人生智慧1001

①

学习之美

天之骄子的超级学习法

刘　淇　编著

中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

《超级学习法》——看了这个书名，您是否感到好笑或不屑？“什么超级不超级，学习是件苦差事，哪有什么‘超级’可言，这肯定又是一种炒作！”

是的，学习原本就是一件苦差事，容不得半点投机与侥幸。“活到老，学到老，还有三分未学到。”人生在世，学无止尽，留给每位执著者的不仅有成功和喜悦，也有失败和悲哀。

理想、奋斗，并不等于成功，而成功者的背后各有艰辛，失败者的泪水各有苦涩。“不以成败论英雄，且以方法争短长。”学习方法的优劣与否，在很大程度上决定着每一个人执著奋斗的结果。本书并非要把吃苦的精神推翻，而是立足推出一整套更有效率的学习方式，帮助您获得好成绩。是谓“超级学习法”。

也许有些人仍会怀疑：“真有这么好的学习方法吗？”本书以清华、北大“天之骄子”们的成功经历为基础，结合最新的心理学研究成果，系统分析并总结出“超级学习法”体系。若善加应用，必能让你的学习更有效率，让你从奋斗走向成功。

本书共7章26节，相辅相成，简便易行。书中有很多可以立即实施的用功法，但最重要的，是希望亲爱的读者能从中获得某种启示和体会，研究出最适合自己的“超级学习法”。

死记硬背和填鸭式的学习方法已经被淘汰了！知识经济时代已经到来，信息大有“爆炸”的趋势，愿“超级学习法”能帮助您轻松愉快地学习，掌握更多有益的知识，获得梦寐以求的成功。

只要试一次，就会有意想不到的效果。

一起来试一试吧，好吗？

目　　录

第一章　超级好心情：“我是世界第一等”……（1）

第一节　“我相信我能行！”……（2）
第二节　“我就是天才！”……（4）
第三节　“谁都会犯错！”……（6）
第四节　“永不放弃！”……（8）
第五节　“太阳每天都是新的！”……（11）

第二章　超级脑轻松：磨刀不误砍柴工……（13）

第一节　超级呼吸：“万能的脑燃料”……（14）
第二节　超级音乐：“神奇的催化剂”……（17）
第三节　超级运动：“奇效的救心丸”……（19）
第四节　超级自生：“神秘的强心针”……（21）

第三章　超级A计划：编一本“梦想书”　……（29）

第一节　制订计划：我的未来不是梦……（30）
第二节　执行计划：通向未来之路……（35）

第四章　超级时间表：“一寸光阴一寸金”……（42）

第一节　尖峰时刻：学习的黄金时间……（43）
第二节　时间毒药：超级时间表4忌……（46）
第三节　休息一下：为了更好地战斗……（51）

第五章　超级营养食品：吃饭蛮香，学习蛮棒！　……（63）

第六章　超级大决窍：“芝麻开门！”……（77）

第一节　认识你自己：寻找你的学习类型……（79）
第二节　上帝的笑：你是怎么思考的……（84）
第三节　芝麻开门：记忆的40个诀窍……（93）
第四节　秘密武器：参考书使用24招……（110）
第五节　他山之石：“借”招15式……（120）

第七章　超级点子库：高考成功者从容说法……（128）

第一节　从容学语文……（128）
第二节　从容学数学……（132）
第三节　从容学理化……（139）
第四节　从容学史政……（142）
第五节　从容学语言……（147）
第六节　从容去考试……（164）

第一章　超级好心情：“我是世界第一等”

心情能否影响学习的成果？答案无疑是肯定的。我们每一个人都清楚地知道心情的好坏对生活具有深刻的影响，学习自然也不例外。一份好的心情会提高士气，振奋精神，在这种心理的鞭策之下，您就能充分发挥出自身的潜力；相反地，坏心情能让一切都变得灰暗，原本简单的问题也会因失望而变成“无解”，多么得不偿失！

杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问多湖辉教授曾经做过这样一项抽样调查：

一次，在一个大型宴会中，他会见了一些活跃在财经界及政治界的绅士名流。交谈的结果显示，他们今天之所以拥有如此优异的成就和显赫的地位，都是小时候师长给予他们积极的心理影响的结果。例如，某一名人，在孩提时代母亲就经常灌输他一种“你将来一定会出人头地”的思想。同样的，有一位伟大的教育家，在求学时代父母常教导他说“你是望族的后代，将来一定会成功”。结果，这句话成为他走向成功的原动力。这样的激励，增加了孩子的自信心，让他们始终保持一份好心情，也间接奠定了孩子日后成功的基础。

