

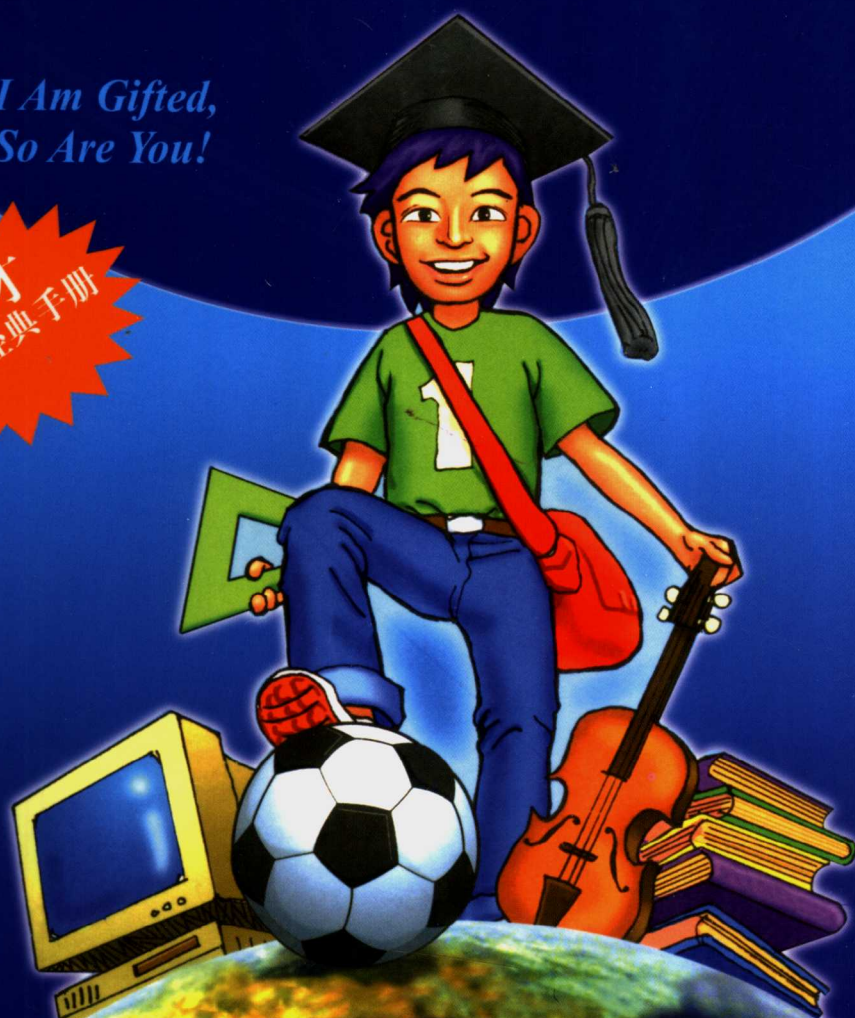
我是天才 你也是

——亚当·邱速成学习法

[英] 托尼·巴赞 / 序
[新加坡] 亚当·邱 / 著 李旭大 / 译

*I Am Gifted,
So Are You!*

天才
培训经典手册



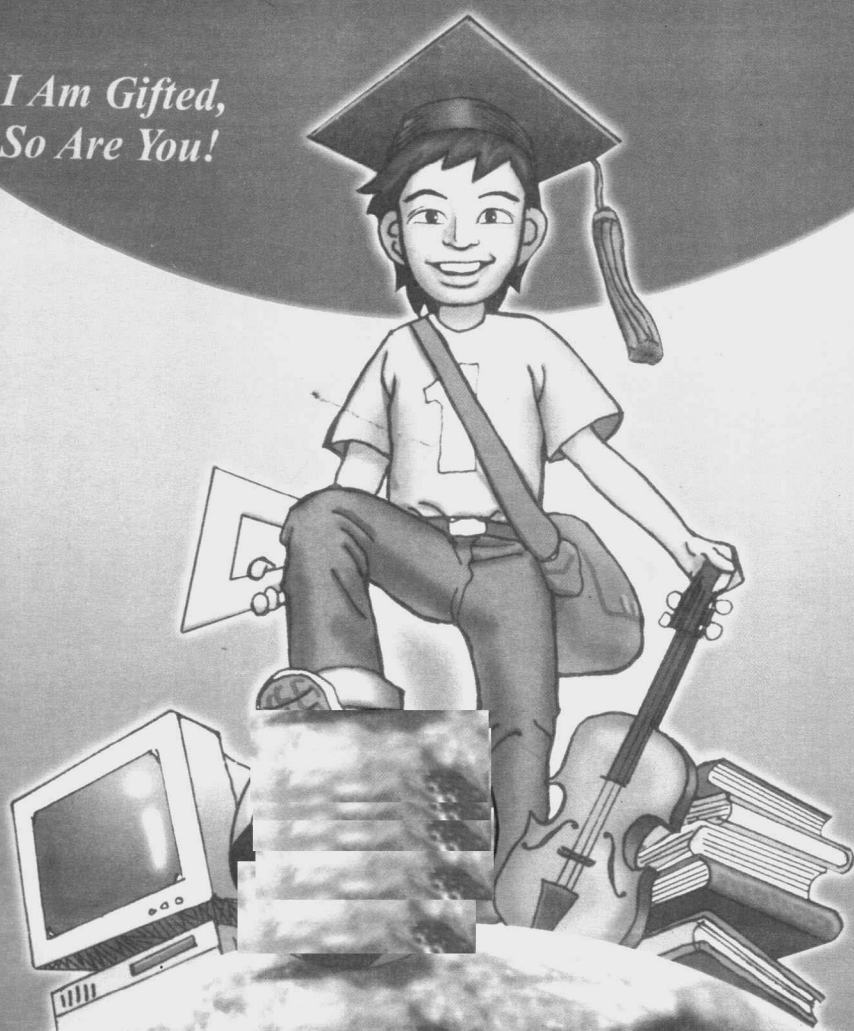
国际文化出版公司

我是天才 你也是

——亚当·邱速成学习法

(英) 托尼·巴赞 / 序 (新加坡) 亚当·邱 / 著 李旭大 / 译

*I Am Gifted,
So Are You!*



图书在版编目 (CIP) 数据

我是天才你也是 / [新加坡] 亚当·邱著. —北京: 国际文化出版公司, 2006.2

ISBN 7-80173-540-4

I. 我… II. 邱… III. 学习方法—新加坡—现代
IV. I339.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 005961 号

著作权合同登记号 图字: 01-2006-0929

我是天才你也是

作 者 [新加坡] 亚当·邱
译 者 李旭大
责任编辑 吴昌荣
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
印 刷 北京大运河印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 16 开 17 印张
