



苏引华-书是这样看的精华笔记

掌握方法和技巧可以让你阅读速度快速的飞跃，你可以用最少的的时间洗刷更多的资讯，让自己的工作、学习效率大大的提升，节省更多的时间，从而过上更高品质的生活！

人本来就拥有一目十行，过目不忘的能力，只是你一直以来没有发现而已，过去因为学习了错误的方法而把这个天生的能力给湮没了。

而我要做的就是：协助你将这些天生的能力重新找回来，让你学会从内求而不是外求，过去我们错误的认为具备这些能力的人都是天才，虽然我们没有去验证自己的“蠢”，但至少我们都把自己排除在“天才”之外了，这是一件很让人遗憾的事情。

我也相信你过去可能看过 N 本关于“快速阅读”的书籍，看了那些书籍不但没有让你的阅读能力提升，反而得到的更多的是快速阅读太难了、太辛苦了、太麻烦了，带来的更多的是挫败感。

和我过去一样，我至少看了二十本关于快速阅读的书籍，找寻过 N 种快速阅读的方法，认识过 N 个快速阅读的高人，结果是一头雾水，这就是我为什么下定决心写出这本《书是这样看的》书的原因所在，因为我不想你和我一样走一大段弯路还没有找到窍门。

你不需要学习快速阅读，那是因为你根本不知道快速阅读对你有多重要。

比尔盖茨说，我最遗憾的事情，就是没有掌握快速阅读的方法，所有的成功者都是阅读者，所有的领导者都是阅读者，如果我能掌握快速阅读的方法，多看很多书，相信我会更成功！

巴菲特说：我的答案跟盖茨的一样，我在年轻的时候要是能学会快速阅读的方法，多看一些书，多掌握一些资讯，我想，世界首富的位置，估计就轮不上他（盖茨）了，哈哈。

当你听到了他们的回答之后，有什么感想？原来世界首富最遗憾的事情，就是没有能掌握快速阅读的技能！

如果你还没有获得自己想要的成功，大概需要先问一下自己：我的阅读量足够了吗？你要知道比尔盖茨在 7 岁的时候就读完了百科全书，这不是一般人能做到的事情。

掌握快速阅读的方法和技巧，这样我就可以大量的吸收资讯，因为我知道唯有大量的学习，才是迈向成功必备的条件之一！

人生经历其实都是现在成功的基础，尤其是你所看的书和遇到的人，都在不知不觉影响着你的的人生。

通过阅读，你能学到很多竞争对手学不到的东西！所以你能够超越他们！

通过阅读，你能了解各种各样解决困境的办法，让自己不断进步！

通过阅读，你能掌握各种对你非常有帮助的信息和资讯，让你处处比别人领先一步！

通过阅读，你能积累更多别人无法超越的优势，从而获得想要的成功！

通过阅读，你能明白幸福的人生需要做什么样的努力，并懂得怎样去做好！

换句话说，你的任何困境、你的任何迷茫、你的任何苦恼，都可以通过阅读来找到解决的方法！

只要有足够的阅读量，只要你了解的知识、方法、资讯足够多，那么，你一定可以找到方法来解决自己所遇到的各种问题！一定可以找到方法来帮助自己赚到足够的钱！一定可以找到方法来让自己更成功，从而实现自己的梦想！

同样地，很多时候如何你找不到方向，或感觉遇到挫折和障碍的时候，阅读是你提升心境，重拾信心的唯一法宝。我在状态不好的时候，就会找一个角落，静静地看书，在书里去沉淀我的思想，然后重新开始迈向人生的旅程。

但每个人的时间都是有限的，要学习、要工作、要生活，那么，怎样才能有限的时间之内尽量增加阅读量呢？

只有一个方法：那就是提高阅读的速度！

假设我们每天都能用 1 小时的时间来阅读书籍，平均每本书 15 万字

年 1 年、10 年、20 年 30 年

读书量 44 本 1 年、438 本 10 年、876 本 20 年 1314 本 30 年 速度 300 字/分钟

速度 3000 字/分钟 1 年 438 本 10 年 4380 本 20 年 8760 本 30 年 13140 本

速度 5000 字/分钟 730 本 1 年 7300 本 10 年 14600 本 20 年 21900 本 30 年

从上面这个表我们可以看出，如果用普通的阅读，300 字/分钟，10 年的时间只能阅读 438 本书（如果阅读速度这么慢，阅读就成了一件很累人的事情。

所以，我敢打赌，这样的人通常无法养成阅读的习惯，所以 10 年的阅读量估计不会超过 100 本）。

而如果阅读速度提高之后，10 年的阅读量就可以达到 4000 多本，甚至 8000 多本书。

一个人如果能读这么多的书，是个什么概念呢？

可以说，大部分关于成功的方法、

关于赚钱的方法、关于不断提升和完善自己的方法、

他都已经知道了、甚至掌握了！

要知道，量变是容易引发质变的！

不妨这样设想一下：

如果世界上有 10 个成功的秘诀，你知道 9 个，而你的竞争对手知道 10 个；你和他竞争的结果会是你们只相差 10% 吗？还是会相关十万八千里？

如果你跟身边的一个朋友进行比较，你的大脑中只装了 300 本书的知识和方法（希望你已经装了这么多，呵呵），而他的大脑中却装了 3000 本书的知识和方法。

那么你可以设想一下，在成功的路上，

究竟谁会更有想法、更有方法呢？

谁更有可能更快地找到成功的路径呢？

答案是不言而喻的！

事实上，根据我自己的体会，只要阅读速度提高到一定水平，阅读就会成为一件很轻松、很有乐趣的事情，而勤于阅读的习惯，很容易就能养成！

现在，我早已养成了大量阅读、快速阅读的习惯，

利用一切空闲的时间来学习新知识、掌握新资讯、吸收新信息。

这样的阅读体验是多么让人陶醉！

其实，如果你有意识地去了解，就会很容易发现这样一个事实，绝大部分成功的人士，都有勤于阅读的习惯！

美国前总统罗斯福日理万机之余，平均每天看三本书；

肯尼迪总统每天利用吃早点时间阅读八份报纸；

法国前总统皮蓬求学时有“一目十行，过目不忘”的本领，学业成绩总是第一；

发明家爱迪生看一夜的图书，其助手要 11 天才能读完。

综上所述，你觉得自己是否应该从现在开始掌握快速阅读的方法呢？如果你的答案是肯定的话，那么恭喜你，你将从此与众不同。

此刻……你可能会担心，

如果提高阅读速度，会不会导致理解率的下降？

事实上：快速阅读不仅能大幅提高阅读速度，而且能增强理解率，同时可以非常有效地提升

注意力！

传统的阅读，一般是通过默读，文字进入眼睛后，先被转化为声音进入耳朵，然后才能被大脑所理解。

我们知道，人们通常说话的语速，每分钟大概为 160-180 个汉字之间，快一些的可以达到 250、300 字。也就是说，如果你用传统的方法来阅读，由于受到语速的限制，所以阅读速度通常不会超过 300 字/分钟，不信你可以试试。

快速阅读（速读）的主要原理，就是尽量绕开默读、音读的方式，文字进入眼睛之后，不再转化为声音（或者仅有少量转化为声音），而直接在大脑之中得到理解。这样，通过减少甚至消除中间的声音环节，阅读不再受到说话语速的限制，阅读速度就可以大大提高。

在快速阅读的方式下，大脑所接收的信息更多、更快，大脑的注意力会比普通阅读更高度集中，因此，不仅理解率没有下降，反而会有所上升。我们通常所说，阅读速度提高到 2000 字/分钟、3000 字/分钟，是按照理解率至少在 60%以上来计算的。

相比而言，普通的阅读方式，由于阅读速度慢，大脑容易走神，而且阅读时间过长，看了后面忘了前面，所以理解率反而会更低。对于比较抽象、比较难理解的专业书籍，以快速阅读的方式，也仍然可以获得非常好的学习效果，可以有效地提升专业学习的效率！

具体如何进行呢？接下来让我们一步步来进行，你有信心吗？

本书来源于我系统学习和研究国内外所有快速阅读大师的秘诀和方法，结合我独创的“吸星大法”及立体思维模式，可以帮助你在学习本书之后实现用 30 分钟看完一本书并记住核心内容。

