



SUPER LEARNING METHOD

# 超级学习法

数千万青少年梦寐以求的

高效学习法

徐望华◎主编



有了**超级学习法** 学习真的很容易

中国校园感恩励志教育演讲团徐望华、贺飞、刘兴泉、荆伟泰、许浪、方可、周治荣、彭天华、刘勇、孟松柏、彭瑶、李传恩、陈宏、龚军熙、严波、石洋、冉启毫、黄飞龙、王言雄等三十多位超级演说家、讲师共同编写；

教育部、团中央、全国妇联、中央教科所、中国关工委、中国教育学会、中国科学院等100多位教育专家共同推荐的励志修学读本。



中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS



SUPER LEARNING METHOD

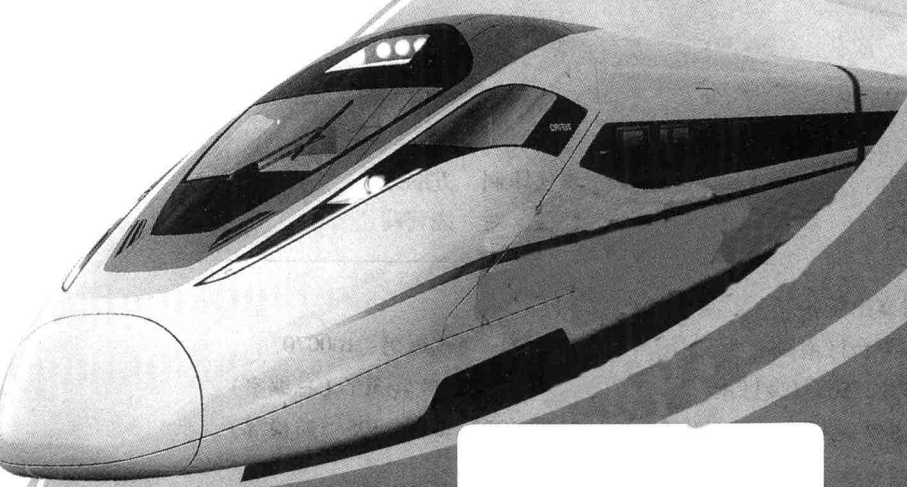
# 超级学习法

数千万青少年梦寐以求的

**高效学习法**

有了超级学习法 学习真的很容易

徐望华◎主编



中国财富出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

超级学习法/徐望华主编. —北京: 中国财富出版社, 2013. 8  
ISBN 978 - 7 - 5047 - 4781 - 5

I. ①超… II. ①徐… III. ①学习方法 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170783 号

策划编辑 黄 华  
责任编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远  
责任校对 饶莉莉

---

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)  
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070  
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)  
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)  
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 北京京都六环印刷厂  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4781 - 5/G · 0562  
开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2013 年 8 月第 1 版  
印 张 19.25 彩 插 4 印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷  
字 数 371 千字 定 价 58.00 元

