8.10.意志过多	73
定义：意志过多	74
2.9.化解社会不良影响	75
2.9.1.体育比赛	75
2.9.2.流行音乐	76
2.9.3.武侠小说、武侠电影、武侠电视、武侠漫画等	76
2.9.4.爱情小说、爱情电影、爱情电视等	77
2.9.5.“痞子”文学	77
2.10.心态的进阶	78
定义：心态的进阶	79
3.身体	83
3.1.饮食、营养	84
3.2.作息	85
3.2.1.严格作息	85
3.2.2.心态与作息	87
3.2.3.体育锻炼与作息	89
3.2.4.环境对作息的影响	90
3.2.5.熬夜学习	90
3.2.6.休整	92
定义：休整	92
3.3.体育锻炼	94
3.4.高强运动	100
定义：高强运动	100
3.4.1.高强运动的基本原则	100
3.4.2.高强运动的作用	102
3.4.3.高强运动的几种主要方式	105
3.5.放松	109
定义：放松	109
3.6.身体活力	112

定义：身体活力	112
3.6.1.“身体活力”强弱的表现	112
3.6.2.“身体活力”降低的原因	113
3.6.3.提高“身体活力”	113
3.7.克服身体不佳状态	117
3.7.1.心慌气短	117
3.7.2.疲劳、乏力、酸软、犯困	118
3.7.3.头疼、头晕、大脑发木	121
3.7.4.腰酸背痛	122
3.8.生病前后	124
3.9.提高身体	126
3.10.身体的进阶	129
定义：身体的进阶	129
定义：身体处于高级阶段或者身体非常好	129
3.11.身体和心态的融合	132
4.学习状态	136
4.1.学习状态的初级、中级、高级	137
4.2.学习状态四大指标	139
4.2.1.学习状态第一大指标——每天有效学习时间	139
定义：有效学习时间	139
定义：每天有效学习时间	140
每天有效学习时间的量化指标	140
4.2.2.学习状态第二大指标——每次最长学习时间	142
定义：每次最长学习时间	142
每次最长学习时间的量化指标	143
4.2.3.学习状态第三大指标——学习强度	145
定义：学习强度	145
学习强度大小的量化指标	145
4.2.4.学习状态第四大指标——大脑清晰度	149
定义：大脑清晰度	149
大脑清晰度高低的量化指标	149
4.3.学习环境	154
4.4.调整、保持和提高学习状态	159
4.4.1.学习状态不佳下坚持学习	159
4.4.2.提高学习状态	161
4.4.3.调整学习状态	164

4.4.4.随时微调学习状态	166
4.5.学习状态的进阶	167
4.5.1.坚持学习,学习状态不佳的好转	170
4.5.2.中级学习状态——饱满又强韧	173
定义:饱满又强韧	173
4.5.3.中级学习状态——坚韧不拔	174
4.5.4.中级学习状态——轻松灵活	176
4.5.5.中级学习状态——快速高强	177
4.5.6.特殊的高级学习状态——轻松灵活悠长	178
4.5.7.高级学习状态——快速高强灵活	181
5.学习方法	184
5.1.学习计划	184
5.2.形成整体框架、形成知识体系	190
定义:形成整体框架	190
定义:形成知识体系	190
定义:联系	192
5.3.上课与自学	194
5.4.考试大纲和历年高考题	202
5.5.入门、精练	204
定义:入门	204
定义:精练	204
定义:入门书	205
5.6.切入点、突破口	209
定义:切入点	209
定义:突破口	211
5.7.精读书、精练书	212
定义:精读书、精练书	212
5.8.参考书	217
定义:参考书	217
5.9.初级学习方法——浏览	223
5.10.概念清晰	226
5.11.理解记忆	230
定义:精挑细背	233
定义:“狠背”	233
定义:精挑极背	233
5.12.练习	236

定义：练习	236
定义：基本题、综合题、难题、典型题	236
5.12.1.练习与知识点	236
5.12.2.做练习的基本方法和原则	237
5.12.3.看书与练习	239
5.12.4.解题技巧	239
5.12.5.练习题的量	241
5.12.6.总结、思考、回忆	243
5.12.7.解题技巧体系	243
5.12.8.练习的初级、中级、高级	245
5.12.9.练习的具体方法	247
定义：看题	247
初级学习方法——看练	247
定义：背题	248
快练——针对某个侧重点	249
定义：快练——提高速度	250
中级学习方法——反复训练	250
定义：专题训练	251
中级学习方法——精挑细练	251
定义：“狠练”	251
定义：形成套路	252
定义：精挑极练	253
高级练习方法——多题一解、一题多解	255
高级练习方法——“小题大做”	256
高级练习方法——自己出题	256
初级练习方法——随意练	257
高级练习方法——随意练——各种学习方法的融合	257
5.12.10.不同的练习，使用不同的方法	258
5.12.11.练习的突破	260
定义：练习障碍	260
形成“回路”、强行突破	260
强行形成解题技巧体系	261
定义：思维定势	262
5.12.12.练习与考试	263
5.13.深入思考	265
5.13.1.提高深入思考能力	265

定义：每次最长深入思考时间	266
5.13.2. 深入思考与心态	266
5.13.3. 深入思考与学习状态	268
5.13.4. 深入思考与学习方法	268
5.13.5. 深入思考与课程	271
5.13.6. 深入思考长长练	274
定义：“深入思考长长练”	274
5.13.7. 静思——深入思考与心态的融合	278
定义：静思	278
5.13.8. 深入思考的进阶	279
5.13.9. 模仿、感悟和创造	280
5.14. 总结、回忆、笔记本	282
5.14.1. 总结解题技巧	282
5.14.2. 章节总结	283
5.14.3. 回忆再现	284
定义：回忆再现	284
5.14.4. 笔记本	287
5.15. 把握要点	291
定义：把握要点	291
5.16. 提高知识确信度	297
5.16.1. 确信自己能学习的最好	297
5.16.2. 提高知识确信度是个循序渐进的过程	298
5.16.3. 提高知识确信度的方法	298
5.17. 灵活运用	303
定义：形成“回路”	304
5.18. 融会贯通	310
定义：融会贯通	310
5.19. 潜移默化	313
定义：潜移默化	313
5.20. 直觉	316
定义：直觉	316
5.21. 查漏补缺	321
5.22. 冲出学习误区	325
5.22.1. 学习误区——难题做的过多	325
5.22.2. 学习误区——无用解题技巧过多	327
5.22.3. 学习误区——知识误痕	328