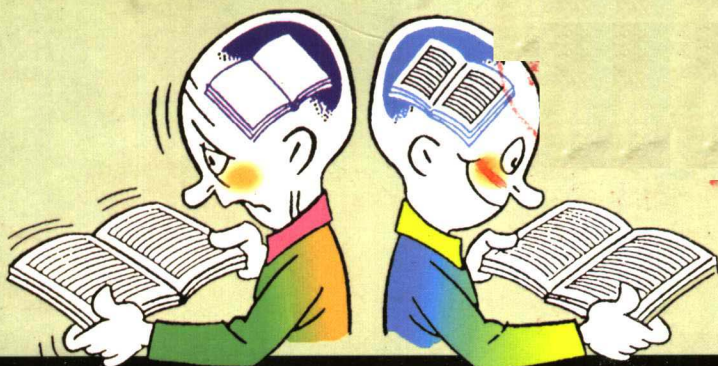


快速学习 新概念



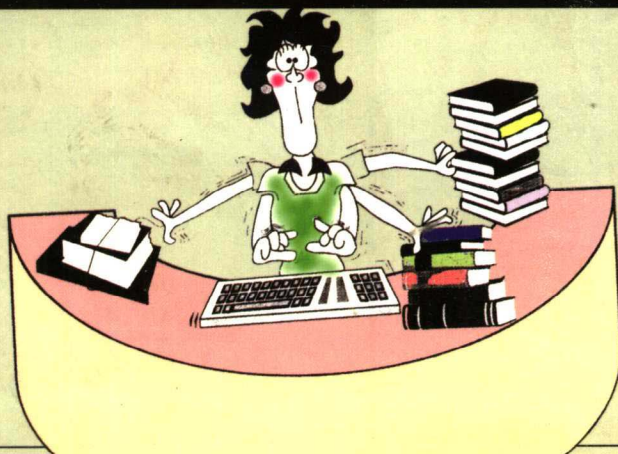
—MASTER it FASTER

(英) 柯林·罗斯 著



李华民 译

河南人民出版社



M 快速学习新概念

(英) 柯林·罗斯 著 李华民 译

MASTER

it



FASTER

河南人民出版社

HENAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快速学习新概念: MASTER it FASTER/(英)柯林·罗斯
(Rose, C.)著. 李华民译. - 郑州: 河南人民出版社, 2000. 8
(2000. 11 重印)

ISBN 7-215-04691-5

I. 快… II. ①柯…②李… III. 学习方法
IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15723 号

Copyright © 1999 by Colin Rose

All rights reserved.

河南人民出版社出版发行(郑州市农业路 73 号)

河南省瑞光印务股份有限公司印刷 新华书店经销

开本 900 × 1280 A5 印张 6.625 字数 182 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 11 月第 2 次印刷 印数 6 001 - 10 000 册

定价: 13.50 元

中文版前言

亲爱的中国读者：

非常高兴本书被翻译成中文出版。希望你们喜欢本书并能从中有所受益。

我写作本书的目的在于：人们花费越来越多的时间来学习，以获取更多的知识。但是，人们却很少花费时间去掌握一些简单的学习技巧，从而使学习速度加快，学习效率提高。而且，随着世界的变化越来越快，人们获得的信息可能会在几个月内过时。但是，学习技巧却是人们一旦拥有，终身享用的。

本书中讲述的学习技巧已经在欧美很多大公司使用，帮助这些公司的雇员们学习得更快、更好。本书还可以帮助学生（和教师）以更适合自己学习特点的方式进行学习，从而减轻学习带来的压力。

面对新世纪的挑战，人们无论老幼，都将以学习相伴终生。有效快速的学习成为 21 世纪基本的生存技巧之一，也是我们必须传给下一代的本领，使他们有信心面对全新的 21 世纪。

在此，感谢您购买本书。感谢河南人民出版社刘玉军先生和本书翻译李华民先生，他们的努力使本书得以很快出版。我和李先生未曾谋面，但通过神奇的电子邮件，我们已经变为很熟识的朋友。

柯林·罗斯
1999 年 11 月
于英国伦敦

Dear Chinese Reader,

I am very proud that this book has been translated into Chinese. I hope you enjoy it and benefit from it.

I wrote the book because most of us are spending more and more time, trying to learn more and more information. Yet we rarely spend any time at all learning some relatively simple techniques that can enable us to learn faster and more efficiently.

Which is odd – because what you learn can become out of date within months due to the rapid changes of the world. But how to learn is a skill for life.

The ideas presented in this book are helping employees in hundreds of major international companies in the Europe and the USA learn better and faster. They are also helping students (and their teachers) cope with their studies with less stress by adopting learning strategies of their own.

Young or older, everyone these days needs to be a life – long, efficient learner to face the challenges of the new century. It is one of the core skills for the 21st century, one that we must also teach to our children to equip them for a very different century.