---

**版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换**

# 《超级学习法》编委会

主 编 徐望华

副主编 贺 飞 刘兴泉 荆伟泰 方 可 许 浪

严 波 石 洋 彭天华 刘 勇 李传恩

陈 宏 龚泽熙 冉启毫 王言雄 孟松柏

彭 瑶

编 委 周治荣 俞新源 王一行 薛 婷 刘喜民

高 飞 李 杰 高美涛 韩朝彬 崔彦刚

闫新明 张艺文 向德光 周淘智 虞其君

姜 军 诸葛麟 周祥福 黄飞龙 陈 熹

## 见证奇迹签名页

一定要请你尊重的人在这本书上签名，让爱你的人和你爱的人一起来鼓励和见证你的成长！

记住，为你见证和鼓励的人越多，你的能量和磁场就会越大，马上行动！

赠言：永远不要让爱你的人和你爱的人失望！

徐望华



## 推荐序一

### 要想成绩好，关键在方法

自2008年以来，我一直从事感恩教育、励志教育、素质教育的全国校园巡回演讲，到现在至少有800场了，每次演讲结束都有学生和家長来向我咨询如何提高学习成绩，如何学好数学，如何学好英语，考试时，心里很紧张怎么办……由于演讲只有一两个小时，我也没有时间来解答他们所有的问题，有时只能解答个别同学的问题，因为要赶时间到下一所学校去演讲，对于不能解答其他同学的问题，我很难过、很内疚，因为有问题没有解决，问题就会一直存在，就会一直影响同学们的学习和成长。在这里，我发自内心的向同学们和家長朋友发声：真的很抱歉！

我带着这份歉意和讲师团的徐望华老师以及几十位讲师提议，我们要共同编写一本关于学生如何快速有效提高学习成绩的学习法的书，来帮助听过我们演讲的同学们解决学习上的一些问题，帮同学们提高学习成绩，考入理想的学校，实现心中的梦想！

对于如何提高学习成绩，我给同学们两个建议，也是《超级学习法》里面的关键。

#### 1. 打牢基础

如果把一个人的知识结构比作金字塔，那么，你要垒高这个塔，站在塔尖上，就必须首先扩展和打牢知识的基础，这个基础是由知识背景和基本技能构成的。基础越牢固，塔就能垒得越高，你的视野就会越广阔。

有很多同学读到初中或高中了，跟我说很后悔，小学或初中没有认真学习，贪玩，沉迷游戏，浪费了大量的学习时间，现在离中考或高考时间不多了，想要考上理想的学校，可是学习和复习时间不多，有太多的知识点（包括重点和难点）弄不明白，不是不想学，是要学的基础知识太多，心里着急。我对他们说着急也没有用，后悔也来不及了。只能尽自己最大努力，能考多少是多少，做最好



的准备，做最坏的打算。所以我现在建议你，趁早把你的学习基础打牢，忘记的知识点在自己业余时间重新复习；实在不懂的，找辅导老师给你课外辅导，否则将来在中考或高考中会丢很多分数。

### 2. 提高效率

我们经常看到这样的情况：某同学学习极其用功，在学校学，回家也学，不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但成绩却总上不去。其实面对这样的情况，我也十分着急。本来，有付出就应该有回报，而且，付出得多就应该回报得多，这是天经地义的事。但实际情况却并非如此，这里边就存在一个效率的问题。效率指什么呢？好比学一样东西，有人练十次就会了，而有人则需练一百次，这就是效率的问题。

如何提高学习效率呢？

我认为最重要的一条就是劳逸结合。学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息、娱乐不仅是有好处的，更是必要的，是提高各项学习效率的基础。那么上课时的听课效率如何提高呢？以我的经历来看，课前要有一定的预习，这是必要的。不过我的预习比较粗略，无非是走马观花地看一下课本，这样课本上讲的内容、重点大致在心里有个谱了，听起课来就比较有针对性。预习时，我们不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。上课时认真听课当然是必需的，但就像我以前一个老师所讲的，任何人都无法集中精力上一节课，就是说，连续四十多分钟集中精神不走神，是不太可能的。所以上课期间也有一个时间分配的问题，如老师讲解自己很熟悉的内容时，可以适当地放松一下。另外，记笔记有时也会妨碍课堂听课效率，有时一节课就忙着抄笔记了，这样做，有时会忽略一些很重要的东西。但这并不等于说可以不抄笔记，不抄笔记是不行的，人人都会遗忘，有了笔记，复习时才有基础。有时老师讲的很多，在黑板上记的也很多，但并不需要全记，如书上有的东西就不需要记，一些书上没有的定理定律、典型例题与典型解法才是真正有价值去记的东西。

