

美国著名学习问题教授，总结并分享上百位世界名校尖子生学习之道

[美] 亚当·罗宾逊 Adam Robinson

如何学习

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩



WHAT SMART
STUDENTS KNOW
WHAT SMART
STUDENTS KNOW
WHAT SMART
STUDENTS KNOW

从第一次作业到考试，“赛博学习法”将陪伴你整个学习过程，一步步为你指明方向

一本让所有学习者相见恨晚的书

Maximum Grades.
Optimum Learning.
Minimum Time.



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中西文传媒

[美] 亚当·罗宾逊 Adam Robinson

如何学习

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩



WHAT SMART STUDENTS KNOW

Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.



图书在版编目(CIP)数据

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩 / (美) 罗宾逊著；林悦译。

—北京：中国青年出版社，2015.9

书名原文：What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

ISBN 978-7-5153-3484-4

I. ①如… II. ①罗… ②林… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160852号

What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

Copyright © 1993 by Adam Robinson

Published in agreement with Lowenstein Associates, Inc., through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩

作者：[美] 亚当·罗宾逊

译者：林悦

策划编辑：赵玉

责任编辑：肖佳 孙明

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2016年1月第1版

印次：2016年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：200千字

印张：21

京权图字：01-2014-6995

书号：ISBN 978-7-5153-3484-4

定价：39.80元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

WHAT
SMART STUDENTS
KNOW

目 录 | Table of
Contents

本书将为你带来什么 / 013

第一部分

尖子生的学习态度 021

真正的奥秘 / 023

来做个小测试 / 027

态度变化 / 030

第二部分

尖子生是怎样学习的 037

低效的学习方式 / 039

了解新的学习方式：赛博学习法 / 051

- 小测试：在课堂上使用赛博学习法 / 058

问题 1：我阅读这篇文章的目的是什么 / 063

问题 2：关于这个话题，我已经知道些什么 / 067

问题 3：这篇文章的主要内容是什么 / 071

- 小测试：麻烦的教科书 / 077

- 问题 4: 作者接下来要说什么 / 081
- 问题 5: “专业问题”是什么 / 087
- 问题 6: 针对这些信息,我能提出什么问题 / 091
- **小测试: 第一次态度检查** / 100
- 问题 7: 这篇文章里哪些是重要信息 / 105
- 问题 8: 针对这些信息,我要如何进行改述和总结 / 114
- 问题 9: 我应该如何组织这些信息 / 131
- 问题 10: 我如何用图表来说明这些信息 / 138
- 问题 11: 对我而言,这些信息的记忆点是什么 / 143
- 问题 12: 这些信息如何才能与我已知的知识结合起来 / 155
- 十二个问题: 概括总结 / 161
- **小测试: 在课堂上使用赛博学习法** / 163

第三部分

尖子生如何应对不同的科目

173

- 并非所有科目都是相似的: 调整赛博学习法 / 175
- 尖子生如何掌握理解技巧 / 178
- 尖子生如何掌握解决问题的技巧 / 191
- **小测试: 第二次态度检查** / 210

第四部分

尖子生如何获得高分

215

- 尖子生如何演练考试 / 217
- 尖子生如何考试 / 228

- **小测试：第三次态度检查 / 247**

尖子生如何写论文 / 251

- **小测试：作为一名尖子生，你需要的其他技巧和资源 / 293**

第五部分

尖子生如何安排好一切

295

尖子生如何管理时间 / 297

尖子生如何选择课程和老师 / 306

- **小测试：第四次态度检查 / 314**

成为尖子生的 12 个原则 / 319

教育危机背后的谜团 / 325

[美] 亚当·罗宾逊 Adam Robinson

如何学习

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩



WHAT SMART STUDENTS KNOW

Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.



图书在版编目(CIP)数据

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩 / (美) 罗宾逊著；林悦译。

—北京：中国青年出版社，2015.9

书名原文：What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

ISBN 978-7-5153-3484-4

I. ①如… II. ①罗… ②林… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160852号

What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

Copyright © 1993 by Adam Robinson

Published in agreement with Lowenstein Associates, Inc., through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩

作者：[美] 亚当·罗宾逊

译者：林悦

策划编辑：赵玉

责任编辑：肖佳 孙明

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

版次：2016年1月第1版

印次：2016年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：200千字

印张：21

京权图字：01-2014-6995

书号：ISBN 978-7-5153-3484-4

定价：39.80元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

作者简介

在过去十几年里，亚当·罗宾逊成功地帮助数千名学生挖掘他们自身的学习潜力。1980年，罗宾逊先生发明并完善了“Joe Bloogs”学习法，该学习法现在可是赫赫有名，已经帮助了许许多多参加标准化考试的普通学生。在20世纪80年代初期，罗宾逊先生参与创办了一家业务范围覆盖全美国的公司——普林斯顿评论，而为普林斯顿评论最初的成功奠定基础的，则是罗宾逊先生所创造的这一具有突破性的备考方法。