很多人都有这样一种看法：所谓的成功者都是品学兼优的学生或是只会读书的机器。其实不然，许多徜徉于清华园、燕园中的“天之骄子”们的求学经历都表明：在他们的求学时代，所秉持的原则是把读书和娱乐分清楚，以一种开放、向上的心态去求学。读书时专心致志，而课余时则积极地参与课外活动。这样合理地安排时间、高效快捷的学习，课业娱乐两不误，并能达到最佳的效果。

当然，像这样能自我控制、专心读书并能合理安排、调适心情的成功者，毕竟是少数。从我自身而言，受到鼓励与夸奖之后也比较能

需要全本请访问 www.ertongbook.com

更充分发挥自己的实力。换句话说，就是能平适自己的心灵，进行自我管理与约束，选择对自己有利的机会付诸实施，这样就迈出了走向成功的第一步。

退一步来讲，即使这个世界上所有的人都不曾鼓励过你，那么听着：你还有你自己！谁都不可能阻止你大声对自己说：“ 我是世界第一等！ ”

第一节 “ 我相信我能行！ ”

你能轻松地说出“ 学习便是快乐 ”这样的话吗？如果不能，就说明你需要加入我们的“ 快乐学习训练 ”了。

“ 学习 ”和“ 快乐 ”能同时存在吗？“ 超级学习 ”法将帮你找到这种感觉——放松，让你自己舒服，闭上眼睛，想象那种自我感觉美好、春风得意、一切都非常顺利的时候。那也许是你在演讲比赛上成功地作演讲的时候，或者是你梦中的“ 那一位 ”接受你的时候，或者是在课堂上圆满地回答了一个问题的时候……你能回想得越远越好——你终于学会骑自行车的时候，幼儿园的老师在你的大名后贴上“ 小红花 ”的时候，你捧着毕业证兴冲冲地跑回家的时候——想到这一切，你的心情如何？

想想那些最“ 美妙 ”的时刻吧，仔细回忆一下当时的场景——都有谁在场？他们的表情都是什么样的？他们对你说了什么话没有？有没有掌声和爸爸妈妈的夸奖？……

唤醒一切与胜利的时刻有关的记忆，那些情景、声音，还有气味儿。当你沉浸在美好的回忆中时，你笑了吗？是笑在心里还是挂在嘴上？陶醉在这种状态里，感受一下“ 快乐 ”，然后十指交叉，并对自己说：只要十指交叉，这种“ 快乐 ”状态就能被唤醒。保持一会儿，然后回到现实中来。

唤醒成功时的感觉，你就能因此进入“ 快乐 ”的良好状态，包括精神和身体的各个方面，然后去迎接学习的挑战甚至各种人生的挑战：策划活动、参加竞选等等。如果你没有时间做完“ 漫长 ”的“ 唤

醒”过程，十指交叉就会激发你成功的快乐感觉。这种现象叫做“引发”，是无数人士百试不爽的走向成功的捷径。

不要说你从未成功过，更不要说你从未有过成功的快乐。任何一个人，哪怕受尽挫折与打击，只要你还愿意继续活在世上，就说明这世上一定有你想要得到的东西。这种东西，就是你的快乐之源。得不到当然痛苦，得到了呢？只要唤醒这种快乐的感觉，哪怕记忆都是黑色的，你仍然可以对自己说：“我相信我能行！”

世界超重量级篮球明星——“飞人”乔丹，每逢比赛都会不停地对自己说：“I believe I can do！（我相信我能行！）”很多考取清华、北大的优秀学生把这种方法称作“给自己打强心针”。这样做的目的只有一个——唤起一个自信、强大的你自己！

“我相信我能行！”早晚说几遍，让自己觉得一定会成功，从而充满信心地去应战。采用这种方法，即使遭到了困难强有力的打击，一想到这句话，你仍会产生不可思议的反击力量。“困难像弹簧，你弱它就强。成功第一步，世上我最强！”

