

· 横扫韩国、日本，令全亚洲2亿中学生的命运大逆转

# 一日 学习法

ONE DAY STUDY TIPS  
——韩国学习大王朴哲范的奇效学习法

[韩] 朴哲范 著 鲁 可 译

**超简单、超奇效、超fashion**

韩文版紧急加印38次，狂销百万册！  
128周蝉联学习方法类畅销榜冠军！  
更掀起近年罕见书店门前排长队抢购狂潮！

**中国第一班主任**

——魏书生校长（《好学生 好学法》作者）

**中国高考状元研究第一人**

——王极盛教授（《高考状元的学习方法》作者）

**倾情鼎力推荐！**

轻松实践6个月  
完美变身  
优等生

◆ 漓江出版社



● 这本书让我的学习变得轻松和高效，而其方法却是人人都可以掌握的。

——韩国排名第一的大元外语高中学生 金河恩

● 孩子看得津津有味，已经开始管理自己的学习和生活了。~~

——韩国明知大学教授、博士生导师 俞在贤

● 来自韩国的这个小伙子用自己的经历向我们揭示了学习的奥秘——学习，究其本质乃是一种科学的管理行为。

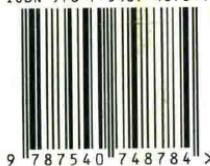
——卓越盛铭经济文化交流有限公司总经理 郑大龙

● 这本书受到追捧是必然的，我们的孩子需要的就是这种既有实效又易操作的学习方法。

——北京大学教授、中国高考状元研究第一人 王极盛

上架建议：学习方法 青少年读物

ISBN 978-7-5407-4878-4



定价：25.00元

# 一日 学习法

ONE DAY STUDY TIPS

——韩国学习大王朴哲范的奇效学习法

[韩] 朴哲范 著 鲁 可 译



桂图登字：20-2010-220

图书在版编目（CIP）数据

一日学习法：韩国学习大王朴哲范的奇效学习法 / (韩) 朴哲范著；鲁可译。  
—桂林：漓江出版社，2010.9

ISBN 978-7-5407-4878-4

I. ①—… II. ①朴… ②鲁… III. ①学习方法—青少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第159235号

박철범의 하루 공부법 One Day Study Tips

Copyright © 2009 by Park, Cheol Beom

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition © 2010 by Lijiang Publishing House

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd.  
through Eric Yang Agency

## 一日学习法：韩国学习大王朴哲范的奇效学习法

---

作者 朴哲范（韩）  
译者 鲁可  
责任编辑 李朝晖 周群芳  
版权联络 董卉  
美术编辑 古手  
责任校对 徐明 章勤璐  
责任监印 唐慧群

出版人 杜森  
出版发行 漓江出版社  
社址 广西桂林市南环路22号  
邮编 541002  
发行电话 0773-2583322 010-85893190  
传真 0773-2582200 010-85800274  
邮购热线 0773-2583322  
电子信箱 ljcb@163.com  
<http://www.Lijiang-pub.com>

印制 北京盛源印刷有限公司  
开本 700×1000 1/16  
印张 15  
字数 113千字  
版次 2010年9月第1版  
印次 2010年9月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5407-4878-4  
定价 25.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

## 自序 为了你自由的明天

中学时候的某一天，我对着镜子深深叹了口气。无论怎么看，我的眼眉都比别人的稀疏。那些长相帅气的男明星个个浓眉大眼，为什么我的眉毛却长成这个样子呢？仔细一看，我对自己的脸颊也很不满意，就好像两边各含着一块糖似的，圆鼓鼓的。经常是我明明什么都没吃，但是朋友们却来问我“偷吃什么呢”。

我把视线移到了脸的其他部位。其实，我也不是对自己的整张脸都不满意——鼻子就长得不错嘛。鼻梁挺到这种程度，足以让老妈四处去炫耀了。鼻孔大小也合适。眼睛似乎也不错，虽然长得不漂亮，不是双眼皮，但至少比给足球打气的孔大，也不像被水打湿的袜子似的耷拉着，没什么好让我不满意的。

是啊，我是特别的。虽然长得不好看，但我仍是特别的。世界上长成这样的只有我。在地球的某个角落，肯定有长得和我很像的人，但仔细看的话肯定不是百分之百的一样。而且，那个人肯定不

可能会叫朴哲范。这个世界上只有一个我，所以我是特别的。

然而随着年龄的增长，我变得不安起来。我真的特别吗？环顾教室四周，有几十个家伙和我穿着一样的校服，在学校这个区域内有几千个和我一样的学生，在全国也许会有几十万。

一粒沙子，我只是海边沙滩上的一粒沙子！一个可有可无的家伙，没什么过人之处。我只是个别人玩儿的时候跟着玩儿，别人学习的时候会嫉妒的平凡小子。

我变得不安起来，开始想象自己将来的样子。一直这样稀里糊涂地生活下去，我的人生会是一幅怎样的场景？考个一般的大学、选个普通的专业……然后就该找工作了吧？再然后呢？……不，我能找到工作吗？我能一直工作下去而不被裁掉吗？

