

<<十倍速学习法>>

图书基本信息

书名：<<十倍速学习法>>

13位ISBN编号：9787506426251

10位ISBN编号：7506426250

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：杜奇华

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<十倍速学习法>>

### 前言

序 当我们徜徉于欧美各国宽敞的大学校园时，似乎看不到像中国学生那样生吞活剥，死啃硬记来学习的匆忙情景。

取而代之的，是一种顺其自然，轻松愉快的学习气氛，两者差距之大，虽不致判若云泥，却也悬殊颇大。

试想，中国老师上课所追求的无非是循规蹈矩，一丝不苟。

这种照本宣科的作法，易使学生产生一种空虚，贫乏和无所适从的感觉。

和中国学生截然不同的是，美国学生自小便养成了自动求知的良好的学习习惯，其原因所在，便是中国和欧美的教育体制截然不同。

究其所以，中国学生所缺乏的这种自动自发的学习精神，应该如何来培养呢是否该大刀阔斧的改革僵化定型的教育体制，抑或在现有的教育体制中，使莘莘学子技巧性的改变学习方法，能化被动为主动，进而激发和拓展出学生的无限潜能。

本书旨在分门别类地介绍给大家所有能够轻松愉快且有效学习的各种方法，希望勇于尝试的读者们能取长补短，全力以赴。

相信该书必能对您的求学生涯产生莫大的帮助和深远的影响。

## <<十倍速学习法>>

### 内容概要

《十倍速学习法》主要针对如何才能快速提高学习成绩、怎样才能找到适合自己的学习方法、如何进一步开发学习潜能、如何做好笔记以及在职人员如何学习等一系列问题展开的。

《十倍速学习法》用简明的语言帮你解决了这些问题。同时配以生动活泼的漫画，使读者在轻松欢快的氛围中体会学习的乐趣，于不知不觉中提高自己的学习速率，是一本实用价值较高的学习参考书。

## <<十倍速学习法>>

### 作者简介

杜奇华，台湾大学外文系毕业，教育心理硕士。  
他着眼于台湾教育学习的情境，注意到学生往往缺乏主动学习的精神，学习方法也多是生吞活剥、死啃强记。  
于是致力于有关学习方法的著作，希望为广大学子提供正确的学习方法，用轻松、愉快的心情对待学习，并且快速提升学习效率。  
著有《学习方法入门》、《轻松学习乐逍遥》等书。

## <<十倍速学习法>>

### 书籍目录

如何快速提高你的成绩——有效增强学习速率让听课成为一种艺术参考书的选择与使用让教科书成为最好的参考书笔记本——你的盲科辞典将知识整理、消化——不同学科、不同对待及时发现并解决疑难问题创造良好的学习环境记牢知识的高效办法——多写几遍快速提高学习能力的“三秘诀”考前最后冲刺的捷径——三段式复习考试诀窍快速学习面面观——尽量缩短学习时间“快速学习法”所必须的动力学习着，快乐着掌握快速学习的根本兼职与专职的学习方法不同在职人员如何选择学习对象充分利用现代化的学习工具要善于使用工具书图书馆是你的“万事通”合理利用电视要有明确的学习目标想办法加快学习速度尽量缩短学习时间运用速读法强化学习能力——尽可能发挥你的潜能考核你目前的状况记忆的存留和唤起唤起回忆的要素特殊的记忆方法挖掘听力的潜能注意力集中的关键动用其他感官速读的历史使用视觉导杆研究性阅读记忆史——续篇速写笔记与言谈幽默的方法——幽默谈话对学习有益快速学习的根本——增强记忆力……

## &lt;&lt;十倍速学习法&gt;&gt;

## 章节摘录

一般人对教科书（课本）有一种先入为主的偏见，认为它们是教师强迫学生去看的東西（学生是在不情愿的心理状态下被动地接受的），或是考试的时候一看就头痛的东西。

然而，我们不妨来个观念上的转变，把教科书当做“自习的最佳工具”。也就是说，在老师还没有讲到那些内容之前，你自己就先对课本的内容进行自习。只要自己有决心，这样的事情做起来是很简单的。