这就是心理学上的“自我暗示”。如果朝着好的方向发展，无论你是谁，都能产生爆发性的威力。换句话说，要想做好，你首先必须相信自己能做好。

世界上所有的一切都是由毅力创造出来的。即便是“屡战屡败”、“伤痕累累”的人，也不要怨天尤人，因为这对走向成功有百害而无一益。相信“学习”与“快乐”可以并存吧，成功就是最大的快乐，不是吗？不断地对自己说：“我相信我能行！从心底里建立起必胜的信念，请相信效果绝对会出奇得好。

但有一点必须注意：如果自我暗示转向反面，就会产生负面影响。认为自己肯定不行，结果就是不行。举一个与学习有异曲同工之妙的例子，那些相亲失败的男女，不成功的原因并非是外貌美丑、学历高低的问题，恰恰是许多相亲者自身事先存在着“反正对方不喜欢我，这一次一定会被拒绝”的想法，最后只能使得相亲“告吹”。

美国有一位社会教育学家迪克逊博士，曾对美国某个贫民区的不良少年做过跟踪调查。他发现40%的问题集中于这样的原因：这些

孩子先天具有自暴自弃的消极念头，认为“不管我们做多少好事，都是白费。一有坏事，警察就会找上我们”，导致该区的少年都存在“我们天生是犯罪者”的心理，最终使他们日渐堕落，不可自拔。

还是那句话，别人怎么想那是别人的事，即便全世界的人都看不起你，至少还有你自己！只要这世上还有你想得到的东西，不管它是什么，那就是你的快乐之源。只有正视自己，相信自己，你才可能得到它；如果一味地自惭形秽、畏缩不前，你得到的只能是“竹篮打水一场空”。你觉得呢？

第二节　“我就是天才！”

你愿意像比尔·克林顿那样讲一口纯正而流利的英语吗？你愿意拥有像乔丹那样精湛的篮球技艺吗？你愿意成为像比尔·盖茨那样的“电脑巨子”吗？如果你乐于一试，便可以跟我们一起，用基本的“超级学习法”立即开始踏上获得他们那些成就的征途——成为和他们一样的人。

想象你是另外一个优秀的人，行为举止和他一模一样，你就是他，他就是你。事实上，这种自我想象的变换身份就是转变状态，拥有一种更轻松、更自由的心情，把你从以往的限制和恐惧中解脱出来。虽然“你不会那样做”，但“他可能会做”，你是他，所以你要做。就是这样，你的行为开始变得与以往大不相同。渐渐地，你就可以拥有以前不敢奢望的坦然与勇敢。再后来，你也能做得和他一样出色。

伦敦大学的罗伯特·哈特利博士主要从事教育残障儿童的研究工作。他一度曾为这些弱智孩子糟糕的学习成绩而烦恼。就在一筹莫展的时候，他忽然记起了自己经历过的一件事：当他还在上大学的时候，有一次要写一篇很重要的论文。他感到文思枯竭，无从下手。万般无奈之下，他就想象一位著名的新闻评论员会如何对待这个论题，他把自己想象成那位新闻评论员。不可思议的事情发生了，句子自然而然地从笔端流出，一篇优秀的论文一气呵成。于是，哈特利博士就

想，“ 假装 ” 不是一个走出困境的好办法吗？

于是，他对孩子们说：“ 想一个你认识的很聪明的人，然后做一次演员。闭上双眼，想象你自己就是那个很聪明的人，用他的方式来学习。 ”

芝麻开门！孩子们的分数提高得非常显著。亲爱的读者，您不妨也尝试 “ 做一次演员 ”。扮演角色能够抓住现在的力量，消除内心的桎梏和无奈。“ 超级学习法 ” 不是要您学习成为天才，而是像天才一样学习。您只需要放松一下，对自己说：“ 我就是天才！ ”

这是一条获得 “ 超级好心情 ” 的捷径，而且做起来非常简单。当你去打篮球时，想象你就是 “ 飞人 ” 乔丹，或者是罗德曼、王治郅，想想他们的手型、步法、反应、扣篮以及抢篮板的动作等等。当你学习如何 “ 下海 ” 时，不妨首先读读那些工商才子们的自传，然后假扮一名精明的商人，问问自己那些 “ 商海 ” 里的 “ 弄潮儿 ” 该做什么、怎么做。如果你在学习法语，就想象自己住在巴黎，吃法式蜗牛大餐，听法兰西风情的音乐，这两条是把握一种文化之节奏和灵魂的捷径。