我不停地思考着，直到突然间顿悟：在别人眼中，我没什么特别！我和别人一样过着平凡的生活，我能做的事情其他人也可以做，许许多多的人都可以替代我。

不仅仅是工作，爱情也一样。人生的任何一个领域都一样。虽然对我而言，我是世界上独一无二的存在，但是在别人眼中，我是可以被任何人取代、一无是处的家伙。

危险！我不想那样生活。怎样才能让自己变得特别呢？我轻而

易举能办到的事情别人也能轻松地实现，那如果我能做成某件困难的事情，不是就能变得与众不同了吗？如果我把学习这件难事搞定了，那我不就办成别人办不到的事情，成为那种了不起的人了吗？我不就是一个别人无法取代的人了吗？

那是一个开始。后来，尝试改变的念头开始一点点地点燃了我对学习的热情。在我对平凡的生活感到厌倦的时候，我想改变过去的自己。

现在看来，自己那时的想法是正确的。以前的我厌恶学习，沉溺于玩闹，是个平凡的差生。然而现在的我却在帮助师弟师妹们更轻松的学习、更轻松的实现自己的梦想。我的意思并不是说，只要学习好就能让你成为比别人优秀的人。我的意思是，只要你对某件事情充满热情、积极努力，你就拥有了实现自身价值的机会。

学习好就会变得与众不同。不是要成为有别于普通人的精英，而是要自己日后从事的工作成为并非任何人都能轻松胜任的事情，是要自己从那种意义上来说变得特别。只有这样，你对人生的选择才能变得更宽广，你将获得一种真正令人向往的自由。

那个过程远没有你想象的困难，相反，还非常有趣。学习不是为了别人。不是为了老师，也不是为了父母。我是在为自己学习，

为了让自己想要的生活成为现实。为了自己的明天学习肯定是非常有趣的。

当然，有些人一生下来头脑就好，他们往往不用特别努力就能取得好成绩；有些人天生就勤劳、有骨气，对于他们来说，枯燥的学习过程也很容易应付。可是你没有必要和那些极少数的个案比较，最后垂头丧气或是被自卑笼罩。不管他们是不是从小就得全校第一，也不管他们是不是以第一名的成绩考入某所大学，甚或是毕业之后拿着几亿的年薪生活，那都与我们毫无关系。难道因为他们多记住了一个英语单词，自己记住的英语单词就会忘掉一个吗？

让我们只专注自己吧。只有那样，他们才不会对我们的人生再产生任何影响。竞争让人疲倦，而比较会带给人无穷的自卑感。一旦开始比较，受到伤害的只有自己。轻松学习的方法让你把放在别人身上的视线转移到自己身上。老天对每个人都是公平的，它给大家同一个礼物，叫做“一天”，我们该苦恼的事情只有一个，那就是如何将“一天”这个时间过得更充实。

我们所谓的生活终究不过是一天一天堆积起来的。从太阳升起的那一刻饱含热情地开始新的一天，在星星升起的时候被满足或反省画上句号。那一天过得有多充实将决定几个月后、几年后自己的



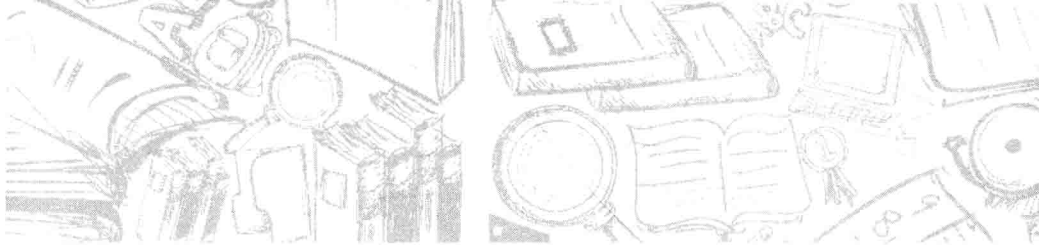
样子。过着与别人不同的一天的人，能够创造出单靠才能或头脑无法实现的伟大成果。

所有变化都从与别人不同的“一天”开始，是从努力学习的充实的“一天”开始。现在我要告诉大家的各种建议和方法，不过是我个人对于如何充实地度过“一天”的经验或思考轨迹。

想象一下自己将来的样子吧。不是那种每天困于日常琐事、做着“必须要做的事情”、辛苦生活的样子，而是做着“自己想做的事情”、自由生活的样子。不是我吹牛，你一定会为那样的自己而感到满足的。我就是为了帮助你变成那样，才开始写这本书的。

从下一页开始记录的各种方法，就算你不能百分之百地付诸实践，也希望你能以这些方法为基础，找到属于自己的学习方法。只要你采取更为有效的方法，比别人更充实地度过“一天”，我相信你一定会有所收获的。