做题的效率如何提高呢？

最重要的是选“好题”，千万不能见题就做，不分重点，那样的话往往会事半功半。题都是围绕着知识点的，而且很多题相当类似。所以首先选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够，选好题后就可以认真地去做了。做题效率的提高，很大程度上还取决于做题之后的过程，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是知识点掌握



不清还是马虎大意，分析之后再做一遍以加深印象，这样做题效率就会高得多。

同学们，今天你拥有这本《超级学习法》是你的幸运，认真地阅读它，好好地运用它，每一章节都对学习非常重要，看一遍是绝对不够的，至少看上十遍，每次要有心得和体会，你才会掌握其中的要领。希望《超级学习法》能够帮助你在学习和考试中如鱼得水、如虎添翼！

我将继续和徐望华老师等几十位讲师在全国各地巡回演讲，也继续编写对同学们和家长朋友们有帮助的学习教材，敬请关注和期待！

贺 飞

2013年6月



## 推荐序二

### 有效才是硬道理

教育是一个永恒的话题。

在这个话题当中，一个难以避开的内容就是学习，尤其是中小学生的学习问题。加之我国目前在特殊转型阶段的教育体制、升学制度和高考制度，使这个话题更不轻松。这个话题几乎令全中国的父母都不得不关注，这个话题同样令全中国的老师（尤其是中小学老师）不得不重视，这个话题更是那些在校的中小学生学习不得不面对的。如何利用有限的时间学习海量的知识，如何在学习的过程中掌握科学、有效的方法，如何进一步提高学习成绩，考入理想的高中或大学，老师们在思考，家长们在思考，同学们更在思考。

我很荣幸能够和徐望华老师等几十位教育专家共同编写《超级学习法》这本学习教材，其中很多内容，像“如何制订科学合理的学习计划”“提高记忆力的具体方法”“如何培养学习兴趣”“黄金时间45分钟”等都是父母送给孩子最好的礼物。另外，针对各门功课的具体情况，本书还特别为学生奉献“灵活运用，学好语文并不难”“勤做巧记，攻克数学”“会说一口好英语”“物理化学其实很有趣”“与时俱进史地政”等更具有针对性和实用性的内容。在这本书的最后，还特别设计了“轻轻松松自信上考场”的方法。全书内容同样也是我想告诉大家，我坚信，这本书对在校的老师、学生以及家长们一定会有很多的帮助。现在我迫不及待地想把这本书推荐给大家。

我一直认为，一本好书之所以受到欢迎，是因为其针对性强，可操作性也比较强，最关键的是这本书所讲的内容都是每个孩子在学习过程当中难以避免的问题。尤其是当今社会独生子女家庭越来越多，很多家长在对孩子的教育上都存在误区，他们似乎要把所有的自己未能实现的梦想全部寄托在孩子身上，于是，什么奥数班、英语班、作文班、理化冲刺班……几乎占据了孩子们所有的课余时间，压得孩子们喘不过气来，进而失去了学习的兴趣，失去了活力，失去了快



乐，变得萎靡不振、自暴自弃，有的出现了很多严重的心理问题，以至于自卑、自闭、任性……甚至还导致了自残、自杀、杀人、离家出走等社会问题。

与其让孩子们参加很多的学习班，不如帮助孩子养成良好的学习习惯，激发孩子浓厚的学习兴趣，从而达到事半功倍的效果。但愿这本书能为家长、老师和学生提供这方面的帮助。我想，这是编写这本书的出发点和落脚点，更是努力减轻学生负担所进行的有益的探索和实践。

让孩子们在快乐中学习，在快乐中找到有效的学习方法，使之更加健康地成长、全面地发展，这是我所希望的，相信这也是大家所希望的。

刘兴泉

2013年6月



## 推荐序三

### 不追明星追名师

不品名酒读名著，不游名胜访名校，不追明星追名师。

——题记

现今社会许多媒体对明星文化的热炒，使得许多年轻人都向往过那种在镁光灯下的明星生活，迷失了人生的方向。我觉得年轻人在人生的黄金时期就该有正确的文化教育，抵制那些流行的诱惑。虽然那些流行文化是可以让人们在现实的压力下放松，但是对学生而言，更应该学会摆正心态，有一种不追“明星”追“名师”的毅力和精神。