你只需每天晚上挪出 10-30 分钟的时间，按此书教的方法练习你的眼睛（快速阅读的七大基本功）和开发你的右脑（右脑开发的七大主法），就能让你获得从未有过的全新阅读体验！并能大大提升你的专业学习效率！你的阅读速度比以前提升 10 倍以上！

当你能够花比别人更少的时间，而学习到比别人更多的知识的时候，你就会以一种从未有过的自信轻松超越你的竞争对手！

当你能够以高于别人 5-10 倍的速度迅速掌握新知识的时候，你就知道，未来一定会牢牢地把握在自己的手中！

当你能摆脱以前那种逐字阅读的低效率方式的时候，你的阅读、你的学习就会进入一个全新的境界！

当你能以飞快的速度看完一本很厚的书，而且同时能完全理解书中内容的时候，你就会惊叹：原来阅读是可以这么轻松有趣的！

当你拥有一目十行的快速阅读速读能力，而你身边的朋友、同学、同事仍然停留在一字一字蜗牛阅读的状态时，你就能深刻地体会到什么是 21 世纪的竞争力！当你从此爱上阅读，当你的阅读量越来越大的时候，当你的知识积累越来越丰富的时候，你就知道，成功离你越来越近了！

当你能够轻松自由地遨游书海的时候，你就会越来越深刻地感受到“知识就是力量”这个真理，你所需要的任何力量，都能够快速地从知识宝库中提取出来！

相信说到这里你一定知道了快速阅读的重要性，接下来要解决的就是该如何提升阅读速度的问题了，让我们一起开始吧！

高效学习五大心法——让学习变成娱乐，让生活变成享受！

人生像音乐一样往往很多时候需要“前奏”如果没有前奏的话，高潮就不会那么优美！

不过你放心，本书的目的是要你高潮不断，充分的吸取本书的所有精华，所以请你用心品味我精心设计的每一章节，相信只要你跟着我的前奏进行，你看完一定会拍案尖叫！

专家曾经发言论说：在未来的世界里，人的寿命和现在不会差多少，但一个人在一生当中，需要在更年轻的时候，学会比现在更多的东西。

过去我们二十岁时才知道的东西，现在的小孩可能在十岁就完全掌握并且应用的比我们还要好了，不知你有没有同感，不是因为现在的人聪明，而是因为环境导致的结果。

在未来的世界一个人的成败的关键，就在于他学习和改变的速度，如何我们对未来的生活做一点观察，要在未来的世界里活的很好的话，我们的学习能力一定要很强，而且学东西一定要很快。

对于学习，我觉得第一个最重要的心法是：学习就像吃饭一样，如何我们今天要吃东西，一定要具备胃口。

心法一：学习要有胃口

父母亲讲：这个小孩子好养，很容易养大。因为这个小孩子胃口很好，一个什么东西都愿意吃的小孩出现营养不良的可能性就比较低，身体相对而言就会比较好，我从小到大身体都不是太好，经常去医院“看医生”。我还以为我长大会成为一名医生，以为大家都说久病成良医嘛！后来我发现我的身体差和我的饮食有很大的关系，于是开始改变，现在的我走南闯北，吃尽天下美食，发现身体真的和原来不一样了。

我们吃进去的东西是进入我们的身体，而我们学习的东西则是进入我们的大脑，无论是吃东西还是学东西，我们都需要有一个非常好的胃口，这件事情很重要，因为学习的胃口是整个学习发生的起点，你可千万不要告诉我吃东西要用嘴巴，要有食物。

学习的食物就好像现在这个资讯爆炸的时代里的知识，现在的知识多的我们根本消化不了，就好像我们的食物一样。随着生活水平的提升，大家在吃饭时每一餐的食物其实都是非常丰富的，虽然每个人都长了一个嘴巴但大家的胃口其实是不一样的，我们不可能把所有的食物都吃完，更多的时候点了一大桌的菜，最后全部倒入垃圾筒，主要原因是我们的胃口不太好，这不能不说是一大浪费。

所以，其实在人生当中，很重要的一点是一个人想学不想学——是否有学习的胃口。如果你现在没有求知欲，如果你现在的心思根本不存在这本书上，如果你现在的思想频率和我不一样，请立刻放下此书。

因为如果你的胃口没有打开的话，你是根本不会学进去的，就算我讲的再好，你也学不会，那样的话可能导致你从此和本书无缘，学不到书中的精髓。

你是否买了一大堆书，结果很多都没有读，或是看了几页就扔到一边了？你知道是什么原因吗？因为你的学习胃口被破坏了，知道是什么原因破坏的吗？让我简单和你聊一聊事情的起因、经过和结果。

我们绝大多数人的学习胃口，其实在幼儿教育里面就开始被破坏了，现在的基础教育根本没有关心：如何让一个孩子一辈子有一个很好的学习胃口。只是一味的以分数来衡量一个小孩的智商和才学，这是一种严重的误导，也是教育制度的悲哀。

现在的大学生普遍不爱学习，主要原因是很多大学生都不是为了学习而上大学的，很多人学的都不是自己选择的专业，而是调剂的，所以学习的胃口不好也是正常的事情。加上又不能轻易的转学，所以选择很多人到大学时的梦想就破灭了，剩下的只是为了混张文凭或帮助家人实现家里有一个大学生的梦想而活着，所以在学校里就醉生梦死，把最有创造力的青春年华给浪费了。曾经有学生这样发表言论：到底是我们上大学，还是大学上了我们？

其实对一个民族、一个生命而言，都是极大伤害性的，因为这样只会让学校、念书变成一种强迫性的行为。导致的结果就是他这一生对于学习胃口被破坏了。你不妨在生活中做一些观察，那些学习胃口被破坏的学生，这一生他对学习已经绝缘了，他一想到学习就很反感，可是这是一件很可惜的事情。

为什么小孩子在 3-6 岁时学习能力非常强的原因所在，因为那是他的学习胃口是最好的。

大多数的人都不了解学习有一个最重要的前提，就是学习胃口一定要好！就好像什么都吃，而且吃不饱，一直吃（你不要和我说这样吃会消化不良噢！你只要吃的下，我相信你一定消化的了），学习的胃口一定要好。

看一个人的学习能力怎么样，不在于他学什么，主要看他的学习胃口好不好，看他对新事物的那种好奇心，要全身心的浸泡在里面，要全身心的钻研在里面，达到废寝忘食的境界，这种学习的劲头是人一生重要的起点，这就是你学习的胃口。

如果你今天学习的时候不快乐的话，或是你在做这件事时不快乐的话，这时候你是学不到东西的。因为学习过程中最重要的一点就是快乐，如果不快乐就不叫学习。

如果你的孩子告诉你，爸爸我不想读书了，这时候的处理要非常小心，小孩子在成长的过程中一定会遇到这种状况，这时候他对读书可能完完全全的反感了，而且拒绝去学校念书，有可能是老师教育的方式或是学校教学的方式，把他的学习胃口已经完全的破坏了，如果他身上的个性又比较强，对于这部分就会表现比较激烈，最终他会拒绝进教室。

因为一个人只有在想学习、有兴趣的时候，才能学到东西，你没有胃口的时候吃什么都是你吃不进去的，当人们真正了解学习的时候就想同样的是这本书，你未必会看，除非你真正想看。

你为什么愿意看这本书呢？因为你渴望提升阅读速度，你之所以会认真看这本书是因为你饿了，所以你想要学习。所以我们提倡开放式学习，在开放式的学习环境里，完全由你来决定学什么，你才有可能学的好。

如果天天参加体育课，学了一个礼拜之后他发现累了，就想要进教室了。因为一个人吃同样的东西，吃久了也会腻的。

马云说过一件事，他的小孩也曾沉迷网络游戏，于是他就拿了 20000 元（没错，你没有看错，是两万元整）给他小孩儿，并告诉他：你去网吧给我一次把这 20000 元全打完，不打完不准回家吃饭、不准回家睡觉....。小孩开始时高兴的不得了，哈哈！天底下最好的爸爸就是我爸爸了。

这样的结果我猜想你是可以猜测出来的，如果玩游戏玩久的话也会觉得不好玩的，不到一周小孩就回家了，因为他发现完游戏不再像过去那样刺激好玩了，而是一种痛苦...。你可以试想吃住都在网吧，那是一种什么样的生活...之后痛改前非，再也不沉迷网络游戏了，如果你的小孩也沉迷网络游戏了，我建议你也试试这个方法，你敢吗？

