

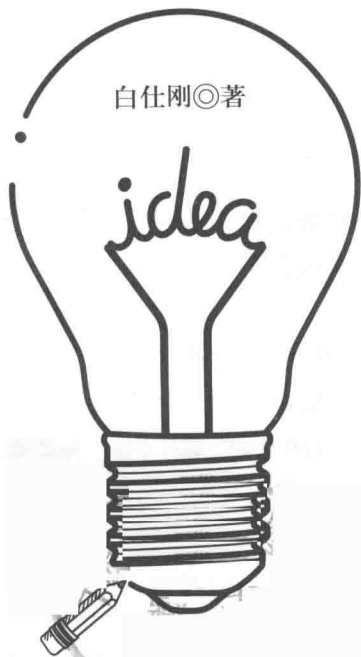
白仕刚◎著

高效学习之道

idea



高效学习之道



图书在版编目 (CIP) 数据

高效学习之道 / 白仕刚著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2017.9

ISBN 978-7-5057-4153-9

I. ①高… II. ①白… III. ①学习方法 IV.
① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196405 号

书名	高效学习之道
作者	白仕刚
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北鹏润印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 8.5 印张 170 千字
版次	2017 年 10 月第 1 版
印次	2017 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4153-9
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目录

| 第一章 |

如何让自己变得更强大

- 003 __如果你想成为一个出众的人
- 007 __典型的“学生思维”有哪些？
- 012 __踏踏实实地去做事
- 014 __越努力，越焦虑？
- 017 __战胜我们的学习劣根性
- 020 __抗击拖延症，你要先学会自立
- 026 __该不该在社交平台上投入较多的时间与精力？
- 034 __自控力极差的人的自救指南

| 第二章 |

学会学习，找对方法才能事半功倍

- 045 __整体性学习技巧
- 058 __斯科特·杨的超强学习法
- 064 __碎片阅读如何形成知识体系？
- 070 __信息爆炸时代的学习形势
- 078 __为什么有些人在家也能高效学习？
- 083 __学习没有续航，你将失去什么？
- 093 __为什么学习对一些人来说轻而易举？
- 100 __养成长时间的摘抄记录习惯
- 107 __你有什么相见恨晚的高效学习方法？

| 第三章 |

在阅读中优化每一次学习体验

- 121 __让阅读成为日常生活中的一部分
- 124 __真的能做到每天读一本书吗？
- 128 __高效阅读计划——提高效率
- 135 __高效阅读计划——培养耐心
- 141 __很多书读过都忘了，读书的价值在哪里？
- 145 __在阅读中让自己活成更好的样子

150 __ 写作的水平会随着读书变多而进步吗？

156 __ 读书越多的人，越难相处吗？

162 __ 读书之外，你还要学习哪些知识？

| 第四章 |

重新定义你的超强大脑

175 __ 高效率学生的秘籍

184 __ 记忆的二八法则

191 __ 高强度用脑记忆法

198 __ 音频辅助记忆法

202 __ 笨人笨在哪里

| 第五章 |

立即行动，取得最显著的成效

209 __ 别人在虚度时光，我们为什么要努力学习？

219 __ 如果你想要每天都进步

229 __ 成长过程中你必须知道的那些事

242 __ 让生活变得有序又省力的那些小习惯

249 __ 学霸们是如何学习、工作、生活的？

第一章

如何让自己变得更强大

朋友，从现在开始，就去投入一件事情，渐入佳境——一切都会好，这是我现在深信不疑的信念。唯有热爱，方能坚守；唯有坚守，方能有所成就。奋斗的开始，就在于你找到你所热爱的并为之付出不懈努力的那一刻。

如果你想成为一个出众的人

如果你总是想要努力奋斗却没有动力，想做的事很多但是最终都没有付诸行动，总感觉时间很快就过去了，但你依然还在原地踏步。自命不凡，最终却找不到那种为自己的梦想而努力的激情了。可你依然不甘就此平庸下去，想要有所成就，那该怎样让自己有动力去努力奋斗呢？

思考这个问题之前，我想说，也许我们都不好意思承认，我们并没有那么聪明。我们总是自命不凡，总会不自觉地生活中收集证明自己聪明的证据——其实这是自卑，这是不敢承认在某些方面，自己就是没有别人那么聪明。