罗宾逊先生在教育方面的创新获得了众多媒体的好评，其中包括《华尔街日报》《纽约时报》《基督教科学箴言报》和《滚石》。罗宾逊先生作为美国教育学界的先锋，他所著书的总销量已经超过两百万本，其中有一本还被《纽约时报》评为畅销书。本书是罗宾逊先生的第七本，内容主要是他与学生打交道多年的经验，旨在破解尖子生共同的密码。

亚当·罗宾逊出生于1955年，高中就读于美国伊利诺伊州埃文斯顿镇立中学，从宾夕法尼亚大学沃顿商学院毕业后，又在英国牛津大学获得法学学位。罗宾逊先生同时还是一名通过认证的国际象棋棋手，业余爱好拳击运动。

致 谢

大约25年前，我妈妈给了我一本她觉得我可能喜欢的书，书名为《孩子们为何失败》(*How Children Fail*)，该书的作者是约翰·霍尔特。很少有书跟那本书一样，一经出版，立刻就成为经典。我的父母常常会送我一些他们认为我会喜欢的书，到现在我还没想明白，为什么在当时，我的妈妈觉得她十岁的儿子会喜欢这本书。显然，她很清楚，我对学校教育一点都不感兴趣。事实上，这也可能是她觉得霍尔特先生的这本书会引起我注意的原因。

不过，我还是读完了那本书，然后我又开始做其他的事情。在我的印象中，当时那本书并没有任何大的影响，但时至今日，当我试着去回溯我的观点的源头的时候，我发现，霍尔特先生对我的影响是不可估量的。我能有现在这番成就，完全归功于已经辞世的约翰·霍尔特先生。霍尔特先生十分伟大，在他之前，从没有人能真正理解孩子们是如何学习的，也从没有人能够将其中缘由表达得如此淋漓尽致的。值得我们庆幸的是，在他老人家之后，约翰·泰勒·加托接过了教育改革的火炬。约翰·泰勒·加托曾三次获得纽约市年度最佳教师称号，还曾获得纽约州年度最佳教师称号，同时，他也是《愚弄我们》(*Dumbing Us Down*)和《筋疲力竭的学校》(*The Exhausted School*)的作者。

在我的工作中，我先后与数百名学生打过交道，而以小组的形式接触

到的学生更是数以千计，在这个过程中，我也慢慢形成了自己的观点。动机理论、认知科学和认知心理学近年来的研究也或多或少对我的观察认知产生了一定的影响。在此，我想要特别感谢三位教授，他们的研究对我的思考有着非常重要的影响：米哈里·契克森米哈，美国芝加哥大学前心理系主任，同时也是《当下的幸福》(*Flow: The Psychology of Optimal Experience*)一书的作者；大卫·麦克利兰，美国哈佛大学前心理系教授；以及威廉·爱德华兹·戴明，美国哥伦比亚大学客座教授，同时他也是世界著名的质量管理专家。

我也特别感谢布鲁克林学习中心的伊芙·利维、约翰·克雷默和琼·马戈利斯，以及凯丽·西尔斯、杰西卡·多夫、莎拉·雷博斯坦、吉尔·罗斯坦、约翰·克雷默、伊芙·利维、劳丽·拉巴、尼尔·埃克斯坦、本杰明·埃克斯坦、丽萨·埃克斯坦、萨布丽娜·帕德瓦、凯拉·斯特恩、布兰登·迈克尔·史密斯以及洛丽·埃廷格尔，谢谢以上所有人在我完成这本书的过程中为我所提供的帮助和建议。

我还要感谢我的编辑迪克·马雷克，谢谢你对这个项目的支持，同时也要感谢迪克的好助手詹森·格雷厄姆以及皇冠出版社所有参与此书出版工作的工作人员：安德鲁·马丁、安德里亚·康诺利、黛布拉·坎普尔、希拉里·巴斯、海伦·齐默曼、阿琳·迪翁-博格、菲利斯·弗莱斯、迈克尔·西德里安，以及活跃的销售团队。我知道，我并不是一名很好合作的作者。

我还需要特别感谢以下每一个人：谢谢杰瑞·施派尔鼓励我踏出改变的第一步；谢谢我的朋友奥沙利文夫妇（乔治和南希）、布拉德、瑞安和克里斯蒂娜所给予我的支持；谢谢克里·康莱德和其他就职于O'Sullivan Graev & Karabell律师事务所的工作人员多年以来的帮助；谢谢克莱尔·威

