整体性学习基于三种主要观点：

（1）结构

（2）模型

（3）高速公路

整体性学习的基础就是将知识关联起来以达到记忆和应用知识的目的，开始学习的最佳技术是比喻、内在化、基于流程的记事和画图表法，这些方法构成了整体性学习的基础。

建立良好的知识结构就是绘制一份优秀的地图.所以建立知识结构时，你的目标就是在各种知识之间建立尽可能多的联系，聪明的人会很自然地这么做，每学习一个新概念，都会自动地与其他知识相联系。

模型是简化的结构. 模型有很多种形式，但是目标总是同样的：那就是压缩信息。通过将一些核心概念联系在一起，就可以创建一个模型。模型对于你开始构建一个结构或是在当前结构上添加内容非常重要。

整体性学习的顺序：

（1）获取:快速阅读(指读法,练习阅读法),笔记流

（2）理解:比喻,内在化,图表法

（3）拓展:实际应用,模型纠错,以项目为基础的学习

（4）纠错

（5）应用

还有一个测试步骤是伴随上述每一步的。测试就是观察以上五个步骤做得好不好，严格的测试能发现问题出在哪里。

获取信息时有三个主要目标：

（1）简化

（2）容量

（3）速度

信息类型

·随意信息

假如存在某种逻辑关系，那么尽量去发现它，否则记忆和使用信息的工作会更加困难.如果这样做还是不能令人满意，可以采取下面三种方法:联想法,挂钩法,压缩法

联想法：

1.迅速地将信息分成几类，把要处理的信息罗列成一个线性的清单

2.给清单中的每一项设一个符号

3.创建属于自己的联想

\*联想链最好不要太长，5～15个为好，超过这个数量，建议你把大联想链分成几个小的

挂钩法：

挂钩法并不是将一系列观点互相联系在一起，而是将每一个观点与一个特殊的数字联系在一起

压缩法：记忆术，图像联系，笔记压缩法

记忆术

记忆术是用一个短语或单词来储存数个信息的方法。e.g. RED => Rest, Elevate, Direct

图像联系

是把几个信息联系起来并且用一张图表来表示，或是创作一幅画而将多个信息放在其中：用一个简单的符号替代每一个信息，然后再将这些符号放在一张图像中

笔记压缩法

·观点信息

观点信息是存在争论的信息.最大的难点在于获取阶段。你需要检查大量的信息以寻找其中的模式，而不是去记忆具体的细节。速读技巧对于收集信息非常重要.图表法对于观点来说也是非常有用的方法，它能帮助你在阅读以后提取出关键思想

·过程信息

过程信息是教导你怎么行动的信息. 学习这类信息最重要的是不断练习、反复去做。不过，建立正确的背景概念对于节约时间也同样关键。大多数过程信息都依赖于正确的模型，通过练习可以慢慢形成一个结构，如果有正确的模型则可以提高学习速度，以下是一些可以改进模型的技术：·内在化·比喻法·图表法·模型纠错

·具体信息

·抽象信息

智力挑战1

1.买一两本内容适合做快速阅读练习的书。

2.确保至3周内每天15分钟进行阅读速度和理解力的练习（具体方法见“练习阅读”一

节）。

3.练习指读法两周。

4.每周练习1次积极阅读。

智力挑战2

本次智力挑战的目的是在决定是否用笔记流取代传统记笔记方法之前，练习笔记流技

术。

1.买一本专门的笔记本，在封面上写下“笔记流技术练习本”。

2.确保2周内每天练习1次：把你课堂上记的笔记拿出来，按照笔记流的方式重新记

录，记下知识点并在知识点之间画上联系。

3.练习将其他技术融合到笔记流技术中。

智力挑战3

本次智力挑战在于提高你运用比喻法理解和记忆抽象信息的能力。

1.坚持至少两周内每天一次好好阅读学习内容，阅读完教材或笔记后，写下至少五个主要观点。

2.针对每个观点，写一个可以解释观点的比喻。

3.假如比喻不能完全解释观点，尝试寻找更多可以解释观点的比喻。

4.应用10岁规则。是否能用这个比喻解释给一个10岁的小孩听？假如你的比喻还是和原始观点一样，孩子听不懂。重新来过吧，直到你找到简单的他能明白的比喻。

5.针对其他观点，重复上述过程，直到你确定自己真正理解为止。

智力挑战4

本项智力挑战的目的是锻炼你形成图像以及给图像加上各种不同感觉的能力。

1.取一张白纸和铅笔，准备作画。

2.打开课本，找两个概念或观点，如果你不太熟悉内在化，建议你选择容易想象出图像的概念先试一试。完全抽象的概念或者过于复杂的概念对于初学者来说不太适合。

3.在脑海中建立图像，将感觉和情感加上去。

4.根据脑海中所想，快速画出概念的图像来（30～60秒）。

5.坚持两周每天选几个概念练习内在化过程。

智力挑战5

本智力挑战目的在于提高你画图表的能力和速度。

1.找出一个观点或是一系列概念，准备画图表。

2.设定时间2～5分钟，然后开始画图表，图表可以是上面的任何形式。

3.时间一到，停止画图表，统计一下你的工作量，包括信息的多少、建立了多少联系，等等。

4.每天进行一次，重复两周，直到你可以轻松自如地画图表。

智力挑战6

学习联想法可能比前一节中的其他方法花费更多的时间。要确保抽出一个月的时间来练习联想法。

1. 选择一个公式、列表、一组知识或者任何可以按某种顺序表示的知识。

2. 按照上述联想法的步骤，将知识整理成列表，创造符号，形成合适的联系。反复回顾你的联想列表，确保所有的知识生动有趣，符号重复

现象少以及容易明白符号代表的真正含义。

3. 在本智力挑战练习1周后，把之前联想过的拿出来检查一下，看看自己能不能回忆起来。

4. 2周后，开始限定时间练习，以提高运用联想法的速度。

智力挑战7

挂钩法来自联想法，所以完成本次智力挑战之前应先做好联想法的智力挑战，本智力挑战的目的是熟悉挂钩法，并尝试用它记忆一系列信息，特别是数字信息，如日期。

1. 寻找一个适合运用挂钩法的清单信息，或是一组信息、日期，确信信息个数不超过13个。

2. 按照挂钩法的步骤进行挂钩记忆。

3. 每两周花一天时间重复上述练习，并检验自己的记忆效果。

智力挑战8

本智力挑战的目的是使大家熟悉信息压缩技术的使用。

1. 每天进行一次，从你的课本或笔记中挑出需要压缩的信息，然后按照记忆术或图像联系进行信息压缩记忆。

2. 按照上述做法坚持两周后，将前两周学习的材料进行笔记压缩，将前面所有的记忆术和图像联系综合在一起。

3. 测试一下你是否能记住整个信息。坚持练习四周（包括两周的笔记压缩练习）或者直到你对这些技术运用自如。

智力挑战9

接下来的两个月，每周抽一点时间，看看学到的知识如何应用到自己的实际生活中去。花5～10分钟罗列各种可能应用的地方，确保至少有20个用处，不要嘲笑那些看起来可笑的想法，只管顺着自己的思路写下去。如有可能，请将这些想法付诸实际行动。