So my thanks to you, the reader, for the opportunity to help. And my thanks to Mr. Liu Yujun of Henan People's Publishing House and to Mr. Li Huamin, the translator, who I have not yet met, but feel we are good friends through the miracle of e – mail.

Colin Rose
London, England
November 1999

目 录

简介	1
导言	5
学习的 6 个阶段	16
第一阶段 决心成功	19
训练技巧	34
给家长的提示	37
第二阶段 获取事实	41
训练技巧	59
给家长的提示	61
超级技巧 1	62
第三阶段 发掘内涵	71
训练技巧	89
给家长的提示	93
超级技巧 2	95
超级技巧 3	102
超级技巧 4	108
第四阶段 触发记忆	115
训练技巧	132
给家长的提示	133

第五阶段 展示所学	137
训练技巧	142
给家长的提示	143
超级技巧 5	145
第六阶段 学习回顾	157
训练技巧	161
给家长的提示	162
变成一个学习机构	165
分析性思维	177
给家长的提示	188
创造性思维	193
给家长的提示	203

简介

——你需掌握的三种技巧

在人们能够获得的技巧中，有三种最为重要，即：能够进行快速学习，能够作出正确选择和能够进行创造性思维。其原因有三：

- 信息涌向我们的速度大大加快。
- 人们工作的改变越来越频繁。
- 社会、工作甚至休闲的方式变得更加复杂起来。

信息产生的速度大大加快，其数量每 4 年翻一番。这意味着你应当知道如何吸收信息。

工作的快速改变意味着你和你所服务的机构必须快速学习以尽快适应变化，目前你正在做的工作很可能不是你 3 年后仍然在做的工作。

复杂性的增加意味着：逻辑地分析形势和创造性地解决问题是每一个人在工作和个人生活中都应当具备的能力。

我们要跟上

那些不能够继续学习新技术和新知识的公司或个人要落在继续学习的公司或个人之后。

学习才能保证 21 世纪竞争中的优势。

竞争的优势

仅仅在机构的上层人员中具备这些技巧是远远不够的。获得成功的公司是那些相信自己

你挣钱的能力取决于你学习的能力。

真正受过教育的人是那些学习过如何学习的人。

——卡尔·罗杰斯（教育心理学家）

一项主要的技术

你今天的知识不能保证明天的成功，它们可能很快过时。由于终生学习是成功的关键，知道如何有效地学习便成为一项基本技术。

的职员能够在现场作出正确决定的公司。在现场，没有时间等待“其他人”来决定一切。换句话说，如果个人或公司能够比自己的竞争对手学习得快一些，考虑得深一些，解决问题更有创造性，他（他们）就可以在 21 世纪兴旺发达。

在这个越来越不稳定的世界上，你所为之工作的机构取得的成绩越大，你的工作就越安全。人们将成功的公司称为“学习的机构”。“学习的机构”宣称保证将其职员所拥有的全部知识和智慧都集中使用在如何达到大家一致同意的工作目标上。

在学习机构中，你没有必要等待被别人培训，由你自己决定需要学习什么内容才能使自己在工作（和生活）中取胜，然后便可开始学习，“自上而下的培训”因而变为“自下而上的培训”。

为达到上述目的，人们必须善于快速学习，能够系统地、熟练地分析情况，并能善于对问题提出创造性的解决方案。

填补间隙

现在的问题是：即便是所受教育程度很高的人，也很少受到过有关有效学习的技术和分析性或创造性思维技术的教育。这是我们的教育系统中一个很大的间隙。

我们受到的教育是学什么，而不是怎么学。但是，快速学习和清晰的思维都是可以教、可以学的技术，二者都是在这个快速变化的就业市场上增加你自己的“市场价值”和就业能力

的技术，任何能够讲授学习和思维技术的人便具有了可以向其家庭传授的无价之宝。

我们不仅要变为一个学习机构，而且要变为一个快速学习的机构。它不仅使我们的公司受益，也同样使我们个人受益。

本书旨在引导你在这条道路上迈出重要的一步。

关于学习我们已经了解了什么

在过去的 15 到 20 年间，关于人类大脑的发现要比在此之前的历史上所发现的总和还要多。我们可以说：每个人的大脑就像人的指纹一样各有差异。

大脑的这种惟一性意味着每一个人都有自己的学习风格——一种最适合他们自己的学习方法。你也一样。

当你的学习技术最适合你喜欢的学习风格时，你使用对你最自然的方式进行学习。由于它是自然的（对大脑友好的）——它也是容易的。由于它是容易的，它也是快速的。这种方式因此被称为快速学习法。