字 数 150 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
2006 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80173-540-4/Z · 082
定 价 29.80 元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

序（托尼·巴赞）

能够为亚当·邱的著作《我是天才，你也是！》作序，我深感荣幸。

他的标题是正确的。他就是一个天才！读读你手上的这本书，这就足以让你认识这一点。每一页都闪烁着智慧、机智、幽默和创意。而对于亚当·邱来说，最有趣的就是在人生中的许多年里，“天才”这个词似乎并不是总伴随着他，正因为如此，我更为将这本书推荐给你而感到荣幸。在我巡回世界进行有关人类智力发展、思考创新能力以及学习组织的演讲过程中，我最先说的一件事就是讲述那些“有过失的”、“坏的”、“迟钝”、“堕落”、“淘气”、“恶劣”、“异常”、“分裂人格”、“患有多动症”、“不愿升学”、“失败”的人的故事。

我讲述这些故事就是要说明，人类潜在的智能和基本的创造性要比我们了解和想象的更大。

因此，当一个因为某些特殊原因而一直处于“平庸”阵营之中的人，却通过努力跨入“天才”阵营中，这个效果是很令人震惊的。

这种似乎不可思议的巨大飞跃通常是通过自我实现而完成的。而自我实现的基础就是学会怎样使身体和大脑既各自独立又相互合作。很明显，这包括：学会记忆、思考、阅读和学习能力的基本特征，从而找出大脑和身体运行的基础、生理和生物方面的信息。