你并不一定非要把自己想象成某个出类拔萃的人物，只要你找到那种 “ 我就是天才 ” 的感觉就行了。“ 超级学习法 ” 就是要你调动全部的感觉去想象——用你喜欢的方式尽量放松，然后打开心门，在想象中体验什么是成功。如果你能尽可能生动地去感觉，去思考，全方位地体会这种成功的感觉，你就能真地体味到成功的喜悦。

盖勒普测验曾发现：80%的美国人最害怕的事情是当众讲话，还有50%的人甚至认为当众讲话比死还可怕。那么，就让我们来假设你必须当众讲话吧！想象你坐在台上，体会一下现场观众就座时的景象、声音和气味；想象你穿着得体的衣服并在讲台上感到无比舒服，体会一下和别人分享你所知道的东西时的成就感；想象你开始讲话时如何全神贯注，镇定自如，体会一下在第四或第三排突然发现一位专心听的人时你和他说话就像和一个朋友聊天一样；想着三、四个要点，不要害怕忘词，而是要相信只要你需要那些词就会自己溜到你的嘴边来，添几段趣闻，甚至一两个笑话；不要老是站在同一个地方，

想象你在漫步，自然地打着手势，体会你的记忆畅通、滔滔不绝和从容不迫；最后，想象听众祝贺你成功时的热烈掌声，感觉走下讲台时与听众热烈握手的情景。

每天这么想象一两次，每次保持10到15分钟左右。如果抽不出时间做两次，您还可以试着“拍”一个30秒的连环画——一张画就是其中的某一个场景。当你重复了许多次想象的过程，就有可能酝酿出新的改变。这种改变可能是正面的，也可能是负面的。如果你发现自己在生动地想象你其实最惧怕的事，必须立刻抛弃这种感觉，否则，等待你的极有可能是一场恶梦应验，而不是美梦成真。

亲爱的读者，您对自己的学习状况满意吗？您是否非常羡慕天才的脑袋？或者，您还想换一个新脑袋吗？想象一下你就是那个自己喜欢的、特别的、聪明的、无所不能的人，仔细地想象天才的每个细节，想象你就是他。这就是我们“超级学习法”中一种叫做“人工化身术”的技巧，它能化腐朽为神奇，训练你的大脑成为天才。天才就在突兀间，试一试吧，你就是天才！

第三节　“谁都会犯错！

亲爱的读者，如果您辛苦努力的结果并不是成功，您还能拥有一份好心情吗？失败的时候您是否会动摇对自己的信心？如果您对前面这两个问题的答案感到不满意，请跟着“超级学习法”继续培养“超级好心情”。

“超级好心情”，从另一个角度看，就是良好的心理素质。这种心理素质，也许是一种豁达的人生观，也许是一种有效的心理平衡机制，或者是一种面对挫折的豁达态度。一个心理素质好的人，对顺境能正确对待，对逆境亦可泰然处之，做到“不以物喜，不以己悲”。最好不要将最后的结果看得过分重要，更不能将失败无限度扩大，甚至把不是缺点的失误也误认为是阻碍前进的绊脚石。一旦这样，心理压力就会越来越大，最后只能一败涂地。

当然，要做到“胜不骄，败不馁”，没有经验和阅历是不行的。

至少我们从小就应该有意识地培养自己要经得起摔打，尤其是在遇到挫折或失败的时候。记住：“谁都会犯错！”人生在世，最重要的是跌倒了再爬起来，继续往前走。

有一位北大学子描述了下面的这个故事。当她在备战高考的第一次模拟考试中失败时，看到自己艰苦的努力换来的只是一张成绩很差的试卷，当时的她纵然有再多的“豁达”也无法一时摆脱失败的困扰。就在这个时候，她的化学老师找到了她，和她在静静的校园中边走边谈。老师没有说她，而是说了自己以前的一个学生，也是一样的考试失败，而老师也是这样地找到他，告诉他要相信自己的实力，要相信目前的一切只是暂时的考验，应该清醒地认识到自己的不足，分析自己的情况，在摸索中前进。“谁都会犯错”，更重要的是应该把这次失败看作是一次对自己心理承受能力的锻炼。后来，他以优异的成绩进入一所名牌大学。“那么，你呢？”老师的最后一句话，深深地印入了这位女同学的脑海。是的，我呢？我们呢？我们不也是一样需要这种失败的考验吗？