我们都知道该吃饭的时候就去吃饭，该睡觉时就会睡觉，因为我们都有自己的觉察系统。你可以感觉一下自己的身体，你会知道今天你想吃什么，比如天气冷的时候你想喝红豆汤或想糯米汤圆？天气热的话你就想喝绿豆汤。每个人的胃口都不一样，最重要的是知道什么时候该学什么东西，这一点其实比什么都重要。

人的这一生，一定要有很好的学习胃口。

心法二：学习时的自我价值

为什么有些人学不会？我们先谈一个重要的事实：只要是人，没有学不会的。

一个人对于学习部分的自我价值

现场，请你把的右手借给我一下，发出一个响指。对，学任何东西，都要有这种感觉，叫：很简单。

如果你觉得你所学的东西是很困难的，你所学的这个东西世界上没有几个人了解，这样感觉的结果是，你果然学不会了。因为你内在的自我肯定与自信，不足以让你学会。

一个真正好的学习条件，必须是轻松的，必须是愉快的，必须是内在一直都是很有自信的，也就是你要相信你可以轻松的学会任何东西。

是什么原因导致了我们对自已失去信心而学不会的呢？原因是我们从小所受的教育。中国有一句话叫：严师出高徒，不过今天我稍微修正一下这句话，这样比较合乎事实，请各位记好：严师出笨徒！我再重复一次，事实就是如此：严师出笨徒。

我们常常在学习当中会遇到各种障碍，但遇到障碍时我们常常听到的是，老师或家长这样告诉学生或是孩子：你这样错了！你这样不对了。这样就完全抹杀了学生或孩子的自我价值，因为对于孩子来说他不懂对错之分，所有的对错观念只有大人有，在他们身上就是自己的问题，所以结果他就失去自信了。

我前段时间发现我女儿自从上幼儿园小班之后就不再唱歌了，为什么？交流之后才发现原来

是因为有一天午休时她在唱歌，结果他的老师当众说：不要再唱了，唱的太难听了，结果从那以后再也不唱了，以前她很喜欢上舞台，现在也不愿意上去了。我再了很多方法还没有让她开口，只能等她再大一点后我用 NAC 神经链调整术把她头脑里的这个画面洗掉才行，否则我女儿这辈子就被这个老师给害了。

在老鹰训练营教学的时候，我曾用 NAC 调整过一个学员，他 30 岁了，话都说不清楚，一点自信心都没有，为什么呢？我用催眠的方法让他回忆过去时才知道原因，原来他在 3 年级以前都是非常活泼的，他说那时他的成绩是全班最好的，可是 3 年级发生了一件事情，让他从此变的沉默...

有一天老师出来一道题目，结果全班没有一个同学会做，这时老师生气了，于是他作为全班最优秀的学生看到老师生气了，就举手说让他试试回答的对不对，或许是因为老师的情绪状态不好，也或许是他回答的还不够好，结果没有完全的解答清楚，按理说他的表现非常优秀了，但得到的不是肯定，而是老师带给他影响一生的污辱：话都说不清楚，说什么说...

结果，他的眼泪当场就留下来，下课后一个人跑到没有人的地方痛苦了一场，回家后也不敢告诉家里人，从此之后他选择的是沉迷，在也没有说过一句话...因为他说：我老师说我说说不清楚，这样的结果就是他在生活中沉默寡言，对人生失去任何信心，工作之后因为不善言辞，结果到处遭人白眼，处境可想而知...

在我用了近 30 分钟的神经链调整术，把他头脑里这个不好的画面洗掉之后，重新在他的大脑中输入了新的程序后，人才开始重新“活过来”，虽然我帮他改变了这个不敢当众讲话的障碍，但他的人生至少被老师的这句话耽误了近二十年时间。

我们对别人特别是对小孩或学生所说的每一句话，其实都创造，我们要么在创造天才，要么就是在毁灭天才。然而更多的时候，我们选择的是后者，因为我们从小到大都没有被人当天才来对待，所以我们也习惯于用别人对待我们的方式对待别人，这是一个受害者教育下的受害者...

当一个人知道自己错了、不对之后，这时他的自我价值降到了低点，自信心的失去就会带来极大的恐惧，人在恐惧的时候就会想办法来保护自己。

这时候他大脑的接收信号是封闭的，也就是说虽然他已经知道自己错了，他也愿意去学，可是这时候学不会了。

比如说一个小孩子拿着成绩单回家，家长一看 30 分，你说这时候他的爸爸，妈妈会有什么样的反应？肯定是气的半死：我怎么会生出你这种小孩儿？我这种脑筋随便生也不会生出你这样子的...于是就把小孩儿狠狠的揍了一顿...揍完之后再把小孩儿抓到桌子旁边...一题一题的讲给他听...

请问一下这时候这个小孩儿能学的进去吗？本来没有考好已经很挫败了，结果又被揍了一顿...这时候怎么样？这时候他的自我价值已经降低到了极点...这时候你让他学，请问，他能学的进去吗？

为什么你的大脑中充满恐惧？

——如何去化解大脑当中的恐惧！

自从亚当和夏娃因受蛇的诱惑而偷食禁果之后，人类的灵魂深处从此就有了天使和魔鬼两种不同的成分在相互挣扎着，如果灵魂当中天使的能量大过于魔鬼，则人显示的是天使的一面，这时候人就比较阳光，比较善良、比较有勇气、有信心，充满能量的感觉，这时候人就比较快乐。

而如果灵魂当中魔鬼的能量大过于天使，则人显示的是魔鬼的一面，这时候人就比较消极、比较阴暗、比较没有自信心、做什么事都提不起精神，感觉什么事情都受到限制，这时候人就较痛苦。

不知现在的你是天使还是魔鬼呢？

其实每个人的内心世界都有快乐和痛苦两种情绪，主要是看你把注意力聚焦在哪个区域当中，普通人都是把焦点聚焦在痛苦的区域当中，这样就会让内心的魔鬼不断的强大起来，从而直到最后痛苦占领了大脑当中所有的区域，这时候这个人就会成为一个生活的受害者，这种人就会不断的报怨，这时候他会感觉别人都是欠他的，这是一种无聊的权利感。

所以如果我们要幸福快乐的话，必须要做的事情是永远都要把焦点聚焦在我们的快乐当中，学会创造快乐、累积、强化，放大我们的快乐，以促生存的快乐来训练自己的大脑！而不要去做反生存的事情！

另外，在生活中我们都是为了实现目标，而在实现目标的过程中我们都有很多的恐惧，因为恐惧所以导致了我们的不敢行动，比如说因为恐惧而不敢去拜访客户，因为恐惧而不敢去表白等等，由于给人生带来了巨大的痛苦。正所谓男人一生最大的不幸就是缺少勇气！

其实人之所以会缺少勇气，充满恐惧都是因为这个魔鬼在干扰着我们，让我们产生很多的“反念”，一个人之所以比较勇敢，比较有毅力是因为他的反念比较少，所以对自己的目标更加的坚定，所以实现了人生目标取得了成功。

接下来给大家讲一个故事，大家就知道什么叫反念了，以及知道了如何才会充满勇气的

方法：

有一个小女孩想要拥有一本字典（这是她的目标），然而要买字典需要钱，问题是她没有钱（这是干扰），有人问她，

你为什么没有钱呢？

她说：因为我不知找谁要钱？

问：除了这个问题还有什么问题吗？

她说：别人可能不会给我钱！（这个就是反念，也称为我们大脑中最恐惧的力量，又称为自我设限或借口）

我们生活中没有达成目标就是因为我们的反念太多，借口太多，自我设限太多，所以导致了人生的不幸。小女孩学会了，回去之后就和她爸爸说：

给我 5 毛钱，我要买字典！

她爸爸说：你再向我要钱，我就打你！

她继续说：给我 5 毛钱，我要买字典！

她爸爸更生气的说：你再说，我就打死你！

她继续说：给我 5 毛钱，我要买字典！同时用眼睛盯着她的爸爸！

这时她爸爸说：好吧，给你 5 毛钱去买字典吧，大不了我今天不喝酒了！

亲爱的朋友，你知道为什么你的目标没有达成了吗？因为你恐惧所以才会产生反念，当你的连死都不怕时，还有什么恐惧会影响你呢？也就是说当你的能量足够强大时，你就会有绝对的自信，那时你就可以实现任何的目标！