进入亚当的世界吧！

当你阅读第一章他的个人经历的时候，你就会发现，当了12年平庸之人的亚当，却通过学习了解自己 and 怎样学习，在极短的时间，从班级的最后（这个班级还落后于其他班级）一跃成为学年前10%、前5%直到前1%。他所取得的进展并不是短期冲刺的结果，而是长年累月的积累。

序（厄内斯特·黄）

能够为亚当·邱的作品作序，我感到非常骄傲和兴奋。我是在1987年第一次见到这个年轻人的。回想起来，那时他还是一个学习成绩不佳的13岁学生，很不幸地被身边许多人贴上“毫无希望的学习者”的标签。亚当的父母为他报名参加了我的项目，希望我能让他有所进步。他们没有很高的期望。当然，他们也没有期望在短短的一年时间里，亚当可以成为一个优秀的学生。当他真的做到的时候，他的父母都为这个奇迹而感谢我。

但是，我根本没有“转变”亚当。实际上，我从来没有也不会去“转变”任何人。我所做的就是，真诚地为亚当以及所有的学生提供一个可能更好的生活选择。他可以作为失败者生活，也可以作为成功者生活。我的工作就是教会他们一些创造自我转变的技巧和技术。选择是他自己的。

就像其他经历过超级少年项目的学生一样，亚当选择了通向成功的道路。他掌握了我教他的策略，他不仅充满热情地将其进行应用，甚至达到了意想不到的效果。他进行了额外的培训，开始自己进行全脑学习、速成学习以及NLP等领域的研究。随后他用这些扩展知识来检验这些策略，并将其应用在生活的不同领域中。亚当已经创造并正在继续创造着奇迹。

让我感到欣慰的是，许多曾经“学习不佳”的学生现在已经成为了杰出的企业家和成功的培训师，而这几年来，他们会不时地抽空回来探望我，帮助我培训超级少年项目的新学生。亚当曾经在天才学生圈委员会就职，最初担任特殊项目的副主席，接着担任代理主席、主席，最后成为名誉顾问。

这本书是他16年来应用的知识、具有挑战性的经历以及令人兴奋的实验汇总的结果。他就是我所说的超级少年项目的真正天才。这本书的独特之处在于，这不仅仅是从一个培训者的角度来写的，而是从一个亲历者的角度来写的。

目 录

序言一（托尼·巴赞）

序言二（厄内斯特·黄）

第一部分：我是天才，你也是！

第一章 一个笨孩子怎样成为天才 /1

一个笨孩子能够成为天才吗\ 只是另一个成绩不佳的学生\ 转折点\ 采取行动，前方的目标是“A”\ 获得成功\ 如果我能做到，那么你也能

第二章 成功学习的步骤 /7

聪明学生与愚钝学生——同样的头脑，不同的学习策略\ 不同的学生，策略不同，结果也不同\ 成功学习的九个步骤\ 现在限制你的是什么？你真正想要的是什么\ 有趣的事实

第三章 你准备好成功了吗？ /16

成功者与失败者的思维框架\ 你真的想要成功吗\ 成功者善于控制，失败者则不是\ 想方设法获得掌控权

第四章 我相信我可以飞翔，我就可以 /21

优秀的学生能够取得成功，因为他们相信自己\ 成功与失败的循环\ 你的信念是真实的，仅仅对你来说\ 我的信念来自何处\ 这些曾经发生在你身上吗\ 你并不仅仅是一个标签\ 来自生活中的教训\ 信念，真的很有力\ 来自生活中的教训\ 保留有用的信念\ 没有参考那么自己创造吧\ 成功学生的5个信念\ 来自生活的教训

第二部分：超级学习策略

第五章 你拥有天才的头脑 /36

一个愚笨的头脑还是未经训练的头脑\ 伊迪丝是怎样被训练成天才的
\ 大脑的无限容量\ 神经键决定了你的智力\ 让我们抱起手臂\ 如果你在
某些事情上很笨拙, 那么就多做\ 你感到困惑吗? 这很好\ 优秀学生
也会困惑, 他们的反应却不同\ “我不知道”——这会阻碍大脑的成长\
刺激大脑的6种方法\ 阻碍大脑受激励的6种方法\ 你的智慧是无极限
的\ 你那合二为一的大脑\ 左脑很好, 右脑很坏吗\ 大多数天才都是左
脑、右脑并用的\ 你是左脑发达还是右脑发达\ 两边大脑, 一个系统\ 来
自生活中的教训: 肯尼思的故事\ 想一想

