

第一法 消除自卑感

聪明和愚笨都不是天生的。

我们在日常生活中常常听到这样的说法：“脑袋越重，天分越高。”“头脑皱纹越多，脑筋越聪明。”

科学家们的研究结果表明这些说法都是毫无根据的。

由于这些说法流传甚久，人们便信以为真，几乎将其当做一种颠扑不破的真理。其实，这些没有科学根据的论调，我们完全可以不必去信它。

举例来说吧，如果说到“头脑之大（重）”，那么如今早已绝种的人类的祖先——尼安德特人^❶以及克罗

❶ 尼安德特人——化石智人之一。因 1856 年发现于德国杜塞尔多夫尼安德特河谷附近洞穴中而得名。

马农人^❶，考古学家从他们的遗骨中得知，他们的头脑比现代人要大得多，照以上论断，他们应是聪明透顶的——然而他们早就灭了种。

由此可知，光是头脑大，并不起决定作用。

头脑必须经常使用。人类能有今天的惊人成就，有如此发达的文明和文化，完全在于领悟到“头脑必须好好使用”的道理。

在所有的动物之中，人类经历的孩童时期最为漫长，这也许可以作为“头脑越用越好”的一种证明。

这里说的“孩童时期”指的是“在那段时期内如何使用头脑的时期”。

从这个意义上说 学生时代可以认为是：“为了成长为一个独立的人 从事训练灵活运用头脑的时代”。

那么，教室则成了：“灵活运用头脑的讲习会场”了。

专家们认为：人的大脑是储藏有 150 亿个以上的

❶克罗马农人——晚期智人化石。1868 年首先发现于法国南部克罗马农山洞中。

神经细胞。这个数字初听起来似乎很吓人，使我们无法想像出到底有多大，其实，一般人在一生中都只使用了其中极其微小的一部分神经细胞，可见人的脑部构造有多么复杂了。

通常被人们认为是高材生、天才那类的聪明人，只不过是比普通人多用了些神经细胞而已。

只要学到灵活运用头脑的技巧，就完全可以使自己的头脑得到无限的开发和利用——这绝不是夸大其词。

这个世界上没有生来就聪明的人，也没有生来就愚笨的人，本书第一法要告诉你的是：消除毫无意义和毫无来由的自卑感，驱除“我是不是脑筋太笨”、“我似乎生来就愚笨，无论怎样努力都没用”之类的观点和想法。