科夫在市场营销方面所提供的支持；谢谢乔·斯潘塞帮忙修改书名设计；谢谢吉纳维芙“紫苜蓿”威廉近乎完美的美工设计；最后，还要感谢艾伦·路易斯在最后关头所提供的帮助。

本书的出版，以下每一个人都功不可没：

- 谢谢贝瑟尼·张伯伦、戴安娜·阿姆斯特丹、杜安·约翰尼克以及艾斯特·克莱曼所提供的珍贵的编辑意见。

- 谢谢朱莉·库伯·史密斯多年以来作为我的代理和朋友所提供的支持。（再次重申，我知道跟我合作并不容易。）

- 谢谢帕勒姆-桑塔纳设计公司的阿历克斯·诺尔顿、理查德·特索罗和约翰·T.帕勒姆，谢谢你们设计本书并且赋予概念以真实的形状。

- 谢谢佩奇·威廉和盖尔·雷克斯·艾森伯格在编辑上的智慧和热情。（本书里的所有学生笔记都是由佩奇负责编辑的。）

- 谢谢山姆·尼森、尚恩·尼森和贝西·沃尔，他们是三名非常优秀的学生，分别来自布朗大学、哥伦比亚大学和哈佛大学，谢谢你们出色的反馈。

- 谢谢马修·罗宾逊，你为我所做的一切已经远远超出作为兄弟所应尽的义务，谢谢你在本次项目的进行过程中所提供的方方面面的帮助。

- 谢谢麦丹劳·科姆里在项目规划上所提供的帮助。

- 谢谢杰夫·史密斯在法律和商业领域所提供的帮助。

- 谢谢诺亚·金分享他对学生的观察以及在本书写作过程中所给予我的巨大帮助。

- 谢谢朱莉·帕勒姆给予我的支持以及在推销我的想法的过程中所提供的帮助。

- 谢谢查尔斯·纳恩的精辟见解。

- 谢谢菲利普·伊，你真的是全能的麦金塔电脑高手，而且除了你，我再也找不到长得跟《星际迷航》的主角史考特那么像的人了。詹姆斯·布朗可能是演艺圈里最努力工作的人，但在麦金塔电脑的世界里，菲利普才是最努力工作的人。

最后，我还要特别感谢艾米·马戈利斯，谢谢你在我写作的过程中所提供的帮助。艾米本身就是一名非常好的辅导老师，她的建议成就了今天的这本书，在最后排版和本书的方法论两个方面，艾米帮了我很大的忙。

我要将这本书献给我的母亲，琼·罗宾逊，是她给了我写这本书的勇气；献给我已故的祖母，克莱尔·罗宾逊，她是这个世界上我认识的女性中，心肠最好、最善良的一位；同时还要献给我已故的父亲，华尔特·温德尔·罗宾逊，是他教会了我如何思考。

WHAT
SMART STUDENTS
KNOW

目 录 | Table of
Contents

本书将为你带来什么 / 013

第一部分

尖子生的学习态度

021

真正的奥秘 / 023

来做个小测试 / 027

态度变化 / 030

第二部分

尖子生是怎样学习的

037

低效的学习方式 / 039

了解新的学习方式：赛博学习法 / 051

- 小测试：在课堂上使用赛博学习法 / 058

问题 1：我阅读这篇文章的目的是什么 / 063

问题 2：关于这个话题，我已经知道些什么 / 067

问题 3：这篇文章的主要内容是什么 / 071

- 小测试：麻烦的教科书 / 077

问题 4: 作者接下来要说什么 / 081

问题 5: “专业问题”是什么 / 087

问题 6: 针对这些信息,我能提出什么问题 / 091

- **小测试: 第一次态度检查 / 100**

问题 7: 这篇文章里哪些是重要信息 / 105

问题 8: 针对这些信息,我要如何进行改述和总结 / 114

问题 9: 我应该如何组织这些信息 / 131

问题 10: 我如何用图表来说明这些信息 / 138

问题 11: 对我而言,这些信息的记忆点是什么 / 143

问题 12: 这些信息如何才能与我已知的知识结合起来 / 155

十二个问题: 概括总结 / 161

- **小测试: 在课堂上使用赛博学习法 / 163**

第三部分

尖子生如何应对不同的科目

173

并非所有科目都是相似的: 调整赛博学习法 / 175

尖子生如何掌握理解技巧 / 178

尖子生如何掌握解决问题的技巧 / 191

- **小测试: 第二次态度检查 / 210**

第四部分

尖子生如何获得高分

215

尖子生如何演练考试 / 217

尖子生如何考试 / 228

- 小测试：第三次态度检查 / 247

尖子生如何写论文 / 251

- 小测试：作为一名尖子生，你需要的其他技巧和资源 / 293

第五部分

尖子生如何安排好一切

295

尖子生如何管理时间 / 297

尖子生如何选择课程和老师 / 306

- 小测试：第四次态度检查 / 314

成为尖子生的 12 个原则 / 319

教育危机背后的谜团 / 325