第六章 信息的全力阅读 /50

怎样缩短80%的学习时间, 却记住更多\ 全力阅读就是收集关键词\
关键词的作用\ 我们为什么必须学习全力阅读\ 快速阅读加强你的注意
力和理解能力\ 眼睛看到了\ 习惯减慢了你的阅读速度\ 全力阅读技巧
可以加快你的速度和理解能力

第七章 思维导图：终极笔记记录工具 /67

记笔记: 获得“A”的关键\ 传统的学习笔记: 是最好的吗\ 线性笔
记的缺点\ 思维导图: 终极笔记记录工具\ 思维导图的优点\ 画一张思
维导图: 一步一步来\ 思维导图的结构\ 信息的流动\ 思维导图的力量:
个案分析\ 测试: 你记住了多少内容\ 绘制主题为“物质的三种状态”的
思维导图\ 思维导图与线性笔记之间的差别\ 第二次测试: 你记住了多
少内容\ 完成思维导图\ 你准备好绘制自己的思维导图了吗\ 所要掌握
的思维导图种类

第八章 词语的超级记忆 /105

记忆的障碍\ 记忆的天赋\ 你也可以拥有超级记忆力\ 完美的保存,
不完美的回想\ 图书馆的w比喻\ 记忆的定义\ 记忆的原则\ 记忆系统
\ 关联系统\ 一个简单的例子: 记住一张购物单\ 将抽象文字形象化\
联想技巧\ 应用关联系统\ 记忆信息的五个步骤\ 近似音技巧的进一步
应用: 学习新的词汇\ 更多的例子

第九章 数字的超级记忆/129

数字系统\ 如何应用\ 记忆语音\ 一个小测验\ 使用语音\ 我们只对语音感兴趣\ 自我测验\ 100个现成的数字桩\ “数字系统”的应用\ 记忆日期\ 记忆化学元素的原子序数\ 记忆数值\ 关于记忆系统

第十章 记忆模式/147

发现你的记忆模式\ 最佳学习时间\ “填鸭式学习”没有任何作用\ 你在24小时内就忘掉了80%\ 策略性的复习\ 复习节省时间

第十一章 掌握应用的艺术/155

伟大的思想家的策略\ 掌握应用的艺术\ 掌握数学和科学学科上的应用技巧\ N种提问的方式\ 一个物理例子：速度、速率和加速度

第三部分：你自己的动力

第十二章 敢于梦想：目标的力量/168

成功不是偶然出现的，成功是你设计出来的\ 耶鲁，1952：关于目标的力量第一课\ 泰格·伍兹，斯蒂芬·斯皮尔伯格和比尔·克林顿有哪些共同点\ 为什么不是每个人都设定自己的目标呢\ 目标让我们成功\ 给你生活的各个方面都制定目标\ 创造远大且令人兴奋的目标\ 创造强大目标的六个步骤\ 关于制定有效目标的一个例子\ 一份目标招贴\ 设计一份整个生命的计划\ 你的行动：设计你的个人目标\ 制定一个目标，你的思想会找到一条路

第十三章 动机——在拖延之前行动/189

在拖延之前行动\ 痛苦和快乐的力量\ 给头脑安装新思路\ 生活中的教训：凯瑟琳是怎样克服拖沓毛病的\ 关于立即行动的更多提示

第十四章 获得“A”的公式/198

公式一：坚持\ 公式二：尽早从错误中吸取教训\ 生活中的例子：一个永不言败的人\ 公式三：充分利用每次考试和课外作业

第十五章 生命的时间 /210

掌握时间的人掌握着自己的命运\ 你利用时间的情况如何\ 令人吃惊的计算\ 优先权的力量\ (P1)目标&紧急行为\ (P2)目标&非紧急行为\ (P3)非目标&紧急行为\ (P4)非目标&非紧急行为\ 怎样区分我们的时间的优先次序\ 怎样安排我们的时间\ 周计划\ 每天晚上都核对一下第二天的行动