扫除了这些自卑感，你就可以树立起自己的信心、兴致勃勃地跨出“改造自己”的第一步了。

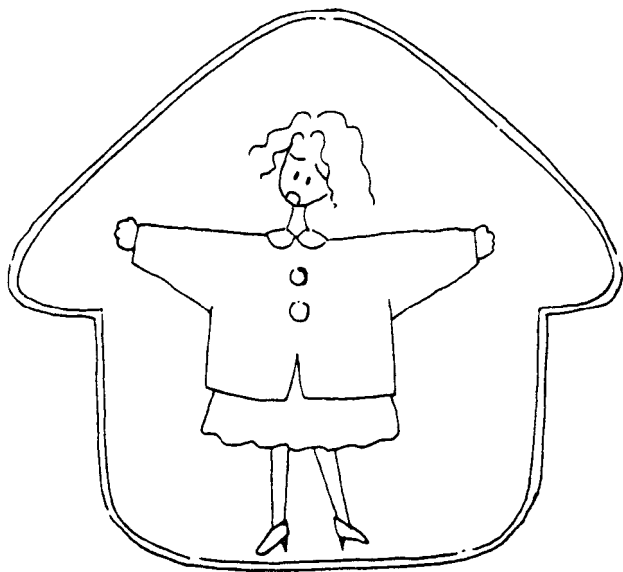
第二法 分析效率不高的原因

一般学生在学校只知被动地吸收知识，而教师也只知道填鸭式地讲授知识，只有极少数的学生知道如何活用头脑。

学习游泳的时候，教练会详细地教我们如何运用手脚。可是，关于如何运用头脑这方面，绝大多数人使用的都是效率不高的方法，只是不断地消耗精力和时间而已。

方法不当则难以达到目的。所以，你必须对自己的学习方法来个很大的剖析和审视，找出缺点所在，并加以改正。

成绩不佳的人，不外乎大约有下面三种形式。



（一）墨守成规型

人的头脑有个缺点，那就是：一旦形成某种定势，而且照那个定势来使用的效果不太差，那么久而久之，要想突破那个定势就不是太容易了。

有些作家，无论他们写出了多少作品，总是脱离不了那个“套子”和“模式”，以致感到非常痛苦。这就表明他们的头脑已形成很深的思维定势，无法开拓

出新的创作方向。我们把这种情形称之为“墨守成规,千篇一律”。

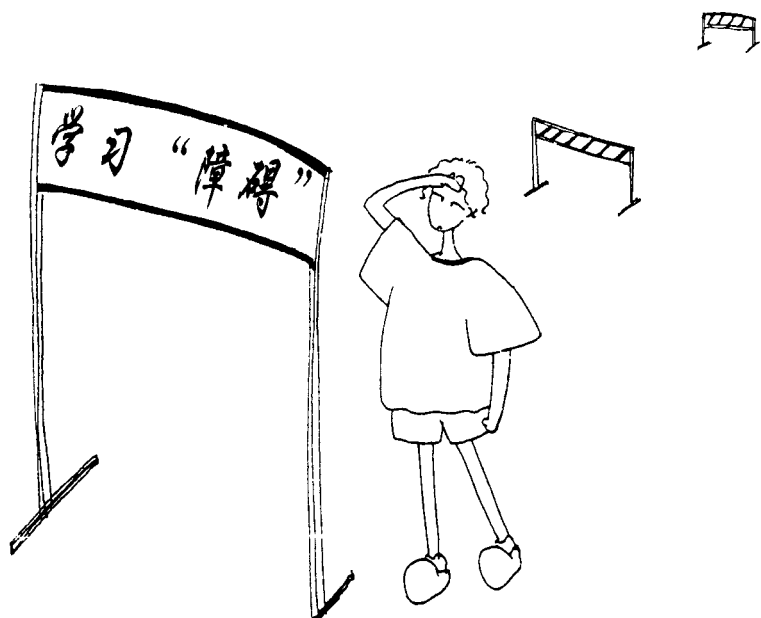
一个人一旦陷入这种状态,要想再突破的话,则必须花费两三倍以上的精力,才能得以如愿。

“脑筋好”,换一种说法,就是“脑筋灵活”。当这样的入陷入这种举步维艰的局面时,他们就懂得及时打破困局,另创一种新的脑细胞使用的方法——所谓的“脑筋好”就体现在这一点。

(二) 意愿消失型

我们常常看到小孩子“又像在玩,又像在做功课”从好的方面来解释,他们是在享受着做功课的乐趣;从坏的方面来解释,则是学习时不专心。

要小孩子做他们不感兴趣的事,他们肯定坚决不干;反之,如果他们对某件事真正感兴趣,即使是边玩边做,也能很快把它学好。这并不因为“小孩子都是这样”,而是因为“头脑的作用”本质就是如此。



也就是说，人的大脑在感兴趣或由于学习意愿而呈现紧张状态的时候，它就可以达到很高的甚至是巅峰状态；如果是在索然无味的情况下学习，或者在被迫的情况下学习，即使是大人，也会受不了，或者会猛打哈欠，或者是睡意袭来。