虽然人们都有各自的学习风格，但在进行有效的学习上，大家都有相同之处。

旅程可以有相同的起点和终点，但在起点和终点之间，确有很多可以选择的道路。

因此，本书不仅提供了一个进行有效学习的框架，它还适用于各个人学习风格的大量变化。

学习的极限大部分是自我强加的。

创造性

今天得到信息并不困难，我们已经被信息淹没。成功的秘密在于能够使用别人都有的信息去创造别人都想像不出的新的观念。

本书的内容

工作正在由人力向智力转移。

每个人都是教师

越来越多的培训是由非常了解该主题，但不是专业教师的人来教授的。所以，本书包括一些已经证明的方法使你帮助别人学习。

资产是由拥有钞票、机器和土地的多少来测量的，而新兴的富裕阶层则是基于观念和知识。

本书的第一部分检测你的学习方法。然后讲述适合你大脑进行最佳学习的技术——从而加速你的学习。

我们邀请你考虑书中观点的重要意义，你可以是：

1. 一个正在学习的人。
2. 一个培训和帮助别人的人。
3. 一个需要帮助自己的孩子进行有效学习的成年人。

本书中涉及的主题包括：

- 如何 3 倍地提高阅读速度。
- 加深记忆的 14 种方法。
- 人类的 8 种智能，它们为什么意味着每个人都有各自的学习风格；如何利用这个发现改进自己的学习，并且成为一个有效的沟通者。
- 如何对名字产生像图像一样的记忆。
- 诱导式写作的 6 条规则。
- 如何对新的观念进行思维。
- 如何支持我们创建快速学习机构。
- 如何更精明地（而不是更辛苦地）工作。



导 言

——你已经具备应当具备的一切

在过去的 15 年中,我们关于人类大脑的新发现应当已经在教育领域产生了革命,但是,这个革命尚未到来。因此,本书可以为你和你的家庭作出意义重大的贡献。

人类的大脑是一台结构非常复杂,能力非常强大的设备——但是它没有使用说明书。它就像一台超级计算机,但没有装能使其正常工作的程序。

你是主动还是被动

主动的学习者在阅读本书时会拿一枝铅笔,随时记下问题和结论。

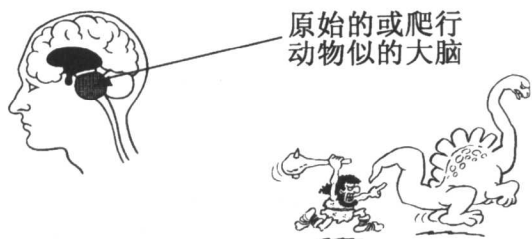
三合一的大脑

我们实际上有 3 个大脑,它们依次进化而来。

在人们头骨的底部有一个较为原始的大脑。它使你保持呼吸和心脏的跳动。当有危险袭来时,它告诉你去战斗或逃离。它还控制你一些较为原始的本能,例如你的领域感:如果有人距离你身体太近,你会感到愤怒或不舒服。

紧接着进化而来的是中脑,或称为脑缘系统,这是哺乳动物也具有的一种大脑。

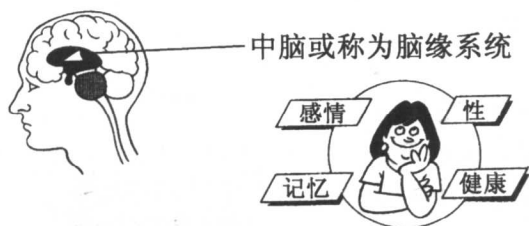
中脑控制了荷尔蒙系统、健康状况(免疫系



统)、性欲和感情,它还是长期记忆的重要部分。

我们的感情和我们的长期记忆都是受同一中脑控制的,这一事实解释了某些事情涉及强烈的感情时,通常都会记得非常清楚。例如,你通常会记得第一次接吻。再比如,你会记得你是在哪里听到某一要人死去的消息的。它还意味着快乐的心情和娱乐活动是学习的重要因素,因为二者都带有积极的感情。

将你的一只手握成拳头,将另一只手放在拳头之上。用握成拳头的手腕代表你的原始大脑,拳头代表你



的中脑,另一只包在拳头之上的手便是你的新脑——或称为新的大脑皮质。



建造你自己的大脑

一个在子宫中 12 个星期的胎儿每秒钟会产生 2000 个脑细胞。成年的蜜蜂可以做相当复杂的工作,比如建造蜂巢、计算距离、向伙伴发出花粉方向的信号,它总共才有 7000 个脑细胞或脑神经。这只是人类胎儿在 3 秒钟内产生的脑细胞的数目。