我在学习上就不是聪明类型的，这件事在很久以前我多有感

触，却少有承认——谁都希望自己是聪明的，不是吗？同样是期末考试，准备的时间是相同的，为什么我考得就是没有别人好呢？内心深处接受不了，可嘴上只好说“下次要认真复习了，分数不够好，都怪这次没有认真复习”。我们总是会有各种各样的理由来安慰自己，这就是我看到的绝大多数情况下的事实。

不说别人，就说我自己，之前有一次考试，我和往常一样又在考前开启了突击模式，临时抱佛脚嘛。以前总是能奏效，可那一次却出乎我的预料，因为知识点太多、太难，按知识点比例计算的话，我给自己预设的时间太少了，这无形中给了我很大的压力。在考前的一天，还有一大叠的资料没有看，这门课不及格几乎是既定的事实——我还能怎么办呢？只能安慰自己说，“你不是不聪明，你只是还不知道努力。”

临时抱佛脚的经历我想大家都有过，没成功，结果导致破罐子破摔的情况相信也时有发生。好在那次我没有破罐子破摔，而是按照接下来可控的时间，我重新规划了学习内容，根据80/20定律，重新做了知识点的归纳划分。从这点上来看，我又是聪明的，聪明和不聪明在很多情况下也往往是一念之差。毕竟我们绝大多数的人都是高低上下差别并不明显的普通人，而智商相差无几，我们仍然会说有些人更聪明，这是为什么呢？其实这是在称赞他更善于发现自己的长处、更善于发现事物的规律。

记得我刚考入大学的时候，我还记得当时自己对大学的期望就

是，以锻炼能力为指标，比如观察力、记忆力、理解力……因为各方面能力的强化不会限定我的人生，而专业的学习却会。以能力指标代替科目学习，我要进行自己独特的学习模式——这是我能找到的关于抗衡专业学习的方法。自以为聪明的方法，而这就导致了我在专业学习大方向上存在偏差，对专业知识存在偏见。

我以我自以为是的聪明，让自己走了不少冤枉路。但我又很幸运，由于自己喜欢东想西想，反而使得我对专业内容学习的热爱总是有增无减。从一个概念到另外一个概念，我看着别人写的东西完全没有感觉，一旦我试图用自己的逻辑去理解，却能够发现那些知识结构之间是多么有趣。经常是在某个晚上，我只看了几页的内容，却能够在纸上推演出十几页的导图，我就会很兴奋。我一旦思考，就能产生很多疑问，或是留下来等着被某种方式解决，或是马上就上网去查询。你知道吗，我第一次发现深深地陷入知识的衔接之间，是多么愉悦，并且伴随着成就感。我发现，专业知识是那么可爱。我现在愿意，尽早地投入。

后来我回想自己从最初的自以为是到阴差阳错地找到了适合自己的学习方法，揣摩曾经的行业巨擘孤独思考时可能的心境。我猜想，我们大多数时候认为也许越深入学习一个领域，变得越专业，就越背离普通人群，就像是那些卓越的大家，他们也往往显得更孤独。但这些都是错的，因为我们不过是以外人的眼光来看，自以为是地觉得那些大师好孤独、好可怜。但是你知道吗，他们不在

乎，因为他们已经热爱到了你所不能理解的地步——越专业、越热爱。而不是像外行看的那样——越专业、越无聊。这是我后来才知道的。

现在我们回归于本篇文章，回到我们最开始的问题。如何让自己去奋斗？答案已然如此清晰，放下你的自命不凡吧，你找不到激情，那是因为不热爱；你不热爱，是因为不投入；你不投入，是因为你不敢投入。这也不敢投入，那也不敢投入，结果造成了你现在的碌碌无为。

朋友，从现在开始，就去投入一件事情，渐入佳境——一切都会好，这是我现在深信不疑的信念。唯有热爱，方能坚守；唯有坚守，方能有所成就。奋斗的开始，就在于你找到你所热爱的并为之付出不懈努力的那一刻。

典型的“学生思维”有哪些？

初入社会，很多人总会被领导或是同事评价为“学生气太重”，这主要是说这些人的思维方法和处事方式还没脱离“学生思维”，“学生思维”的处事待人方法在社会的范畴下并不适用。那么有哪些典型的思维方式会被认为是“学生思维”呢？

1. 取长补短

“总分”衡量模式对学生认识发展影响不小。语数外，哪弱补哪，在“总分”决定输赢的形势下，更多学生被教导把非擅长科目从60分提高到80分，而少有人去把擅长科目从95分提高到98分甚至100分，因为后者追求的卓越在学校衡量体系之下并不