所以说，如果你对你现在所学的科目提不起一点兴趣，则说明你的学习方法出了什么毛病，需要检查

和修改。

（三）时机不对型

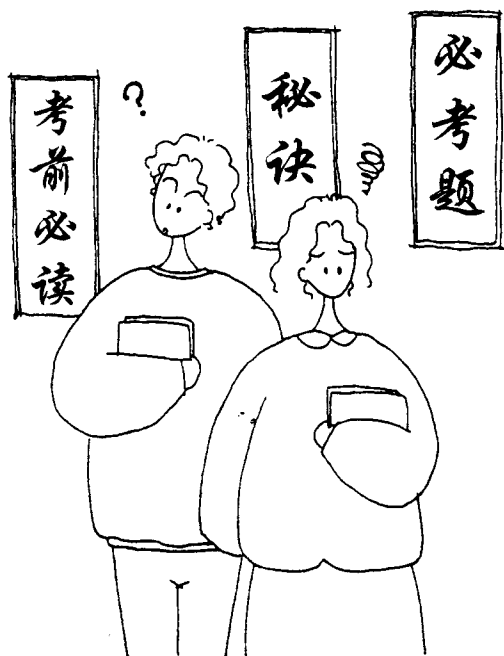
影响学习效率的因素有许多，包括学校里老师的授课和预习、复习、时间的关系以及这些因素之间的时机是否得宜等。

考察一下那些考上一流大学的学生的学习经验，发现他们的一个共同之处就在于：该预习的时候就预习；听课的时候专心致志；该问的地方不羞于问；复习也可分为一次复习、再次复习。可以说学习相当有条理性，有条不紊。

这样看来，那些所谓的“应考秘诀”就成了无稽之谈。胜败完全取决于平时学习的“适时与否”了。

一般人的学习方法，大多不是这样的。

比如，觉得“老师好像会指到我”的时候，才肯预习；听课的时候，忙于记笔记而不去思考；由于“不知道该问些什么”而不去向老师、同学请教；快



考试了，才突击一阵，临时抱佛脚；考期一过，强记的内容就忘得一干二净。

因此可以说，这根本不是“脑筋不好”的问题，而是学习方法有问题。

第三法 学习的五种秘诀

以下将要说到的五种秘诀，看起来似乎很简单，但做起来却并不容易。如果意志不坚定的话，很可能会半途而废，以致功败垂成。

如果能在一段时间内，稍微约束一下自己，使自己按这些“秘诀”办事，并养成习惯，那么成绩就会日渐上升。一旦做到这一点，就相当于已经上了轨道，以后的工作只是顺着这些轨道而行，学习效率会大大增强。

下面就是学习的五种秘诀。

（一）听课时当场了解

听课这一环节对于学习是相当重要的，如果要想做到听课时能胸有成竹并对重点内容了解的话 则要在

上课之前做好预习工作。预习是达到以上目的的保证。

听课时必须做到当堂内容当堂消化，不懂的地方一定要当场就问，直到完全听懂为止。

（二）趁未忘记时反复练习

听课时即使做到当堂内容当堂理解了，时间一久，也难免遗忘。人的头脑不是机器，你想一次完完全全地牢记某种知识，永不遗忘，是不太可能的。

克服这种情况的一个好办法是趁没有完全忘记之前，不断地重复这种记忆，使其在大脑中留下深刻的印象。复习的方法有以下四种：

- （1）当天学习的功课，当天就做第一次复习；
- （2）一周之内做第二次复习；
- （3）一个月之内做第三次复习；
- （4）考试之前，做最后的复习。

但是，对于特别难的问题，则要视情况增加复习的次数。

通过如上的反复复习，相信再难的问题也能牢记心中。

（三）舍安逸，取渐进

“预习时仅看些简明扼要的参考书。”

“平时做练习，自己不去思考，直接看答案或者借同学的练习本一抄了事。”

“考试前押题碰运气，而不是认真复习。”

你是不是经常采用这些轻松安逸的学习方法？很多人都犯了这个毛病，这是人性的一个弱点。采用这些方法，只是图一时的轻便和逍遥，日子一久，你的能力就在不知不觉中下降，再想迎头赶上就较困难了。

读书如同学任何技能，不从最基础的地方做起，不奠定一个稳固的基础的话，则难以达到很高的境界，说不定只到某个阶段，就寸步难行了。如同盖房子一样，基础不牢的话，则轻微的地震就可将其震垮。