每个人都有自己的梦想，而我的梦想早在我还是个小不点的时候就在心中埋下了种子。那天，6岁的我跟着父亲来到了学校。一位老师问我：“你长大了想干什么呀？”我昂着头，骄傲地大声说：“我长大了要当一名老师！”“为什么呢？”“因为老师最美丽了，因为老师最神圣！”是啊，在我的眼里，老师的一颦一笑、一举手一投足都是美的，老师就是最美丽的人。

#### 1. 初识生命恩人，点燃生命之火

17岁那年和许许多多的学子一样，我带着无限的美好憧憬走进了大学。我是一个普通人，虽然总感觉自己思路很多，但是却找不到施展抱负的平台。就在对未来开始迷茫的时候，一次偶然的机，在网上看到一段视频，居然震撼了我的心灵，把我给看哭了，这也是我看过的最感动的一次演讲。视频的演讲者是资深青少年励志演说家徐望华老师。徐老师用他那有力的声音阐释着一种孝道，一种感恩之心。我一边看着他的演讲，一遍回想着自己从小到大父母为我所做的一一点一滴。徐老师强调，要想学会感恩之心，首先要从感恩祖国开始，因为梁启超说过：“少年强，则国强；少年弱，则国弱；少年胜于欧洲，则国雄于地球”。教导学生爱国不是一句口号，爱国要落实于行动之中。接着徐老师继续讲述做人



最基本的师德，“老师爱同学，远远超过了爱自己，甚至爱自己的家人。”一点点地听着，一丝丝地回想着自己以前的恩师，感触很大，因为在我生病的时候，我的老师像妈妈一样照顾着我。可是我临毕业的时候都不好意思对老师说一声：“老师，您辛苦了”。眼泪情不自禁地流了下来。“那给了你们生命的父母更了不起！”徐老师接着说：“当你们过生日的时候，你们还记得那天也是你们母亲的受难日吗？你们过生日的时候，有没有给你们母亲送上礼物？”我想了想，在我的记忆中，只有父母给我过生日，我从来没有给他们过节，就算我知道父母的生日，也没有给他们送过礼物。我想着想着，再次流下了惭愧的泪水。那时候的我在心中下定一个决心——“我要找到他，拜他为师”。

### 2. 苦忙工作一个月，挑战生命的奇迹

大一暑假期间，我决定要出去拼搏一下，找了三份工作去赚钱。很多人问我，找这么多工作能忙得过来吗？我微微一笑，说道：“时间是挤出来的。”之所以把自己忙碌成这样，我就是去赚钱，因为我要去拜访一位相隔千里的老师。我不敢把这个想法告诉父母，因为我知道告诉他们的话，他们肯定是不愿意同意的。在打工的这一个月时间里，我省吃俭用，到了月底，终于赚够了去南方浙江的路费了，可是路费够了，生活费怎么办呢？我心里告诉自己方法总比困难多，不怕。赚的钱只能买得起硬座车票，可令我失望的是居然没有座位，这样的话我得一直站25个小时才能到达浙江。但是我没有害怕，我期盼着那天的到来。没想到那天坐火车是我一生中最为疲惫的一次，人特别多，连站的地方都没有，让我有种缺氧的感觉。25个小时中，我站着实在坚持不住了就蹲下来，但是我没有抱怨，因为我知道这是我实现梦想的第一步。最难的是晚上，我特别困，别人都坐着或者趴在桌子上休息，可是我哪有地方睡呢？困了我就站起来清醒一会，累了再蹲下，重复了100多次，在凌晨两点左右的时候，我实在是困得不行，居然站着睡着了。就这样，第二天的中午到站后，又转车来到了徐老师的城市。没想到徐老师那么和蔼，已经在火车站等了我将近3个小时。初次见面，我深深地给徐老师鞠了一躬，表示真心的感谢，我给他讲述我的故事和来历，深深地感染了他，最后他对我说了句“小荆，我支持你！”