当然除了这方面之外，恐惧还有一个更为重要的来源，那就是：为谁？

一个人为自己会充满恐惧，而一个人为了别人时就不再恐惧了，试问你如果做销售时只想着自己能拿到多少佣金时，你恐惧不恐惧？如果你心里想着我是在帮助顾客解决问题、满足需要、实现梦想的话你的内心又是如何？

黄继光能用胸膛顶住敌人的机关枪，董存瑞能用手举着炸药，请问一下他的内心是装着自己，还是装着别人？因为心里面装着别人，所以他就不再恐惧。所以，你之所以还有恐惧就是因为你只为了自己而不是为了别人，要让人生没有恐惧，就必须学会大爱的精神，心里装的是天地万物，全天下，全人类，全宇宙，那样你将会天上地下，唯我独尊！

他能维持很高的自我价值，因而学习的很快，而且轻易。

学习的自我价值是一个很重要的学习习惯，我学习的自我价值我一直保持的很好，在我的潜意识里告诉我的是：没有任何东西是我所学不会的。

如果你的学习自我价值不够，请你每天大声地念这句话：没有任何东西我学不会的，我是天才，只要被我听到，我就知道前因后果，只要被我看到，就能被我模仿并超越，只要我想学，我一定能学会。

如果你能保存一个非常好的自我价值，那么你就有可能变成天才，我发现这些高自我价值的人都很有强的学习能力，而且都有极强的创造力。

学任何东西都要学到很简单，一句话就讲完。

一个好的、愉快的学习状态，你必须保存好的心情，是放松的，是兴奋的。

心法三：学习的状态——输入与输出

对于学习有两个动作非常重要：第一个叫做输入；第二个叫输出；

假如要从提款机里提款的话，一定要先存款，可是你要存款也不一定有人 24 小时接收，特别是大款的存款，哈哈，这是一个非常贴切的比喻！

同样地，我们的大脑在输出之前，必须要先输入。但一天 24 小时，我们也并不是常常处在可以输入的状态，有时候我们的状态是不能输入任何信息的，也就是说在那个时候我们学什么多是学不进去的。

在我们有情绪的时候，别人和我们讲什么都没有用，因为那时我们处于不接受的状态，也就是处于完全不能被教化的状态。

比如说你现在正在忙，或是你遇到问题、遇到困难时，正在专心思考一件事情的时候，当你的头脑完全浸泡在一个问题，或绊在一个困难当中的时候，这个时候你是没有办法输入任何信息的，这个时候别人给你讲什么，都没有用。

比如说今天我们犯错时，在犯错的那一刹那，其实我们的心思意念是关闭的、是封闭的，这时候无论别人和我们讲些什么，我们都是听不进去的。我们的恐惧会让我们找一些借口、找一些理由，这时候别人想要跟我们说什么，大脑是没有空间的。小孩子也是一样，当他想要

出去玩的时候，你跟他讲什么，他是听不到的。

只要你当过学生，读过书，你就会发现在人的身上有一种学习的韵律。学习的韵律是什么呢？有时候你会很想玩，有时候你会很想读书，韵律一直在交替着，你绝对没有办法一直在那里读书读很久，同意吗？你读书读了一会儿后，你会发现你饱和了，你的大脑装不进去了；你也没有办法一直玩，因为玩久了你会觉得无聊，不好玩了。

真正懂得学习的人，身上有一个很重要的特质：会玩、也会学习，真正他读书的时候读书，玩的时候也他会玩，所以对于高效学习，这个学习韵律很重要。你必须用最适合输出的时候输出，用最适合输入的时候输入。

什么叫调频，要接收无线电波我们需要调频才能接收到信号；弹奏乐曲的时候要吸纳调音，弹奏乐曲的时候必须调到一个适合的音才比较好听。

要成为一个学习的高手需要很高的调频能力，一位优秀的演说家会在开场的三分钟之内吸引所有听众的注意力，让大家进入他的状态，从而得到最好的演说效果，这就是调频。

有一些学习的高手，或是一些创作的高手，他们的调频功能都非常好。爱因斯坦在做思考的时候，会把灯关掉，听音乐，一个人静静的在一个地方听古典音乐，当他听到进入那个状态的时候，他回去思考很多事情。

所以在我们的教学过程中，我们也会在课堂里播放音乐（这不是随便的音乐），具体的音乐是可以让学员的脑波进入 a 波，这些音乐的功能就是让你的内在调频到一个比较能够输入、或是比较能够接受的状态，这时候学习的效果就会大大的提升。

如果你想吧你的潜能发货的淋漓尽致的话，那你要学会调频，一个人如何能够快速的调频自己，随时让自己进入可以接受的状态，或是随时能让自己进入输出的状态，这样的人，我们就称他为出神入化。

这是在学习当中最重要的品质之一，叫做调频。在我们公司的教学过程中，我们要求所有的老师开始上课的时候都必须先去调全班同学的心境，必须让他们的情绪放松，让他们处在可以接受的状态，这时候教学才会取得最好的结果。

读书的时候也要选择在最有效时间读书，你一定要有一个这样的认识和了解，如果你读不下去的话，千万不要强迫自己坐在那个地方多念任何一分钟，因为那样根本没有效，学不进去。

如果你学不下去，也不要浪费时间坐在那里发呆，浪费时间，和自己的内心抗拒，你可以和自己说我现在读不下去，等状态好的时候再来学习。因为你不是要坐在那里练定力，你学不进去时就让自己出去玩。

你玩的目的的是什么？是赶快玩完了之后回去读书。

玩要玩的有深度，玩要玩的跟人家不一样，玩也可以玩出名堂。

有些人会玩，他玩的时候好像是被关了几年刚释放出来，哇！因为他知道他玩是为了怎么样，他玩了是为了：赶快玩完了之后回去读书。这样的玩就不一样，这个玩很有深度。请问你读书是为了什么？书读完了可以出去玩。哈哈！你有没有发现这样很刺激。

学习要调节最好的频率来输入与输出。

你必须掌握学习的韵律，在生活中，在事业上。不要工作只是在工作，因为你今天除了会工作，还要会休闲，会过生活，这叫工作既游戏，游戏既工作，同样的道理。

学任何东西之前，必须要先有一个了解，我们要用什么来学什么？

心法四：如何精确的学习

所谓的精确学习，就是用什么来学什么，有很多学习比如说用看的，用视觉，有很多学习是听觉来学习，有很多东西用知识来学习，有很多东西必须用你的感觉来学习。

有些同学他只要看几遍就会了，而有些同学无论可能几遍都没有用，必须大声读出来，读几遍之后就记住了；而有些同学无论怎么看、怎么念都没有用，他必须要抄写，一抄写就会了，有没有见过这样的现象呢？你是属于哪一种呢？

我们透过五官（眼、耳、鼻、舌、身）来吸收信息的，但因为每个人接受信息的方式是不太一样的，有的人偏向视觉，属于这种人喜欢看；而有的人偏向听觉，属于这种人喜欢听；我常常发现到有些人学不会，主要是因为他在学的时候没有用对正确的感官来吸收信息。

学习了很多记忆方法后，发现还是记不住，你有没有见过这样的人呢？你知道为什么吗？因为一紧张就记不住，紧张时大脑没有办法输入信息。只有在你很放松的时候、愉快的时候，你才会比较容易记住。

其实人的大脑天生就有一种能力，这种能力就叫过目不忘。只是我们大多数人都不知道而已，我们这一生中所经历的事情，你一定都记得住，所以才会有阅历嘛，否则人的阅历怎么来的。

简单做一个测试你就知道了，现在请你闭上眼睛，告诉我你家有几扇窗户？相信你一定会很准确的告诉我对吗？请问你有认真记过你家有几扇窗户吗？可为什么你记得呢？因为你平时有看过嘛。哈哈！其实你真的有能力过目不忘，只是你不知道而已。其实人根本不用记，只要经历过的东西都一定记得。只要你知道这一点后，你就是天才了，从此以后你的记忆力就打开了。

你知道你为什么记不住吗？因为你误以为要记，所以你就拼命记，当你要记的时候你就赛不进去了。所以我说很简单，你如何才能过目不忘？其实你知道吗？你本来就过目不忘，真的是如此。

通常人的记忆都被自己障碍了，因为我们常说：那个，我记不得了。其实根本不用记，你只是需要回忆，所有看到、听到、闻到、尝到、感觉到的一切东西我们都记忆在大脑深处，你要做的只是要把它回忆出来。