第十六章 在顷刻之间获得力量 /224

你的情绪状态控制你的生活\ 我们可以控制自己的情绪\ 情绪状态是怎样创造出来的\ 你使用自己身体的方式影响了你的状态\ 生活中的例子\ 你的思想影响了你的状态\ 通过你的言谈来控制你的思想\ 生活中的事例: 你的语言可能会促进大脑运作, 或阻碍大脑运作\ 给自己提出恰当的问题\ 不是你所处的情况, 而是你的回应\ 通过你的精神臆想来控制自己的思想\ 定位的力量\ 生活中的例子: 超级运动员也用“锚”

第四部分: 考试策略

第十七章 考试倒计时 /242

随着考试的临近……\ 你的目标是无意识的能力\ 创造最佳的学习环境\ 尽早安排好学习时间表\ 在计划中学习

第十八章 准备考试 /251

让自己的精神振奋\ 浏览试卷\ 答题\ 回答问题\ 选择题——欺骗性最大的题\ 问答题\ 最后时刻\ 你的命运是你自己创造的

一个笨孩子怎样成为天才

一个笨孩子能够成为天才吗

首先我要祝贺你选择了这本书。你愿意把时间和精力用在阅读这本书上，很明显，这表示你内心深处本能地知道你应该能够取得比现在更大的成就。无论你是一个优秀的学生、中等的学生还是所谓的差学生，你都有创造奇迹的潜力。你知道并相信，你身体内有一个天才正在跃跃欲试、破茧而出！

几乎每一天，我都在四处做演讲和进行培训，告诉成千上万的学生和老师怎样释放自己的学习天赋并得到最佳的结果。报纸和电视节目都把我称为学习的导师和天才。他们谈论着我怎样帮助众多学生——甚至是“毫无希望的学生”——转变为在生活的其他各个方面都取得成功的学者。

我可以告诉你，对这些成果最感到惊讶的是我自己。毕竟不久之前，我还被每一个人定性为懒惰、漠不关心、愚蠢和永远无法有所成就的孩子。一个曾经被叫作“笨孩子”的人怎么会成为一个“天才”呢？现在遇到我的人都无法相信我就是原来那个屡屡在考试中失手，似乎注定成为失败者的差等生。但是，这么奇怪的事情确实就是真实的。我不在意有多少次，人们已经对你放弃了，宣布你是愚蠢的、笨拙的或无可救药的。你，就像我一样，拥有在短期内改变现状的潜力，并成为一天才！

在这本书中，我想要和你们一起分享怎样做到这一点。记住，我不是教你怎样像那些天生聪颖、终生成功的人一样去获得成功。我是要教你作为一个曾经被认为是不合格或者是差生的学生怎样去获得成功。如果你在学校的表现并

不好，那么我完全了解你现在的心情，因为我也有过这种经历，作为最差学生的经历。

只是另一个成绩不佳的学生

就我而言，作为学生的失败是从我踏进小学校门的那一天就开始了。还是小孩子的时候，我非常讨厌读书。我只想去玩电脑游戏和看电视。结果，我在课堂上无法集中精神，成绩单上开始慢慢出现“不及格”。这使我更加讨厌老师、学习和学校！就这样，情况越来越糟。在小学三年级的时候，我因为犯错被从圣·史蒂文斯学校开除，转学到恩格利小学。在那里，我仍然继续沉迷在玩耍中，完全忽略了学习。所以当小学结业考试（PSLE）成绩公布的时候，我的成绩如此糟糕，以至于父母为我选择的六所中学都拒绝接收我。我被分派到平一中学，那是一所刚刚成立的公立学校，身边还没有人知道它。

没有人奢望我会在这个全新的学校中突然绽放异彩，但是也没有人预期到我能继续倒退到如此地步，以至于一位被激怒的数学老师都想要给我妈妈打电话，询问我怎么连小学的四则运算都不会。那时，能够通过一门考试对我来说都是一项很大的成就。结果，我的各科成绩都只能徘徊在40分到55分之间。在全班160名学生中，我是最后十名中的。



我的父母为此感到惊慌，给我请了许多家庭教师。但是这一点作用都没有。他们甚至认为唯一的解决方法就是将我送到国外去读书。他们认为如果我继续留在教育系统如此复杂的新加坡，那么我可能连一个三流的学校都无法考上。