我和徐望华老师合影



### 3. 使命之感，成就中国梦

来到恩师这边后，自己紧张了很多，感受到压力的存在，急性子的我急于追求下一个目标，我得向老师请教该去怎么做，多和老师交流经验和我的想法。我要坚持，我要成功，我天天为自己计划着，为自己定位，天天学习着。我思考着自己有一天成为一名真正的演说家是多么的神气啊！可是谁知道成功的背后会遇到多少困难，那时的我常常被徐老师的那几句话激励着：时间飞逝，无论是痛苦还是快乐，一切都会过去，唯有实力永远陪伴着你，生命如此伟大，困难都是暂时的，让我们在成功之时一起回忆这疯狂的战斗时光。学习演讲的过程中，徐老师针对我自身的情况给我提了很多建议。徐老师给我提的第一个建议就是：“小荆同学，想学演讲是好事情，有的人学会演讲去造福人民，用自己的行动去感化那些需要帮助的人；而有的人却用口才去祸害社会，所以，你学演讲第一点就是要有一个明确的目标，学演讲是为了什么。”刚开始想学演讲的时候我心里只是一时冲动，可徐老师的这番话，让我彻底失眠。想清楚自己学演讲是为了什么，也用自己的笔记录下了自己的使命——“为中国成为世界第一教育强国而奋斗终生”；目标——“激励一亿青少年，学会感恩励志成才，扶助一万名农村贫困优秀儿童，让农民的孩子也享受最好的教育，让公益性走进数千所教育思想实验的学校，将名师的教育思想普及到中国的一千个县城”。

### 4. 让爱洒满人间

经过徐老师的指点，加之自己不断探索和学习，我懂得在讲课的过程中多一分投入，多一种学习，并以今天为新的起点，“衣带渐宽终不悔”地把自己塑造成一位“美丽”的老师。

到今天，我们团队受邀全国巡讲数千场，几乎每一场都会收到非常震撼的效果，每一场都会收到家长的感谢和各界领导的支持。因为每一场我和徐老师都会流泪并全力以赴在传播孝道，我们要用自身的经历告诉接触的每个人，我们都可以通过自己的努力来实现成功，只要你敢做别人不敢做的事情，敢想别人不敢想的事情，你的人生就会万丈光芒。

希望有一天，我和徐望华老师能够站在祖国台湾的土地上，为台湾学子也讲这么一堂课，因为那里也是我们的家。

希望有一天，我和徐老师能够用英语面对数万外国人讲一场感恩课，也让他们知道中国的五千年文明能够渊远流长，就是因为中国人讲“孝道”。

希望有一天，我们能在人民大会堂去讲一堂课，让中国官员和教育界人士学习“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文”。



我的现场演讲

更希望有一天，我们能够站在联合国的舞台上演讲，呼吁全世界永远和平友爱，没有战争，没有饥饿，让全世界充满爱的气息……

爱之层面很广，有师生之间的爱，家人之间的爱，朋友之间的爱，同事之间的爱。同样是教书育人，徐望华老师却把爱诠释得很精辟。我相信《超级学习法》一定能给予孩子们最需要的启迪。

荆伟泰

2013年6月

## 推荐序四

### 你们的成长是我们的责任

从2009年投身于“励志教育”“德育教育”“素质教育”“家庭教育”以来，我先后走访全国十多个省份、500多所学校演讲。让我们最为感动的是：同学们的热情、家长们的配合、学校的邀请和精心的组织。本着“以最短时间帮助三千万学生实现梦想，走向成功”的使命，我们把每一场演讲当做生命中最后一场演讲去对待！每当演讲结束后，看到同学们一丝丝微笑、家长们一声声感谢、校领导一句句“您辛苦了”，我们都会由衷地兴奋，因为我们知道今天我们的演讲成功了！