你有没有发现一个现象，你把诗年给小孩子听，只要念一两遍，第二天他就会背了，他好像天才，好会背。为什么？因为他根本没想过要记，所以他记得！哈哈，这是一个非常好玩的事情把！你有没有类似的同感呢？别人给你讲故事，你只是在认真听，结果别人讲一遍后你也会讲了，你有想过要记吗？没有，可你为什么记得呢？因为你没有想过要记。

你知道从什么时候开始记忆变不好的吗？记忆力不好就从你开始想要记的时候，小孩子从什么时候开始变笨的呢？就从你开始要他学习，开始记东西的时候。所以说很多小孩在 6 岁以前都是天才，结果越长大越笨了。

真正聪明的人知道他只要投入他就记得，接下来你只要回忆。

请你记着人本来就是过目不忘的，只是那个频率被我们赛斯了。

因为当我们要回忆的时候，我们的脑袋就开始搜索，但脑袋的运算速度只要 24KB，因而搜索的速度很慢（这相当于电脑的 CPU，内存越大的电脑运算速度就会越快，搜索的速度就会比较快。而一般人因为右脑没有开发，所以他的 CPU 比较小，所以运算速度就比较慢），这是就容易造成短路，因而就会有很多人在回忆信息的时候目光呆滞，忘记了刚才看过的信息存储在哪里，所以就想不出来了。

请加强忆的能力，而不是学习如何记。我发现很多很喜欢记比较的学习成绩反而不太好，灵活应用的能力更差，为什么呢？因为要忘最好的办法就是不断的记，所以简称忘记嘛！哈哈！如何用 30 分钟看完一本书并记住核心内容，让 1 小时胜过原来的 8 小时！我怎么做才能在 30 分钟内看完一本书并记住核心？

用吸星大法快速吸收信息！

吸星大法：传说古代有一种功夫很厉害，和任何高手过招的时候都可以把别人身上的功力吸到自己身上，这样就可以让自己变得越来越强大。让大家把生活中学到的一切都尽情的吸收到自己的身上，让自己也变得更强大。

吸星大法快速吸收信息三大步骤：

1. 使自己的情绪状态达到巅峰状态

如果我的学习状态按 10 分来计算的话，从 0-10 分我可以给自己打几分？

看任何书、电影、杂志，和任何人交流，听任何大师的演讲你都要让自己快速地进入状态，因为只有进入状态了才会得到你要的一切结果，就是你要学习的任何信息都在这里边，你只要进去，跟着作者（导演）的思路进去，你就进去了，就知道怎么回事了。

如何使你的情绪达到巅峰状态呢？

一、标签效应与心理暗示

标签效应含有是：你给自己贴上什么样的标签，你就成为什么样的人。汽车大王亨利福特说：你认为自己行或不行，你总是对的。这正是由于自我暗示造成的。

心理暗示能使人把面粉当药剂治好病，也能使人把药水当毒液喝送了命。无论我们承认与否，自我暗示都会发生作用。

自我暗示与我们的生活是紧密相联系的，我们不能改变它，但我们可以巧妙地利用它，来促使自己更早成功。

二、精神电影电影放映片

壹、销售代表可以用精神电影放映法做这个一积极的心理暗示。

A.进行三次深呼吸，每次都要憋气几秒钟。呼气的时候心里默念“放松”，这样可以帮助你安静下来，以便更容易地将积极的思想形成和情感注入大脑。

B.想像自己置身于一个豪华而热烈的庆功宴中，拥有了自己梦寐以求的一切，正迎着众人的鲜花和掌声；让自己完全沉浸在积极兴奋的理想之中，充分地享受其中的快乐；让你所有的感觉——“视、听、嗅、触、味”甚至连第六感都全部投入进去；让自己充分体验这一满意结果所带来的积极情绪；体验其中的自信、满足、充实和爱，以及这一满意结果带来的一切美好的东西。

C.慢慢从这一满意结果中走出来，放——松、完——成、输——入。这一你就能将希望的种子在自己的头脑中播种完成。这跟我们有时给自己输入消极情绪后，就会使我们沮丧、懊悔、不安和痛苦是同一个道理。

贰、每天早晨，我们出访时都要做一遍“精神电影放映”。

通过这一热身运动，让自己充满自豪、喜悦和必胜的心情。同时也可以结合“呐喊”术来再次激励自己。如大喊：“今天我一定能够做到！今天我一定能够成功！我是最好的！我是最棒的！”并且在每天早晨放一些激动人心的音乐给自己听，如“男儿当自强”、“我的未来不是梦”等等。

情绪不能立即降服于理智，但情绪总是恩给你立即降服于行动。所以千万不要小看这一热身运动，你要明白一个人不是一个机器，他的成功或失败都与他的心理能否受到激励有关。正如拿破仑希尔所说：只要头脑可想像的，只要自己相信的，就一定能实现。

建立有效的正面联想：

呼吸方式，脸部表情，动作，拍手，想像，转换，替代，不找借口，反复的自我确认。听潜意识音乐，提升宇宙能量，

① 大幅改变肢体状态，动作创造情绪。

② 人生最大的弱点是没有激情。

③ 起飞前必须将自己的排档推到极限！

④ 行动力来自于活力，活力来自于活动，增加活力的方法：深呼吸，早餐要少吃（吃得越多越累）。吃得少活得老，永远只吃七八分饱。

* 食物会影响人体的磁场。素食带来耐力--牛马。肉食带来爆发力--虎、狼。多喝果汁：西瓜汁、橙汁、萝卜芹菜汁，水果宜空腹吃。

拥有一流的情绪

怎么样拥有一流的情绪？注意力控制情绪。你头脑所想的事情会决定你的心情，世界上一定有不完美的事情，只要你一直去找它，鸡蛋也可以挑出骨头来，世界上一定有很棒的事情，只要你持续地注意它。

我们一定要把注意力放在好的地方，再坏的人也有优点，再好的人也有缺点。

每件事永远有一体的两面，永远选择看那个好的一面。什么东西控制注意力，答案是信念，信念控制了你的注意力。缺乏信念的人或是信念不好的人，他永远没有办法积极快乐，他没有办法产生能量，他缺乏吸引力，他更不要谈魅力。

什么信念让人成功？

第一个：过去不等于未来。因为过去不等于未来，所以再去行动一次。

如果一个人开车，一直看后视镜，这个车会发生什么事情，会撞车出车祸，过去它已经过去了。如果过去等于未来，人生就没有未来了。我们把过去的包袱抛弃掉。

第二个：没有失败，只有暂时停止成功。世界上最成功的人，有时候他要尝试十次、二十次，一百次，一千次，有时候一年、五年、十年才能达到非凡的成就。所以每当你遇到困难挫折的时候，你立刻告诉自己，过去不等于未来，你失败了，朋友笑你，给你浇冷水，告诉自己没有失败，只有暂时停止成功。

第三个：如果没有得到想要的，即将得到更好的。人生十之八九都不会如你所望，很多事情都很困难，没有办法心想事成，但是如果你坚信没得到想要的，即将得到更好的，这个时候你就有希望了。

第四个：要有一流的形象。人要衣装，佛要金装。形象不是你天天穿洋装，形象不是你天天化妆，形象不是天天穿西装打领带，适合的场合就要穿适合的服装和打扮。

什么叫一流的形象对的场合。

2.核心是什么

要知道这个世界无论多么复杂，其实都有一个核心；一本书写的再多字，其实也只有一个核心；一个人无论和你聊了多少内容，其实也只有一个核心...不管什么事情，核心多只会会有一个，只要找到这个核心点，所有的问题就可以迎刃而解了。

看文章需要把握中心思想，这个中心思想就是核心，其他都只是中心思想的说明而已；所有的小说都有一条主线，这条主线无论怎么变化，都只是故事的起伏而已。一个推销员的说辞无论多么优美，他的核心思想都是为了要把东西卖给你...只要你掌握了这个核心，你就可以进入第三步骤了。

3.如何为我所用？

你要记住，学习知识的目的是为了驾驭知识，应用知识，否则就是在浪费时间。所以我们必须掌握一项能力，这项能力就是从生活中学习的能力，而学习的能力就是吸收对我们有益信息的能力，因此请大家记住一个核心：一切为我所用。