如此一来，你就会对教科书产生一种珍爱之情。

不仅如此，由于你抢先自习，而别人还没有学过，你就自然地产生一种优越的情绪，并由此对自习产生很大的兴趣。

一般的教科书都编得井井有条，知识的安排都是由易到难，由简到繁的，很有系统性，所以，把教科书作为自习的工具，那是最好的。

**自我拟定听课重点** 上课时，你必须做到心里有数。否则，重要的讲课内容，必然是左耳进，右耳出，等于白听一场。

为了避免这种浪费时间和精力情况，学生需在听课之前，就得看过课本，把一看就懂和看过数次还弄不懂的部分区别开来，然后在你觉得“这一部分必须格外用心去听”的地方，做个记号。

所谓的预习，就是针对教科书的内容拟出听课重点来。

**重点均衡分布** 课本不同于其他书籍的地方，就在于前者总是把内容的重点（或关键）有计划地加以均衡分布。

每一本教科书在编写之前，就事先拟定好“从这本教科书中必须学到哪些知识”的标准。

如果把“必须学到的知识”集中在某一个地方，就发挥不了教科书的作用。

所以，为了使学生按部就班地学习，事先就定好了知识的难易程度和顺序，把各重点内容平均分散在教科书的第一章至最后一章的所有章节里。

通常，教科书上的每一章，都包括了几个重要的内容，如果你学到了及早发现那些重要内容的方法，教科书就成为学习上大有帮助的工具了。

我们甚至认为，只要有办法活用教科书，你的学习必然能立于不败之地。

**必须重视“装饰品”** 教科书上的图、表、附录、索引等，常常被当做无用的“装饰品”，而不加重视，这是令人遗憾的事情。

在教科书上到处可见的图或表，按理说，是应该长久记在大脑里，不能忘却的。

而且，由这些图表演变出来的说明，更有助于综合性的记忆。

反之，如果教科书从头到尾全是文字，哪个地方有哪些内容，不是很难回忆吗？ 包上书套的心意

不少同学给教科书包上书套，视如珍宝，这种心意和做法，值得鼓励。

有人则反其道而行之，任意在书皮上乱涂乱画，甚至撕掉书皮，这种态度表示了对教科书不屑一顾。

要知道，准备考大学或高中的学生，如果只对教科书以外的参考书感兴趣，而对教科书不以为然，看都不看一眼，这样的人，八成都会名落孙山。

因为，任他们怎样的钻研参考书，都不可能得到教科书上的扎实知识，到头来倒霉的只是自己。

从这个意义上说，为教科书包上书套的做法，表示对教科书上知识的尊重，实在值得提倡。

我们希望每个同学都能养成这种习惯。

**笔记本——你的百科全书** 教科书确定了知识的基本框架，但要在这个框架上添砖加瓦，那就非得借助笔记本不可。

当然，万万不可在笔记本上抄录教科书上的内容，否则只是耗时耗力。

如果连自己都不晓得该记哪些内容就杂乱无章地瞎记一通，是要不得的。

笔记本必须发挥“超级辞典”的作用，将你必须知道的基本知识和应用问题，有条不紊地记录下来，整理成册。

**该不该把老师的话全记下来** 对老师的每一句话照记不误，事后复习，所需时间势必太长，显然效率太低。

做笔记并不是越详细越好，而是要在用心听课的基础上，把已经理解透彻的内容，用自己的语句

## &lt;&lt;十倍速学习法&gt;&gt;

重新写出来，那才有价值。

所以，笔记的内容必须简明扼要，做到只需瞄一眼就知道是那一堂课的内容纲要。

采用综合式笔记法 要使笔记发挥“超级辞典”的作用，光是把老师的话做一番整理（列出重点）是不够的。

因为，这种方法，人人都在做，没有什么稀奇可言。

我们这里所讲的是一种综合式笔记法。

就拿历史和地理学科来讲，笔记的方式应当包括以下五个方面：（1）预习时候查出来的疑问。

（2）老师讲课的重点。

（3）参考书列出的资料。

（4）从报纸杂志上找来的剪贴资料。

（5）例题、应用题、自己容易犯错误的地方、同学的另一种解答方法等。

把上面这些内容全都整理在一个笔记本里，这个笔记本才能发挥“超级辞典”的作用。

编辑笔记的技巧 把综合性的笔记做好，有个编辑技巧问题。

下面提供几种编辑技巧供你参考。

当然，你自己也可以琢磨出一些编辑技巧来。