（四）掌握每种学科的学习要领

每种学科都有其效率最高的学习要领。比如数学的学习要领就不适用于语文；英文的学习要领运用于社会科学也会格格不入。

一般人都不太了解这个道理，将一种学习要领运用于所有的学科，这就难免感到吃力和效率不高了。

根深蒂固的学习习惯，除非断然拿出决心，是难得一下子完全改变过来的。你应该多参考周围同学的学习要领和老师、前辈的经验，趁现在赶紧纠正以前错误的学习习惯。

（五）运用优越感产生读书兴趣

每个人或多或少地都有点自卑感 这对一个人能力的发挥来说是个很大的障碍，你必须想办法完全克服它。

比如，在上某门课程之前，特别下一点功夫将其钻研到比老师将要讲的还要深入、详细的程度，那么在上这门课的时候，你就会产生一种优越感，从而对其产生前所未有的兴趣。

这样一来，你的那些以前从未发现的潜在能力就会逐渐显现出来，使成绩日渐上升，学习的兴趣与意愿也会随之进一步增加。

第四法 发现成绩下降的原因

学习成绩并不是靠一味“埋头苦读”就能名列前茅的，关键还是“怎样读”的问题。

如果按一种错误的方法把书读到底，那么成绩肯定不会太好。我们现在就分析一下成绩下降的原因，看你是不是属于其中的一种类型。

（一）马戏团型

马戏团的许多动物，如大象、狮子、黑熊等，都能表演精彩的节目，赢得观众的鼓掌和欢呼。他们在不感觉渴的情况下，如果逼他们喝水，他们肯定不会就范。

但是对人类来说，却有比这些动物可怜的一面。



有些人明明对读书提不起一点兴趣，可周围的人偏偏逼着他们读书：“快读书啊！”“快去做功课去吧！”。

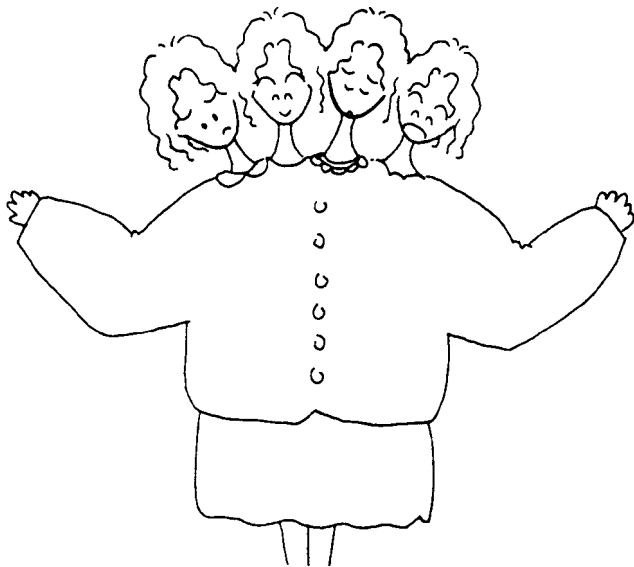
他们只好不情愿地心不在焉地去看书，或者是在某种诱饵的引诱下，勉强地去面对书本。

这种自己对学习毫无兴趣而被逼着去读书的人，我们称之为“马戏团型”。这种人的成绩当然不会很出色。

（二）阴晴不定型

大自然的气候是变化不定的，读书如果像天气一样时晴、时雨、时风般地变化多端，我们就将其称为“阴晴不定型”。

一段时间读书非常勤奋，另一段时间读书却非常懒惰，就写日记而言，总是心血来潮写上一段时间，后来却一个字都懒得动笔。





要考试了，临时抱佛脚，熬夜苦读；考期一过，却把书本扔得老远，翻都不翻一下。

还有的人对自己喜欢的科目十分用功，对不喜欢的科目却任其荒废。

诸如此类，像这种学习态度及热情时起时伏，不能始终如一的人，成绩也不会很好。