人们最近才发现大脑令人难以置信的能力。你有大约 1000 亿个脑细胞,是世界上人口总数的 20 倍,这个数字之大几乎难以用形象想像出来。

脑细胞看起来有点儿像缩小了的章鱼,细胞



一个脑细胞

使用它或丢掉它

大脑在新鲜事物面前保持旺盛，只有在缺乏刺激时才会衰竭。

年纪大了不是障碍

只要你通过个人爱好、阅读、工作、运动、艺术和音乐等手段坚持学习，寻求新的经历，即便年纪变老，头脑的能力也不会减退，除非身体受到损害或得了大病。

再谈思考的大脑

设想你可以从自己的头顶透过脑壳看到里面的思考的大脑，你所看到的是思考的大脑（或称为新的大脑皮质）的顶部是由清晰的两个半脑组成的。这两个半脑由大量的神经互相贯通，它们称为胼胝体。

具有独创性的研究揭示：每一个半脑都用自己的方式处理学习中得到的信息。

大脑很像神奇的计算机，而且还是惟一的一种以葡萄糖为动力的计算机。它发出 10 瓦的电能，是由不熟练的操作人员创造出来的。

——大卫·刘易斯

左脑专门处理讲话、一步一步的逻辑推理和数字问题。



右脑专门处理音乐、图形和直觉问题。

重要的是不要夸大左右脑的区别，因为我们的头脑过于复杂，不能列出整齐的条目来说明。不过，这个研究得出一个重要结论：有些人喜欢一步一步地积累知识信息，我们称之为“直线型”学习的人；还有一些人喜欢——实际上是——需要——看事物的全貌。在一开始看一下整体

面貌,弄清楚各个因素的走向。(在做拼图游戏时,如果不在眼前摆放要拼出的图案是很困难的。)我们称这种人为“全局型”学习的人。

在我们听唱歌时,左脑偏重于听歌词,右脑偏重于听旋律。此外,大脑的感情中心,也就是脑缘系统,也参与进来。**换句话说,你的整个大脑都积极地参与进来了。**

相比较而言,通过唱歌来学习歌词是很容易的。你可能会唱几十首甚至几百首歌——回想一下,你通常几乎在不知不觉中学会了这些歌曲。



请思考

现在停下来几分钟,想一下刚才读到的内容。在听歌曲时,你的思想放松,没有压力。这说明有效的学习应当具备什么条件呢?它是否意味着我们在学习时,应将能使整个大脑都参与进来的手段联合起来?例如,将图画和文字联合起来,或将文字和音乐联合起来,或将整体面貌和细节联合起来?

为解释“直线型”和“全局型”思维的人之间的差别,可以举一个简单的例子:假设你见到一个认识的人,完全“直线型”的人会把对方从头、发、前额、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴到下颚仔细看一遍。这是一个缓慢地、逻辑性地一步一步获得信息的过程。我们当然不会这样做。我们只要看对方一眼,能够进行全局思考的右脑便告知看到了整体图像,结果是我们认识对方。

大多数传统教材过多地依靠“直线型”学习方法,即:缓慢地、详细地积累信息。他们越是遇到挫折,就越看不清楚方向,于是他们感到烦

保持活动

你在阅读时提出问题吗?此刻你要问的一个问题是:我是一个“‘直线型’学习的人还是一个‘全局型’学习的人”?

在快速变化的环境中,人们的一生都需要多次进入再教育系统。

——布莱德大学斯托尼教授

为了保证学习的愉快和成功,学习风格和教育风格应当一致。



恼,便停止了学习。

我们大多数的学习经验都基于“直线型”学习者喜欢的教育类型,所以,对于那些善于进行本能思维的人来讲,学校很难使他们的潜力得到充分发挥,而且,那些较多依赖于“直线型”思维的人,其损失也很大——他们失去了发展自己创造性思维的机会。



风格

我们所采用的典型的教育风格是:“安静坐好,向前看,听我讲课。”适合于采用这种教育风格的学生不足一半。很多人感到自己在学校里本来可以学得更好,这也就不足为奇了。

从“直线型”思维到“全局型”思维的改变

你是否能够潜心学习新东西?不能坚持下来了么?阅读时不能保持兴趣和注意力了么?那么,检查一下你的学习方法吧。你能够确认自己用的是“直线型”方法还是“全局型”方法吗?例如,你在勤奋地钻研教科书,认真地记笔记——那就更换一种完全不同的方法吧。试着用一些视觉图像,取出一些彩色水笔,画一幅代表你要学习的内容的招贴画。这样,你就从“直线型”学习方式改变到更为“全局型”的学习方式。

感情与学习

本杰明·布鲁姆博士用毕生精力研究什么是卓越。他的结论是:任何人都可以学习任何东西。惟一不同之处在于:有些人比另一些人所用的时间要长。

进入我们大脑的信息将被传到中脑。中脑的作用像中央交换台。如果它确定信息有价值,它便把信息传输到“思维的大脑”。

应当记住的是:中脑不仅仅是一个交换台,它还是控制你感情的大脑的一部分。所以,当传递过来的新信息对你的感情有积极影响时,你就可以很好地学习并牢记。