你只要把这个思维学会了，你就可以达到出神入化的状态，以后到任何地方、学任何东西都可以变成像呼吸的本能一样随时吸收拥有的信息来为我所用。

请记住：再烂的东西都有用处，就看你从哪个角度去看了；如果说你到了一个新的地方，或者看了一部影片，或者看了一本书，你可以批判它，但是这样做，对你没有任何帮助，你要做的事情是问自己：这个东西如何为我所用？如果你能这样想的话，恭喜你！你将开始迈入幸福、快乐、成功的人生之路。

实践方法：

先把文章看完了，然后问学习的状态从 0——10 分的话，你给自己打几分呢？这篇文章讲的核心是什么呢？你从中吸收了多少对你有用的信息呢？请你总结一下：文章讲的什么？国王怎么样产生？大臣是怎样产生的？国王怎么管理国家的？为什么会产生牛津大学？

如何应用思维导图来快速整理信息

记住书是由文章组成，文章是由段落组成，段落是由句子组成，句子是由词语组成。

我发现看一个不为人知的秘密，其实任何文章都是由关键词组成，只要我们能够很好地把握住关键词的话，我们就可以快速地提升阅读速度的同时，成倍地增加我们的学习能力，这是一件非常让人兴奋的事情。

如果我们能把这个文章的性质了解了，就能知道文章的写作结果，这样再结合我们所看到的关键词，就能完全地进入作者的精神世界，了解他的思维脉搏，从而就可以达到和作者同频率的状态，这个阶段应该就是最高的境界了，这样我们就可以达到不用看都知道的境界，比我们的一看就知道厉害了 N 倍以上。

相信你一定看过《世界上最伟大的推销员》这本书，里面有我要全身心的爱来迎接今天。这篇文章。让我们活学活用，先用吸星大法来分析一下吧！这篇文章讲什么呢？

羊皮卷：我要用全身心的爱来迎接今天。

因为，这是一切成功的最大的秘密。强力能够劈开一块盾牌，甚至毁灭生命，但是只有爱才具有无与伦比的力量，使人们敞开心扉。在掌握了爱的艺术之前，我只算商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器，没有人能抵挡它的威力。

我的理论，他们也许反对；

我的言谈，他们也许怀疑；

我的穿着，他们也许不赞成；

我的长相，他们也许不喜欢；

甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑，然而我的爱心定能温暖他们，就像太阳的光芒能溶化冰冷的冻土。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，它洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评人时，咬住舌头，想要赞美人时，高声表达。飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘密。它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的性格，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙，那充满怀疑与仇恨的围墙。我要铺一座通向人们心灵的桥梁。我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感。我爱失败的人，他们给我教训。我爱王侯将相，因为他们也是凡人。我爱谦恭之人，因为他们非凡。我爱富人，因为他们孤独。我爱穷人，因为穷人太多了。我爱少年，因为他们真诚。我爱长者，因为他们有智慧。我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷。我爱丑陋的人，因为他们有颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我商场上的护身符：孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。这种爱心会一天天加强，越发具有保护力，直到有一天，我可以自然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我怎样面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无声的爱意里，他的心扉向我敞开了。他不再拒绝我推销的货物。我要用全身心的爱来迎接今天。最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查我的身体，思想，精神，头脑，灵魂，心怀的一切东西。我绝不放纵肉体的需求，我要用清洁与节制来珍惜我的身体。我绝不许让头脑受到邪恶与绝望的引诱，我要用智慧和知识使之升华。我绝不许让灵魂陷入自满的状态，我要用沉思和祈祷来滋润它。我绝不许让心怀狭窄，我要与人分享，使它成长，温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后，我要爱所有的人。仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨，只有时间去爱。现在，我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱，我将成为伟大的推销员，即使才疏智短，也能以爱心获得成功；相反地，如果没有爱，即使博学多识，也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天。

每一段都在重复我要用全身心的爱来迎接今天，显然是重复加强的作用，那我们就可以得出结论，这句是作者要告诉我们的核心内容，也就是本文的中心思想。

得出的中心思想后，我们就可以进入作者的思维立场来思考一个问题：如果这篇文要有说服力的话，必须有理有据才能让看完这篇文章的人认同我的观点，并按我说的去做。如果要让别人按我说的去做的话，必须有说服力；怎样才能说服别人呢？那我就要去思考读者有什么样的反对意见。

于是我进入作者的思维角度后，我就会这样想，我要让大家用全身心的爱来迎接今天的话，就一定要告诉别人“为什么要用全身心的爱来迎接今天，因为如果读者这样做得不到好处的话，肯定不会按我说的去做，这样就不能体现出这篇文章的价值所在。

当我有了这个思维之后，我就可以快速地发现文章的开头部分写着：因为这是一切成功的最大秘密...我的理论，他们也许反对...这时候果然验证了我的想法，所以我就可以展开一个思维分枝，叫：为何爱，然后把相关的段落都归入这个为何爱的分支上面，我们就最大为什么要爱的原因所在了。

那么，在成功地解决了读者这个疑问之后，读者认同了我必须要爱的观点后，很有可能会抛出第二问题：我认同你应该爱，但请你告诉我该怎么做吧！

这时作为作者，他肯定要拿出解决方案，告诉别人如何去爱；于是，在文章中发现了：我该怎么办呢...我该怎么说呢...我该怎么行动呢...我该如何回应他人的行为呢...我该如何面对遇到的每一个人呢...最主要的，我要爱自己...从今往后，我要爱所有的人...这个分支上，我们就可以知道如何爱的具体方法了。

经过这一系列的强化和排比，终于说服了读者爱的重要性和如何去爱，但读者可能会这样想：我按你说的去做有什么好吃呢？这时候作为作者，肯定要告诉人家爱的好处，或者用全身心的爱来迎接今天后的结果。

有了这个思维之后，就可以发现作者在最好的段落写到了：仇恨将从我的血管中流走.....这

时候就可以发现这一段讲的都是爱的结果，所以就可以得到一个分支，告诉大家用全身心的爱之后得到什么样的结果。

因而整篇文章就是一个完整地说服架构：为何爱、如何爱、爱的结果。

安东尼罗宾说：“人要成功，第一个要有明确的目标；第二个，要有详细的计划；第三个，要立即采取行动；然而我们的行动呢，偶尔会犯错，偶尔会有所偏差，所以我们一定要敏感度来修正，然后我们持续不断地采取行动，直到达成目标为止。”

这也就是安东尼·罗宾所讲的必成功的方程式。任何人成功，都需要具备刚才我讲的步骤。我们再重复一次，第一个要有明确的目标；第二个要有详细的计划；第三个要立刻采取行动；第四个要修正你的行动；第五个要坚持到底。

4. 高效学习五大心法——让学习变成娱乐，让生活变成享受！

心法一：学习要有胃口

如果你今天学习的时候不快乐的话，或是你在做这件事时不快乐的话，这时候你是学不到东西的。因为学习过程中最重要的一点就是快乐，如果不快乐就不叫学习。因为一个人只有在想学习、有兴趣的时候，才能学到东西，你没有胃口的时候吃什么都是你吃不进去的，当人们真正了解学习的时候就想同样的是这本书，你未必会看，除非你真正想看。

每个人的胃口都不一样，最重要的是知道什么时候该学什么东西，这一点其实比什么都重要。

心法二：学习时的自我价值

为什么有些人学不会？我们先谈一个重要的事实：只要是人，没有学不会的。

一个人对于学习部分的自我价值

现场，请你把右手借给我一下，发出一个响指。对，学任何东西，都要有这种感觉，叫：很简单。

如果你觉得你所学的东西是很困难的，你所学的这个东西世界上没有几个人了解，这样感觉的结果是，你果然学不会了。因为你内在的自我肯定与自信，不足以让你学会。

一个真正好的学习条件，必须是轻松的，必须是愉快的，必须是内在一直都是很有自信的，也就是你要相信你可以轻松的学会任何东西。

当一个人知道自己错了、不对之后，这时他的自我价值降到了低点，自信心的失去就会带来极大的恐惧，人在恐惧的时候就会想办法来保护自己。

这时候他大脑的接收信号是封闭的，也就是说虽然他已经知道自己错了，他也愿意去学，可是这时候学不会了。

比如说一个小孩子拿着成绩单回家，家长一看 30 分，你说这时候他的爸爸，妈妈会有什么样的反应？肯定是气的半死：我怎么会生出你这种小孩儿？我这种脑筋随便生也不会生出你这样子的...于是就把小孩儿狠狠的揍了一顿...揍完之后再把小孩儿抓到桌子旁边...一题一题的讲给他听....