学生给我们发短信这样写道：“方老师，感谢您的演讲，给了我鼓励，让我对学习充满了兴趣”“周老师，谢谢您，我现在和我们班主任关系非常好，老师可喜欢我了”“方老师，我现在成绩提升得很快，我远离了网吧，我要努力实现心中的大学梦”“周老师，我现在明确了目标，我将要努力朝着目标迈进”……看到这些短信那一刻，所有的疲惫都化成了喜悦，这不正是教育的目的吗？这不正是教育工作者所渴望的吗？

当然，教育是循序渐进的过程。单靠我们一场讲座、一场演讲，能影响学生一个星期很容易，一个月也不难，但要长期影响，我想我们也是做不到的！教育不仅是学校教育、社会教育，家庭教育也尤为重要！父母是孩子的第一任老师，父母的言行举止会影响到自己的孩子！

在演讲结束后，很多学生和家長向我们咨询最多的问题是如何才能更好地让学习成绩遥遥领先？为此，我们全体专家演讲团队，在徐望华老师的率领下，采访了很多名师和中高考状元，阅读了大量的书籍，会聚了众多优秀的学习方法、记忆方法于一体，成功地编写了《超级学习法》！希望这本书能够帮助成绩不好的学生，快速提高学习成绩；帮助成绩好的学生，实现心中的梦想！

在此，我们向您推荐这本书，相信它能帮助你快速提高成绩，看完它，你会打造属于自己的学习方法！

方 可 周治荣

2013年6月



## 推荐序五

### 你还有梦吗

生命的意义不在于你来自哪里，而在于当你离开世界的那一刻起有多少人能够铭记你的名字；有多少人能够被你的思想所影响；有多少人能够被你的为人处世所感动；有多少人能够对你为世界所创造的价值惊叹不已。

生命中最幸福的事情就是对自己的人生不设限，并为自己的目标采取如同意大利顶级豪车法拉利引擎般的行动力。世界第一的潜能大师安东尼·罗宾说：“世界上没有不合理的目标，只有不合理的期限。千万不要高估自己一年所能做到的，同时不要低估自己几年所能完成的。”当你没完成一个大目标时，就算别人说你骗人，说你做不到，你也不用担心，因为关于未来的一切本来就是谎言，他说你做不到那也是谎言。因为未来还没有发生，别人怎么能说你做不到呢？

生命中最快乐的事情就是你知道你自己是谁，将要成为谁。你总是选择对的事，做对的事；你总是做自己擅长的事并发挥到极致；你总是在最短的时间内帮助无数人改变命运，帮助更多的人追求梦想。这样，世界就因你而更加精彩，世界就因人类拥有更多的梦想而神奇！

生命中最愚蠢的事情是失败者总找借口，总是抱怨自己，抱怨别人，抱怨社会。然而成功者只找方法，凡事发生只求己。因为成功者深知：我们是一切的根源！其实，在各行各业都有成功者。在感恩励志教育界，青少年心灵成长领域的领头人、中国旺华教育创始人徐望华老师就是一例。徐老师是一位对社会有着强烈责任感及使命感的人；他更是一位好丈夫、好爸爸。徐老师在人生旅途中经历坎坷，但他依然积极面对人生；他也体验过无数次成功的喜悦和幸福并亲自撰写《成功就这么简单》——让无数读者的生活和命运魔术般地改变。他花费大量的时间博览群书并不断总结正确、高效的学习方法去帮助青少年摆脱题海苦挣扎的困境。现在他所主编的新书《超级学习法》即将隆重上市。



## 超级学习法

作为青少年的你，如果一定要追求高效率的学习方法，《超级学习法》将成为你的枕边书。

冉启毫

2013年6月