快速提高学习能力的“三秘诀” 学习的方法很多，可谓“流派”纷呈，但这种“流派”和武术流派不一样。

武术的流派往往是固定传统，有着严格的家传授制度，而学习方法的“流派”，多是独创。

说不定你就是某种学习方法流派的创始人呢！

下面是各种常见的学习方法“流派”。

1.速记派 老师讲课时，不管听得懂或听不懂，只知道埋头作笔记，这便称为速记派。

有这种习惯的学生，在自习的时候，将大部分的时间都花在整理笔记上，这一流派之中还包括“双重笔记派”，就是将课堂中的笔记带回家后，重新誊抄一次，态度非常之认真，常常受到人们赞扬。

2.防守派 这一流派的学生预习功课是比较认真的，但预习只限于老师可能提问的范围。

结果是，天天预习英语、数学，其他学科不太过问。

还有一种更极端的方法，是事先把老师可能问的问题及答案抄录下来，背熟了，然后胸有成竹地去听课。

这样的方法实在叫人不齿。

3.超脱派 我们常常会听到一些人大言不惭地说：“老师教的东西我早就会了，没有什么新鲜内容。”

不看教科书，只看深奥难懂的书，自以为不拘泥陈规、传统和形式等。

这样的学生由于基础不牢，最简单的应用题就可以把他们难倒。

可以说，这是最差劲的一派。

4.心猿意马派 心不在焉地听课，该记住的东西当耳边风，不必记住的东西却心思灵敏地记住了。

这类学生，一般不进行预习和复习，成绩往往倒数几位。

5.习题派 只有老师发放了作业才做功课，否则，一回家就丢下书包，大玩特玩；接着还要看一整晚电视，好像读书这回事和他们没有关系似的。

这是属于“只要做好作业，天塌下来也不怕”的一派，在小学和中学生中极为多见，而且他们的家长只要听到孩子说“作业做完了”，便任他们天南地北地玩去了。

上面提到的每一种学习流派，都有致命的缺点。

从这些方法中，你绝对找不出快速提高学习能力的途径。

如果你是这些流派中的一员，还是早早退出为好。

那么，到底该怎么做，你的学习能力才会更上一层楼呢？与自动电扶梯相同的速度是爬不到顶端的 在公共场所时我们会看到一些顽皮少年在向下的自动电扶梯上向上跑。

作为玩耍，要达到顶端，当然他们往上跑的速度必须超过自动电扶梯向下运动的速度，否则只好在原

## <<十倍速学习法>>

地踏步或被电扶梯带到下面。

我们学习某种事物的过程，实际上不也类似在向下走的自动电扶梯上往上跑的情形吗？比如你要参加律师资格考试，当你看书学习到某种程度的时候，原来所学到的东西总是有些部分记不住，你必须花费很多时间来复习这些遗忘的部分。

况且法律常有修订的情形，偶尔也会出现一些新的判断。

这样看来，单单要维持这些基本必读物的知识，就已经要花掉你不少的时间和精力。

有些人自以为比别人用功，可是去参加考试却名落孙山。

这与玩游戏电扶梯有点相似，他往上跑的速度与自动电扶梯向下走的速度差不多，也就是说学习的速度还不够快，所以到头来仍无法爬到最高点。

在这个时候，只要加一把劲，你不知不觉中就爬到顶端了。

只要爬到最高点，你就不必担心会再掉下来，心情从容之后，才能愉快地学习新的知识。

总有些人会积极购买外语教材来学习，刚刚开始时，学习都很积极，好像很用功，但是通常只有5分钟热度，过不了多久，就会松懈下来。

这种人就好像那些在自动电扶梯最下面徘徊的人是同一类型的。

有些人无论做什么事情，都抱着慢工出细活的心态，这种心态有它的优点，但也相当危险，搞不好，就会像上面所说的，自以为自己在进步，其实旁观的人清楚，他正在自动电扶梯上面徘徊，或是在中途停板，不上不下的。

如果真的像这样，不如干脆什么都不干，反而多省点时间，少花点精力。

.....



## <<十倍速学习法>>

### 编辑推荐

《十倍速学习法》主要针对如何才能快速提高学习成绩、怎样才能找到适合自己的学习方法、如何进一步开发学习潜能、如何做好笔记以及在职人员如何学习等一系列问题进行了详细的解述。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>