请问一下这时候这个小孩儿能学的进去吗？本来没有考好已经很挫败了，结果又被揍了一顿...这时候怎么样？这时候他的自我价值已经降低到了极点...这时候你让他学，请问，他能学的进去吗？

给我 5 毛钱，我要买字典！

她爸爸说：你再向我要钱，我就打你！

她继续说：给我 5 毛钱，我要买字典！

她爸爸更生气的说：你再说，我就打死你！

她继续说：给我 5 毛钱，我要买字典！同时用眼睛盯着她的爸爸！

这时她爸爸说：好吧，给你 5 毛钱去买字典吧，大不了我今天不喝酒了！

亲爱的朋友，你知道为什么你的目标没有达成了吗？因为你恐惧所以才会产生反念，当你的连死都不怕时，还有什么恐惧会影响你呢？也就是说当你的能量足够强大时，你就会有绝对的自信，那时你就可以实现任何的目标！

当然除了这方面之外，恐惧还有一个更为重要的来源，那就是：为谁？

一个人为自己会充满恐惧，而一个人为了别人时就不再恐惧了，试问你如果做销售时只想着自己能拿到多少佣金时，你恐惧不恐惧？如果你心里想着我是在帮助顾客解决问题、满足需要、实现梦想的话你的内心又是如何？

黄继光能用胸膛顶住敌人的机关枪，董存瑞能用手举着炸药，请问一下他的内心是装着自己，还是装着别人？因为心里面装着别人，所以他就不再恐惧。所以，你之所以还有恐惧就是因为只为了自己而不是为了别人，要让人生没有恐惧，就必须学会大爱的精神，心里装的是天地万物，全天下，全人类，全宇宙，那样你将会天上地下，唯我独尊！

他能维持很高的自我价值，因而学习的很快，而且轻易。

学习的自我价值是一个很重要的学习习惯，我学习的自我价值我一直保持的很好，在我的潜意识里告诉我的是：没有任何东西是我所学不会的。

如果你的学习自我价值不够，请你每天大声地念这句话：没有任何东西我学不会的，我是天才，只要被我听到，我就知道前因后果，只要被我看到，就能被我模仿并超越，只要我想学，我一定能学会。

如果你能保存一个非常好的自我价值，那么你就有可能变成天才，我发现这些高自我价值的人都很有强的学习能力，而且都有极强的创造力。

学任何东西都要学到很简单，一句话就讲完。

一个好的、愉快的学习状态，你必须保存好的心情，是放松的，是兴奋的。

心法三：学习的状态——输入与输出

对于学习有两个动作非常重要：第一个叫做输入；第二个叫输出；

假如要从提款机里提款的话，一定要先存款，可是你要存款也不一定有人 24 小时接收，特别是大款的存款，哈哈，这是一个非常贴切的比喻！

同样地，我们的大脑在输出之前，必须先输入。但一天 24 小时，我们也并不是常常处在可以输入的状态，有时候我们的状态是不能输入任何信息的，也就是说在那个时候我们学什么多是学不进去的。

在我们有情绪的时候，别人和我们讲什么都没有用，因为那时我们处于不接受的状态，也就是处于完全不能被教化的状态。

比如说你现在正在忙，或是你遇到问题、遇到困难时，正在专心思考一件事情的时候，当你的头脑完全浸泡在一个问题，或绊在一个困难当中的时候，这个时候你是没有办法输入任何信息的，这个时候别人给你讲什么，都没有用。

比如说今天我们犯错时，在犯错的那一刹那，其实我们的心思意念是关闭的、是封闭的，这时候无论别人和我们讲些什么，我们都是听不进去的。我们的恐惧会让我们找一些借口、找一些理由，这时候别人想要跟我们说什么，大脑是没有空间的。小孩子也是一样，当他想要出去玩的时候，你跟他讲什么，他是听不到的。

只要你当过学生，读过书，你就会发现在人的身上有一种学习的韵律。学习的韵律是什么呢？有时候你会很想玩，有时候你会很想读书，韵律一直在交替着，你绝对没有办法一直在那里读书读很久，同意吗？你读书读了一会儿后，你会发现你饱和了，你的大脑装不进去了；你也没有办法一直玩，因为玩久了你会觉得无聊，不好玩了。

真正懂得学习的人，身上有一个很重要的特质：会玩、也会学习，真正他读书的时候读书，玩的时候也他会玩，所以对于高效学习，这个学习韵律很重要。你必须用最适合输出的时候输出，用最适合输入的时候输入。

什么叫调频，要接收无线电波我们需要调频才能接收到信号；弹奏乐曲的时候要吸纳调音，弹奏乐曲的时候必须调到一个适合的音才比较好听。

要成为一个学习的高手需要很高的调频能力，一位优秀的演说家会在开场的三分钟之内吸引所有听众的注意力，让大家进入他的状态，从而得到最好的演说效果，这就是调频。

有一些学习的高手，或是一些创作的高手，他们的调频功能都非常好。爱因斯坦在做思考的时候，会把灯关掉，听音乐，一个人静静的在一个地方听古典音乐，当他听到进入那个状态的时候，他回去思考很多事情。

所以在我们的教学过程中，我们也会在课堂里播放音乐（这不是随便的音乐），具体的音乐是可以让学员的脑波进入 α 波，这些音乐的功能就是让你的内在调频到一个比较能够输入、或是比较能够接受的状态，这时候学习的效果就会大大的提升。

如果你想吧你的潜能发货的淋漓尽致的话，那你要学会调频，一个人如何能够快速的调频自己，随时让自己进入可以接受的状态，或是随时能让自己进入输出的状态，这样的人，我们就称他为出神入化。

这是在学习当中最重要的品质之一，叫做调频。在我们公司的教学过程中，我们要求所有的老师开始上课的时候都必须先去调全班同学的心境，必须让他们的情绪放松，让他们处在可以接受的状态，这时候教学才会取得最好的结果。

读书的时候也要选择在最有效时间读书，你一定要有一个这样的认识和了解，如果你读不下去的话，千万不要强迫自己坐在那个地方多念任何一分钟，因为那样根本没有效，学不进去。

如果你学不下去，也不要浪费时间坐在那里发呆，浪费时间，和自己的内心抗拒，你可以和自己说我现在读不下去，等状态好的时候再来学习。因为你不是要坐在那里练定力，你学不进去时就让自己出去玩。

你玩的目的的是什么？是赶快玩完了之后回去读书。

玩要玩的有深度，玩要玩的跟人家不一样，玩也可以玩出名堂。

有些人会玩，他玩的时候好像是被关了几年刚释放出来，哇！因为他知道他玩是为了怎么样，他玩了是为了：赶快玩完了之后回去读书。这样的玩就不一样，这个玩很有深度。请问你读书是为了什么？书读完了可以出去玩。哈哈！你有没有发现这样很刺激。

学习要调节最好的频率来输入与输出。

你必须掌握学习的韵律，在生活中，在事业上。不要工作只是在工作，因为你今天除了会工作，还要会休闲，会过生活，这叫工作既游戏，游戏既工作，同样的道理。

学任何东西之前，必须要先有一个了解，我们要用什么来学什么？

心法四：如何精确的学习

所谓的精确学习，就是用什么来学什么，有很多学习比如说用看的，用视觉，有很多学习是听觉来学习，有很多东西用知识来学习，有很多东西必须用你的感觉来学习。

有些同学他只要看几遍就会了，而有些同学无论可能几遍都没有用，必须大声读出来，读几遍之后就记住了；而有些同学无论怎么看、怎么念都没有用，他必须要抄写，一抄写就会了，有没有见过这样的现象呢？你是属于哪一种呢？

我们透过五官（眼、耳、鼻、舌、身）来吸收信息的，但因为每个人接受信息的方式是不太一样的，有的人偏向视觉，属于这种人喜欢看；而有的人偏向听觉，属于这种人喜欢听；我常常发现到有些人学不会，主要是因为他在学习时没有用对正确的感官来吸收信息。

学习了很多记忆方法后，发现还是记不住，你有没有见过这样的人呢？你知道为什么吗？因为一紧张就记不住，紧张时大脑没有办法输入信息。只有在你很放松的时候、愉快的时候，你才会比较容易记住。