失败、挫折、不如意，就像大自然中的刮风下雨一样正常，如果你能试着用一颗平常心去对待它，你就会转败为胜。

别看那些考入清华、北大的学生似乎是在一帆风顺中步步高升，其实他们也一样曾经历许多挫折。北京大学生命科学院98级的一位男同学就有过这样的“历史”。拿物理考试来说吧，从初中开始，他的物理成绩从未下过95分，然而高二时的一次测验竟然只得了58分（满分均为100分）。想象一下，作为全校第一名的他物理居然会不及格，这可以说是一声“晴空霹雳”了。倘若那时他因此一蹶不振，结果将会怎么样？然而他并没有被失败所吓倒，反而更加深刻地反醒自己，坦然面对不及格的现实，分析原因，吸取教训，并最终获得了进步。在后来的考试中，他几乎每次都接近满分，在高考中夺得了所在市的理工科第一名，考取了北京大学生命科学院。

从他的经历中我们可以相信：失败并不可怕，只要你正视它、剖析它，它就是你走向成功的台阶。“谁都会犯错”，但是，如果连你自己都不愿给自己一个改正的机会，那么，就算上帝来了也救不了你。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“超级好心情”还会帮助你克服自卑。有人说：“自卑感就是放大镜，它把缺点放大，使自己一无是处，永远失败。”

确实，你可能是一个从贫困家庭出来的毛头孩子，在物质方面可想而知是极“羞涩”的，你也会因衣不如人、食不如人而烦恼，也许因此甚至觉得自己真的不该出现在这个世界上，变得消沉而颓废。

然而，你有没有想过，有很多很多人和你一样生活窘困，有的甚至还不如你，但他们中的很多人同样成就斐然。家境贫困，并不是你的错，那是父辈竞争失败的结果，你依然拥有追求梦想的权力！作为我们自己，应该有全新的生活概念。同时你也不难发现，贫穷是一所最好的大学，只要你闯过了这一关，什么样的美好前程你都可以选择。

也许你因为一时成绩不如别人便觉得自己比别人笨，那么就请“知耻而后勇”，奋起直追，直到把别人甩在你的后面。但假如你自己“宣判”了自己的“死刑”，你也不要再埋怨别的什么了，因为这一切都是你自己选择的。如果你真心想取得成功，就请和“超级学习法”一起共勉：只要勤奋，只要你努力，世上没有办不到的事情！谁都会犯错，但失败原本就是成功之母。让我们一起砸碎自卑这面放大镜吧，通过失败，走向成功。

第四节　“永不放弃！”

世界上的任何事情，很少有一次就能做成功的。即使是美好的一见钟情，也要在绽放九百九十九朵玫瑰之后才能换得真情的轻舞飞扬。事业做得越大，可能遇到的失败也就越多；雄心壮志越高远，遇到的障碍可能就越大。所以就有了孟子的《生于忧患，死于安乐》，有了“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”等等充满哲理和智慧的话语。可惜的是，人类总是听归听，做归做，完全两码事。还记得吗？有多少次，我们听到或者读到智者先贤的教诲时总是激动万分，但又有多少次第二天早晨一醒来就把昨日的豪言壮语、雄心壮志抛到九霄云外。又有多少次，我们听

到或者看到时代先锋的辉煌时那样心动不已，但多少次我们又半途而废，继续那“老牛拉破车”一样平庸而无味的生活。就这样周而复始，恶性循环，直到意志消磨殆尽，直到年华已逝老之将至，只能长叹一声，走进黑暗的坟墓。

亲爱的读者，不知您是否也有这样的感受。人类与其它动物最大的区别就在于人类总想改变自己，改变世界，想让自己的生活变得更美好。于是我们有了理想，有了对成功的渴望，有了事业心，有了坚韧不拔的追求，有了跌倒千百次后爬起来继续大胆向前走的勇敢与执著。可是，我们当中有理想的人不少，有足够的精神与勇气的人却不多。这就是为什么生活中的成功者永远只占少数，而空谈者、平庸者和失败者总是居多的原因。成功者与失败者之间的唯一区别，不是智商的高低，也不是财富的多寡，而是面对成败时心态上的区别。