转折点

正当我处于学业最低点的时候，我的爸爸听说有一个针对少年的封闭式项目，这个项目持续五天，致力于教会学生们怎样学习和管理自己的生活。父母认为除了金钱之外，我参加这个项目不会有任何损失，所以他们帮我报名参加了超级少年项目。

所以，在1987年一个周日的上午，我被父母放在莱迪斯宾馆的门前，交到首席培训师厄内斯特·黄的手上。那时我只有13岁，身边的同伴都在12岁到20岁之间。那天，我感到很沮丧，因为我觉得宝贵的假期就要这么浪费了。但是在五天之后这个项目结束的时候，我却发生了根本的转变。我在这个项目中领会和体验的一切，彻底改变了我对学习生活的态度及展望。

带来这种完全个性转变的，就是厄内斯特·黄与我们分享的技巧。通过初步介绍并因材施教速成学习、NLP（神经语言学计划）及全脑学习等美国式学习方法，厄内斯特帮我真正了解了自己能做什么以及在人生中可能做什么。他让我明白，每一个人，甚至是我们中最平凡的学生，都有潜力成为天才和领导者。我们所遇到的唯一阻碍就是缺乏自信以及消极的态度。

这个理念对我产生了很大的冲击。我曾经认为我不如顶尖学校的学生以及项目中的其他同伴那样聪明。无论我怎样努力，我都不可能像他们那样优秀。所以，我为什么还要去尝试呢？

但是现在，我已经相信只要下定决心就有可能完成任何事。如果有人能够得到“A”，那么我也可以。如果有人能够参加那个天才项目，我也可以。超级少年项目之所以能够对我产生这么大的影响，就在于我还很年轻，很单纯，没有任何先入为主的消极思想。我全心全意接受了被教导的一切。

我带着新获得的超级学习技巧离开



了营地，满怀信心、充满活力，时刻准备着实现自己取得成功的天赋权利。生平头一次，我将目标定在了“A”上。

采取行动，前方的目标是“A”

离开营地之后，我对未来充满了信心和兴奋之情。我感觉自己好像能够做任何事。我所做的第一件事就是为自己设定了三个伟大的目标。我的第一个目标就是在一年之内成为学校第一名。我的第二个目标是努力争取进入维多利亚专科学校（新加坡排名第一的专科学校）。我的最后一个目标就是进入新加坡国立大学，成为那里最优秀的学生之一。不实际的梦想吗？那是当时每一个人的想法。

回到学校和家里之后，我开始采取了行动。将自己制作的立志海报挂在墙上。我开始应用那些在营地中学到的策略，我开始在课堂上应用全脑学习的策略



记笔记，开始在朋友面前表演快速阅读。当老师问我问题的时候，我能够凭借学到的超级记忆技巧，有秩序地说出所有的要点。

当然，每一个人都感到好奇。我的老师们问我究竟发生了什么。我只告诉他们我要成为学校里最好的学生。他们那样看着我，好像我是疯子一样。我的朋友们问我，当我完成中学教育之后要去哪里。我告诉他们我要去维多利亚专科学校，然后去国立大学。他们都大笑起来。“太疯狂了！我们中的任

何人都不可能进那里。只有那些重点中学的学生才可以，不是我们！”我并没有因为他们的评论而感到沮丧，相反，这些言语使我受到了前所未有的激励！我要向大家证明这一点，我要改变历史。一所非重点中学的懒惰学生，却能够取得那样的成就！

获得成功

在三个月内，我的平均成绩从52分上升到70分，从而使我从班级的最后一名上升为第十八名，这些变化都是在那个无法忘记的一年，1987年，发生的。

从第十八名开始，我在普通教育文凭“O”级考试中一路成为学校最优秀的学生（从六门学科的总分来看），获得了六个“A”和八分，取得了维多利亚专科学校的入学证明，那正是我梦想的学校。我在最擅长的三门课中获得了最高分，从而进入了新加坡国立大学（NUS）的商业管理专业学院。

从大学一年级开始，我的成绩就年年为我赢得优秀学生名册上的一席之地。我还被招入新加坡国立大学的天才发展项目（TDP）。这是主要针对大学里前1%的优秀学生的天才拓展项目。