其实人的大脑天生就有一种能力，这种能力就叫过目不忘。只是我们大多数人都不知道而已，我们这一生中所经历的事情，你一定都记得住，所以才会有阅历嘛，否则人的阅历怎么来的。

简单做一个测试你就知道了，现在请你闭上眼睛，告诉我你家有几扇窗户？相信你一定会很准确的告诉我对吗？请问你有认真记过你家有几扇窗户吗？可为什么你记得呢？因为你平时有看过嘛。哈哈！其实你真的有能力过目不忘，只是你不知道而已。其实人根本不用记，只要经历过的东西都一定记得。只要你知道这一点后，你就是天才了，从此以后你的记忆力就打开了。

你知道你为什么记不住吗？因为你误以为要记，所以你就拼命记，当你要记的时候你就赛不进去了。所以我说很简单，你如何才能过目不忘？其实你知道吗？你本来就过目不忘，真的是如此。

通常人的记忆都被自己障碍了，因为我们常说：那个，我记不得了。其实根本不用记，你只是需要回忆，所有看到、听到、闻到、尝到、感觉到的一切东西我们都记忆在大脑深处，你要做的只是要把它回忆出来。

你有没有发现一个现象，你把诗年给小孩子听，只要念一两遍，第二天他就会背了，他好像天才，好会背。为什么？因为他根本没想过要记，所以他记得！哈哈，这是一个非常好玩的事情把！你有没有类似的同感呢？别人给你讲故事，你只是在认真听，结果别人讲一遍后你也会讲了，你有想过要记吗？没有，可你为什么记得呢？因为你没有想过要记。

你知道从什么时候开始记忆变不好的吗？记忆力不好就从你开始想要记的时候，小孩子从什么时候开始变笨的呢？就从你开始要他学习，开始记东西的时候。所以说很多小孩在 6 岁以前都是天才，结果越长大越笨了。

真正聪明的人知道他只要投入他就记得，接下来你只要回忆。

请你记着人本来就是过目不忘的，只是那个频率被我们赛斯了。

因为当我们要回忆的时候，我们的脑袋就开始搜索，但脑袋的运算速度只要 24KB，因而搜索的速度很慢（这相当于电脑的 CPU，内存越大的电脑运算速度就会越快，搜索的速度就会比较快。而一般人因为右脑没有开发，所以他的 CPU 比较小，所以运算速度就比较慢），这是就容易造成短路，因而就会有很多人在回忆信息的时候目光呆滞，忘记了刚才看过的信息存储在哪里，所以就想不出来了。

请加强忆的能力，而不是学习如何记。我发现很多很喜欢记比较的学习成绩反而不太好，灵活应用的能力更差，为什么呢？因为要忘最好的办法就是不断的记，所以简称忘记嘛！哈哈！

心法五：学习是一种内在的发现

最终的了解是学习根本不用学

世界上根本没有发明，只是你发现了没有？

学习的存在只是一个过程，这个过程是什么？这个过程是：让我们通过学习，让我们能够内在终于发现，这个世界所有存在的一切。

让孩子了解其实这个我本来就了解，这个我里面本来就有，本来就会，这个太重要了。

5.每天挪出 10-30 分钟的时间，练习你的眼睛（快速阅读的七大基本功）和开发你的右脑（右脑开发的七大主法），就能让你获得从未有过的全新阅读体验！并能大大提升你的专业学习效率！你的阅读速度比以前提升 10 倍以上！

快速阅读的七大基本功——让眼睛变成扫描仪

快速阅读并且快速记住的话，必须训练我们的眼睛。

第一大基本功：长时间盯一个事物

第二大基本功：至少维持 30 秒到 1 分钟不眨眼

第三大基本功：想象把它变大

第四大基本功：视野要均匀地发散

第五大基本功：先快后清楚

第六大基本功：调焦

第七大基本功：节奏

运用右脑开发学习

人的右脑掌管颜色、图像、感觉、想象、创造力、鉴赏、绘画、音乐、舞蹈等功能

大脑记忆的第一元素是图像，第二元素是声音，第三元素是文字、数字或符号。

持续不断锻炼，如果一段时间不锻炼的话，肌肉就会慢慢消失了，记忆也是一样，脑神经也需要持续不断地加强锻炼，这样才会越来越粗，学习需要不断地复习，重复的次数多了，脑神经就会越来越粗，如果不用就会慢慢地退化了。

及时复习就可以维持一天的记忆，第一复习就可以复习就可以维持一周的记忆，一周复习就可以维持一个月的记忆，一个月的复习就可以维持一个季度的记忆，一个季度复习就可以维持长期的记忆。

以后在任何学习的过程中都可以用来快速地提升学习效率：当老师说下课了的时候不要急着好像胜利大逃亡的样子，这时候要做的就是闭眼睛闭起来，闭上 1 分钟，快速回忆一个老师在这堂课中讲的内容。

每天晚上睡觉之前回忆今天所学习的重要内容

吸星大法来分析一下吧！

1.这篇文章讲什么呢？

比如每一段都在重复我要用全身心的爱来迎接今天，显然是重复加强的作用，那我们就可以得出结论，这句是作者要告诉我们的核心内容，也就是本文的中心思想。

得出的中心思想后，我们就可以进入作者的思维立场来思考一个问题：如果这篇要有说服力的话，必须有理有据才能让看完这篇文章的人认同我的观点，并按我说的去做。如果要让别人按我说的去做的话，必须有说服力；怎样才能说服别人呢？那我就要去思考读者有什么样的反对意见。

2.为什么要用全身心的爱来迎接今天？

因为如果读者这样做得不到好处的话，肯定不会按我说的去做，这样就不能体现出这篇文章的价值所在。当我有了这个思维之后，我就可以快速地发现文章的开头部分写着：因为这是一切成功的最大秘密...我的理论，他们也许反对...这时候果然验证了我的想法，所以我就可以展开一个思维分枝，叫：为何爱，然后把相关的段落都归入这个为何爱的分支上面，我们就最大为什么要爱的原因所在了。

当我有了这个思维之后，我就可以快速地发现文章的开头部分写着：因为这是一切成功的最大秘密...我的理论，他们也许反对...这时候果然验证了我的想法，所以我就可以展开一个思维分枝，叫：为何爱，然后把相关的段落都归入这个为何爱的分支上面，我们就最大为什么要爱的原因所在了。

3.如何去爱？我该怎么做呢...我该怎么说呢...我该怎么行动呢...我该怎样回应他人的行为呢...我该怎样面对遇到的每一个人呢...最主要的，我要爱自己...从今往后，我要爱所有的人...这个分支上，我们就可以知道如何爱的具体方法了。

如何克服拖延马上行动

1.我为什么还没行动？（找出行动的坏处）

2.不行动对我有什么好处？

3.假如再不行动长期会有什么坏处？（五年、十年、二十年越长后果就越严重）

4.假如立刻行动长期会有什么好处？

5.那我什么时候要行动？

讲什么

为什么这么讲

这样讲对我有什么帮助

哪要如何做

上台演讲要问什么问题：

第一个、我的主题吸不吸引人。

第二个、我的主题对人有没有帮助

第三个、我讲的故事够不够哇

第四个、观众听完会不会行动。

你怎么知道观众听完好不好，他会不会笑，会不会动，不会，这个就不及格。

5 分钟预览：

心法：

1.这是什么样的书

2.这本书的构成有何特点

3.我读这本书有何目的

4.我想从这本书获得什么信息

5.只读哪些部分就可以完成目标

6.哪些部分必须仔细、深入地读

方法：

1.从封面所包含的信息中得到什么（书名、署名、编著、护封、腰封）

2.从作者的前、后序获得什么（前序、后记）

3.从目录中获得什么（写作框架、思维脉络）

4.从标题和图表中获得什么（作者特别强调、需要着重理解和把握的）

5.从别人写序、跋中获得什么（提供另外的思路和角度、展示更广阔的空间和背景）

5 分钟扫视正文

1.每页 1-2 秒（1 速度一定要均衡、2 像检查印刷质量一样认真、3 发现预览时候疏漏的东西、4 留心下意识中涌入大脑的关键词）

2 核心要领（4 不要试图理解什么、2 不需有搜寻什么）

同时预估（哪里可能比较重要）

重要部分放书签

重要观念（不是为了把书读完、阅读成本、20/80 定律）

20 分钟跳读正文（核心要领）绝不纠缠于个别字句、时间用于最具价值的地方