心态与心情有什么样的关系呢？让我先告诉你这两个概念的区别在哪儿吧。干巴巴的心理学学理解释太抽象了，我们不妨打个比方：听说过“江山易改，秉性难移”吧，心态与秉性比较接近，是我们性格中相对稳定的部分。对一件事的心态如何，决定了我们做事的出发点和整件事情的发展方向。而心情，说白了就是“六月天，娃娃的脸——说变就变”，是我们做事情时候的精神状态，或斗志昂扬，或低落沮丧。心情的好坏直接影响到办事效率的高低，但对结果的作用往往不是决定性的。暂时的坏心情可能延误迈向成功的脚步，只要稍作调整，在良好的心态作用下，我们依然能够走向成功。

好心态自然带来好心情，你做任何事情能否成功都和你的心态有关。艺术大师创作出一件传世佳作要经过无数次的尝试。最后定型的好作品，一定是用前面无数件不好的作品换来的。成功永远只有一次，而失败却有无数次；成功永远都是一样的，而失败永远是不同的。“超级学习法”将告诉你面对成功与失败的最佳心态——坚持不懈，永不放弃。不到黄河心不死，不见棺材不掉泪，不达目的誓不罢休！

学习的整个过程就是一次次的失败与成功较量的过程。一个单词背了十几遍还记不住，你就已经失败了十次。一道数学题做一百次还

解不出来，你就已经失败了一百遍。一篇好文章你不琢磨上千遍，就很难体会其中的语言和思想的魅力。很多人失败了10次不到就不再继续了，他们永远只能是失败者；有些人失败了1000次也放弃了，他们也只能是永远的失败者。还有少数人坚持了1001次，终于成功了，他们就成了永远的成功者。所以，成功者与失败者之间的区别经常是“1”，而不是“10000”。

摆正心态，在面对学习中出现的失败和困难时，你就能够很快调整好自己的心情，振奋起来，“与天斗，与地斗，其乐无穷”！

清华、北大的校园里不乏全国高考中各省市的状元，而状元们中间也有复读生。“复读”就意味着至少参加了两次高考，至少在高考中失败了一次。从落榜到状元，靠的就是“永不放弃”的信念。北京新东方学校副校长徐小平原来是学音乐的，英语水平并不是很高，所以他考托福考了三次，第一次500多分，第二次还是500多分，但是第三次就考了600多分（托福考试满分为677），他就去了美国。所以，如果你一次失败之后不能承受失败带给你的压力，那你就完蛋了。

人在生活中失败为多，成功为少。你行动10次，有一次成功就很不错了。看过《三国演义》，你就知道，诸葛亮一生也是败多胜少，但他却一如既往地鞠躬尽瘁，死而后已。这是因为他有精神支柱，他不愿辜负刘备和蜀国百姓的期望，一心想使蜀国兴旺。

“超级学习法”要求你一定要找到属于自己的精神支柱，这是你“永不放弃”的原动力。另外，好多人失败以后常常寻找外在的理由，这个不行，那个不好，学习上不去是因为老师太差了，学校太次了，自己太忙了，等等，等等。这些所谓的理由都是为自己开脱责任的借口。让我告诉你，在这个社会上如果你失败了，没有任何外在的理由。如果你怪中国社会太不好的话，那为什么在你身旁一样有很多人能成功呢？这个社会从某种意义上说对所有的人都是公平的。尽管机会面前人人平等，但是，占据机会的能力是不一样的。如果你失败了，根本原因就在你自己本身，而不是外在的什么东西。

世界就是这样公平，它属于敢于梦想并为了梦想永不放弃的人。

第五节　“太阳每天都是新的！”

向着成功努力的过程，乍一看，就像一条黑漆漆的隧道，望不到头。比如那些正值高三毕业班的学生，每天有做不完的作业，忙不完的事、睡不够的觉；许多人每天都要“头悬梁，锥刺骨”地挑灯夜战；每天都在“两点一线”之间奔波劳碌……一天天的生活，就像复印机复印出来的一样，一切都在重复。

然而，“超级学习法”要微笑着对你说：别忘了，每天的太阳都是新的！

全新的！这是一种最美的心境！

新的太阳，难道这不是一种希望吗？每天都看见希望，就像是在黑黑的夜里看见了曙光，难道这不是一种幸福吗？拥有希望与幸福的人，难道还会被自己所承受的暂时的压力压倒吗？

是的，沉重的负担压得我们几乎崩溃了。太高的期望将我们紧紧钉在地上。但也许，最沉重的负担同时也是一种生活充实的象征。负担越重，我们的生活也就越贴近大地，越趋近真切和实在。