我能够做到这一点，并不是作为一个“强盗”，而是作为一个有一些朋友，在15岁时发现自己仍然有时间去开创第一份事业的学生。我创办的公司——艾汶格鲁发展有限公司一直经营到现在，而且获得了很大的成功。我还抽出一些时间担任超级少年项目的执行教练，帮助更多的学生释放自己的天赋。

如果我能做到，那么你也能

我将自己的经历作为这本书的开头，并不是为了要让你留下印象，而是要让你明白：如果那些像我这样曾经落在最后、曾经被人称作坏学生的人，都能够最终踏入国立大学的大门，成为天才项目的一员，那么我相信任何人都可以！

你只需要激发内心的渴望，相信自己，学会那些获得成功的技巧。这就是

这本书所要讲述的。我想要把自己学到的一切都与你分享，因为自我发现的过程是人们能够体验的最兴奋经历。你准备好为自己创造一个与众不同的新生活了吗？那么，翻到下一页，继续读下去吧！



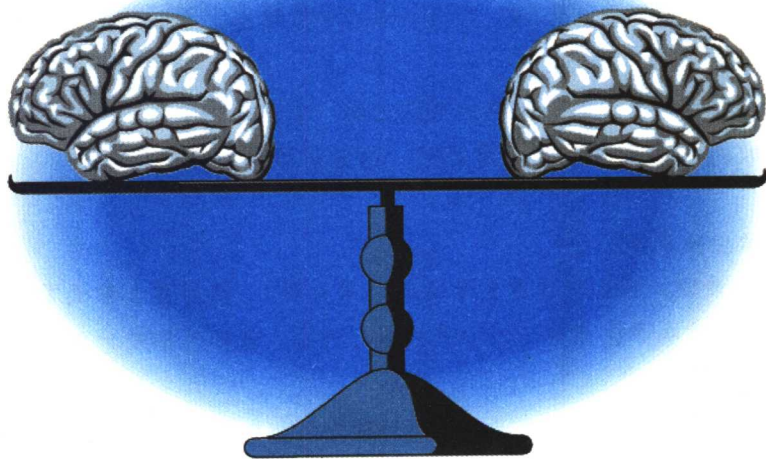
成功学习的步骤

聪明学生与愚钝学生

——同样的头脑，不同的学习策略

听到我的成功故事之后，许多学生反映说，他们永远也无法获得那样的成就，因为他们不够聪明，也没有那么多的天赋。首先，要了解你与那些优秀学生之间的差距，并不是因为你内在能力的缺乏，而是因为那些学习策略，正是这些策略使那些学生取得了优异的成绩。

你和几乎地球上的每一个学生基本上都拥有同样的大脑和神经系统（我们



将会在第五章《你拥有天才的头脑》中了解更多。那么为什么一些学生学习起来更加容易，解决复杂问题时更加不费吹灰之力，而其他学生可能读同一页读了四遍，却仍然无法理解或记住所读的内容？原因就是，前者学习了或出自本能地使用了正确的策略，从而发挥出头脑中的大部分力量，而其他人却无法做到。他们学会了“学习怎样去学习”的奥秘。

我相信成功躲在蛛丝马迹之后。如果你能学会并复制优秀学生的学习策略，那么你也能够得到同样的结果！你也可以轻松地记忆并应用你所知道的一切来解决难题。

**对于别人来说是可能的,对于我也同样可能。
这仅仅是一个策略的问题!**



不同的学生，策略不同，结果也不同

我来问你一个问题：你什么时候才开始准备期末考试呢？还有另外一个问题：你怎样准备呢？你经历了几个阶段？

我曾经问过几千个学生这样的问题，你知道结果是什么？我得到了几千个不同的答案！这不是很有趣吗？当然不同的学生给出了不同的结果。策略不同，结果也不同！

90%的学生回答说他们在期末考试之前一个月到三个月的时间里开始准备。他们所采取的步骤在一个到五个之间！这就是我所发现的！

一些学生只采用：

- a. 两个步骤。他们通读笔记和课本（第一步），然后就去考试了（第二步）。这些学生都是一些比较极端的例子。他们可能差一点点就及格或者刚好及格。
- b. 三个步骤。他们阅读自己的笔记和课本，将内容背下来，然后去考试。这