受欢迎。同样的努力，前者会得到更多的效益，可这种“总分”性优秀是以最终同质化为代价的；所有“不傻”的人都会选择前者，做到竞争中途不退场，哪怕到最后大家总体都很优秀，又都很一样，也在所不惜。

《哈佛最受欢迎的营销课》中提到一个例子，市场把“耗油量、安全度、舒适度”等指标作为SUV领域的通用标准后，Jeep、尼桑及其他竞争品牌各项指标随着时间的流逝而逐渐趋同——导致同质化；社会上“谁最受欢迎”竞赛，如竞选等，为了赢得比赛，每个人都尽量一样“友好、愉快、幽默……”一旦每个人都按照指标去变得一样“幽默”一样“友好”——还是同质化的“优秀”，就不会再有人脱颖而出。

陷入指标衡量之中，取长补短的思维就会让我们无法容忍“弱点”，你很少有强大的意志去做相反的事情——增强你的优势，拉开你与竞争者的距离。

2. 单一性思维

“我怎么面对那些各方面都优秀的人？”知乎上不乏这样的问题，很多人生怕自己哪方面不如人而产生自卑，这是一种忽略了社会复杂性的单一思维。社会是复杂的，可能一个姑娘获得人们喜爱并不是因为她锻炼的一身马甲线，而可能只是因为她是姑娘或者是一个漂亮姑娘。不要为别人的成功寻找单一性的原因，而盲目效

仿。成功总是多种维度共同作用下的结果。东施效颦在绝大多数情况下只会沦为笑柄。

3.缺乏合作思维

这并不是说典型的学生思维中就不讲合作，素质教育普及到今天，合作思维多少仍是缺乏的，仍需要强化。我们从小到大的学习经历中，学习都是自己的事情，大家已经习惯这种自力更生模式，多数学生是少有体验这种“合作训练”的。知道什么时候该从容地与人合作，主动索求帮助，是强化合作思维的第一步。

4.不分场合的学习

在职场中，我们会经常发现，刚进公司的菜鸟往往表现出急切的学习动机，满脸写着“我要抓住任何机会提高自己”，说实话这架势蛮吓人的——想获得成长是自己的事情，你牺牲上班时间明目张胆地进行你的学习行为不合乎契约精神，除非公司允许你可以把上班时间用于个人提高。有些公司的成长与个人成长是互利共生的关系。但多数情况下，大多数公司的员工培训和工作内容是分开进行的。

5.排他性思维

在学校的时候，学校对考试成绩进行无数次排名，大榜小榜数

不胜数，学生间竞争多于合作。进入社会，脱离了学校后，曾经体制下养成的排他思维仍会有意无意地渗入生活的方方面面，可能它影响你，你却鲜有察觉。竞争意识在工作中的确有助于提升个人能力、提高工作效率，但若把这种排他思维渗透到生活中，那就会令人很不舒服，无形中为自己设下很多不必要的障碍。

6. 等待答题惯性

多年如山的试卷反馈，我们回答几万个设计好的题目，但现实并不会处处给你提供考卷，设计问题，让你回答。这相对缺失的是我们主动发现问题、提出问题和解决问题的能力。工作和生活里，很多问题是隐性的，你不发现、不提问，就只能被动等待问题出现——糟糕的是，可能最终问题呈现了，但不是来让你“解决”的，而是来宣告你“失败”而已，你连处理的机会都没有。

7. 重选

社会不像考卷选择题，很多事情做错了是可以重新尝试、重新选择的。对象不合适可以换，抱着“不选则已，从一而终”的选择题思维……大概要被相亲；很多人纠结毕业后去大城市好还是回小城市，仿佛选错了去处就会困死终身。可是你没发现吗？一到社会上，城市不合适了可以换，实在没有必要在毕业前夕过于痛苦。

经历无数次“一分定排名”的学习反馈实验，我们这些在学校

仿若小白鼠一样的学生还是极害怕选错一个选项，虽然我们不断在内心纠正，但要做到“坦然”，还需要一个不断与自我较真的漫长过程。

8.平面化人际交往

普通学生平时交流最多的是同班同级的人，思维、认识状态相近，交流并不需要太多理解成本，不能理解与不同职业、阶层、背景的社会层面交流的困难。就是比你大一级的学长、学姐，在心态和心理上也与你具有层次性的不同。学生时代不应过分看重人脉，但相对不可以缺少的是跨层次沟通。交流不局限于同级，平面化人际交往，往往会让你认知越来越局限，白白地丢掉很多机会。