尼采说过，受苦的人，没有悲观的权力。所以，我们不一定要向着胜利微笑，但面对暂时的困境，我们必须微笑，而且是会心地微笑。

埋首于通向成功的征途，是必须真真正正“埋”下去的。这段日子，需要你沉下心来，静下心来。只有保持“心如止水”的心境，才可以全身心地投入最后的冲刺。我们好比是在乘一辆车前往目的地，沿途的风光很美，很诱人。但是，你最好不要为了它们牵扯太多精力，而要使目光一直向着终点的方向。如果你忍不住跳下车驻足赏玩，这辆车就开走了。也许你可以等下一辆车，也许最终你也能同样到达目的地，但那已不是你人生准点的时刻了。

人在特定的阶段有着特殊的使命。求学阶段，就是为实现人生目标迈出重要一步的时候。如果错过了这个机会，你将追悔莫及。所以，狠狠心，女孩子们暂时丢开那些漂亮的衣服和花时间的打扮，男

孩子们暂且抛开那些诱人的漫画书和电子游戏，放一放那一段遥不可知的“青苹果”之恋吧！

夏天不摘秋天的果。摘下来，食之不甜，弃之可惜，所以还是在收获的季节里再去分享丰收的喜悦吧！

搁置一下与前进无关的心情，抬抬头，望望天——每天的太阳都是新的，每天都能有新的收获。轻轻地对自己说：如果没有我，世界上就少了一个人欣赏这美丽的太阳！就是这样一种心境，让你始终把精彩留给自己。

春天，鸟语花香，微风拂面；夏天，百花开放，蜂蝶飞舞；秋天，天高云淡，红叶似火；冬天，寒风凛冽，白雪皑皑。无论寒来暑往，春夏秋冬，太阳总会照常升起。

知足能常乐，但不知足能常进。很少有人能知道需要付出多少努力才能实现自己心中最高的梦想，我们只能不断前进前进再前进。“超级学习法”教你拥有“超级好心情”，“一万年太久，只争朝夕！”

只争朝夕，在你茫然的时候；只争朝夕，在你沮丧的时候；只争朝夕，在你懒散的时候；只争朝夕，在你还拥有梦想的时候。太阳每天都是新的，生活永远充满希望，现在就开始吧，把握每个瞬间，不要再犹豫！

※超级学习口诀※

你看——太阳每天都是新的
所以——永不放弃
因 为 — — 我 就 是 天 才
虽 然 — — 谁 都 会 犯 错
但 是 — — 我 相 信 我 能 行

第二章　超级脑轻松：磨刀不误砍柴工

想象一下阿特拉斯（古希腊神话里的顶天巨神）的感觉——脚踩着大地，肩顶着蓝天，那就是英雄——传统式的英雄。随着旧世界严格呆板的信条纷纷退场，人类的身体开始自由跳跃。即使是在落后的农村，人们也开始精心调理自己的饮食，爱护自己的身体。在各行各业，当然包括“超级学习法”的课堂，学习者走向成功的第一要务就是把自己从沉重的压力中解放出来。

学会放松是“超级学习法”必须掌握的一种技能。自由放松的能力是超级学习的核心技巧，“超级学习法”可以帮助您进入最佳的学习状态。

让我们看看170位大都市的白领阶层在电视片《超越电视》中的反应。一组组测试包括了压力的方方面面，从焦虑到敌意再到偏执狂，从生活体验到酒精、镇定药和咖啡的依赖性消费。15个小时的放松训练过后，大部分开始意识到这样一个准则——健康生活。自此以后，他们在各方面都开始有所改善。

你的身体可以为你的直觉说话。从饭店业巨头康瑞德·希尔顿到传媒巨子默多克，从股票浪子索罗斯到金融巨鳄格林斯潘，他们都无一例外地认为直觉是他们成功的一个主要因素。最重要的预感来自大脑信号和体内感觉。假日饭店的创使人罗伯特·威尔逊曾说过，在选择移动旅馆的新址时，他经常推翻决定，凭感觉行事。如果感觉对，那么就合适；否则就不行，因为“闻起来好像不对劲儿”。

不懂得放松的人常常像孩子一样抱怨“走得越急越落在后头”，懂得放松的人却能发现一种悖论：慢点走也许反而走得更快。从生理学的意义上说，当血压、心跳和呼吸趋于稳定，时间的流逝似乎就会

需要全本请访问 www.ertongbook.com