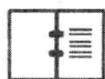
朴哲范



# 目 录

## contents

自序 为了你自由的明天 / 1



### 第一章 一日学习的秘密

引言 每天只要积极1厘米 / 002

秘密1 只有睡觉才能做梦 / 006

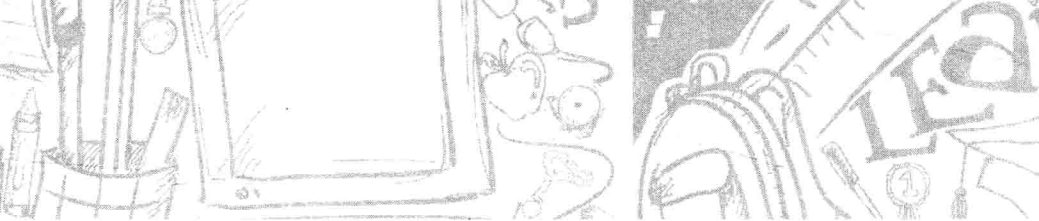
秘密2 晨间的30分钟是黄金时间 / 010

秘密3 将学习效率提高2倍的预习方法 / 013

秘密4 百分百活用课堂时间的4个诀窍 / 016

秘密5 改变对待老师的态度 / 022

秘密6 提高成绩的笔记原则 / 027



# CONTENTS

---

- 秘密7 5分钟高效复习法 / 031
- 秘密8 有效运用午餐时间和晚餐时间 / 034
- 秘密9 有效运用自习时间的方法 / 038
- 秘密10 如果不想让各种杂念干扰你的自习时间…… / 042
- 秘密11 掌握要领，集中注意力 / 045
- 秘密12 休息也有原则 / 051
- 秘密13 管理体力也是学习 / 055
- 秘密14 为一天学习画下句号的学习日志 / 058
- 
- Tips 中学要打好自主学习的基础 / 061**



# CONTENTS

---



## 第二章 迅速提高综合成绩的秘诀

引言 综合考试，准备两周就足够 / 068

秘诀1 选定教材的三种策略 / 070

秘诀2 最棒的综合考试备考日程表 / 073

秘诀3 组织学习小组，与同学共享信息 / 077

秘诀4 灵活使用习题集、提高综合成绩另有一套方法 / 080

秘诀5 掌握要领，轻松记忆 / 084

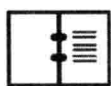
**Tips** 选择特目高，一定要有明确的标准 / 090

# 1



## 第一章

一日学习的秘密



## 引言

# 每天只要积极1厘米

哪怕是对名牌衣服和手表毫不关心的人也都听过阿玛尼这个名字。阿玛尼是一个全球性的时尚品牌，每年的销售额较前一年都有三亿韩元的增长。该品牌总裁乔治·阿玛尼是个传奇式的人物，谈到自己的成功秘诀，他曾经这样说过：

“我只是为了每天向前前进1厘米而挑战。”

每天1厘米，我觉得学习也是如此。创造出不同于别人的结果需要的不是著名讲师的讲义，也不是昂贵的家教；不是聪颖的头脑，也不是优渥的环境。需要的只是“1厘米的积极性”而已。每天不是被别人抛出的问题牵着鼻子走，而是带着每天前进1厘米的积极性生

活。这样，你才会收获到截然不同的成果。

这和老老实实生活的意义不尽相同。让我们来设想一下某天上课时的场景。正在上课的老师突然说：

“同学们！老师有些急事要办，你们先自习一会儿，我马上回来。”

学生们满脸诧异，老师将学生们抛在身后，关上教室的门朝走廊的那头跑去。老师出去之后，教室的气氛究竟会变成什么样呢？

这还用看吗？整间教室开始变得闹哄哄，紧接着会传出学生们欢快的笑声，最终一发不可收，谈话的声音、高喊的声音以及叮叮咚咚哄闹的声音充斥着整间教室，全都乱了套。

人们都说学习要老老实实。虽然话说得没错，但老实却不是学习中最重要因素。我并不认为那些老师不在就交头接耳的学生不老实。如果老师在走之前给他们布置作业，让他们在老师不在的时候做，他们肯定会做的。只要给那些又笑又闹的学生布置好作业，他们是会老老实实做完的。

但是，真正懂得学习的学生却会呈现出不同的面貌。在老师关上教室门走向走廊的那一个瞬间，他们肯定会从书包中掏出些什么——可能是英语单词本，可能是背诵笔记，也可能是自己正在做

的习题集。只要给了自由时间，他们就会理所当然地进行只属于自己的学习。

这就是我想说的核心问题。我要说的不是什么要合理利用空当时间的空话，而是挖掘出让学生积极利用空当时间的原动力是什么。让他们在老师一走出教室就马上掏出单词本的动力，正是这种“每天都要过得比别人积极一点”的念头。而抱有这种想法的学生几乎无一例外成绩都会大幅上升。

不必急着下决心，那样很可能会变成三天打鱼、两天晒网。学习只要一点一点地积累就可以了。每天背10个单词，一个学期之后就会达到1800多个。而这个数量就几乎覆盖了高考英语所需词汇量的全部。那种看似并非任何人都能轻易追赶上的差距，归根结底都是从每天1厘米开始的。

在第一章中，我想谈一下如何让每天的生活都比别人积极1厘米。一天的学习都有它的流程。流程的效率高，就能一口气学到别人看两三遍才能学到的分量，相应地也就缩减了提高学习成绩所需要的时间。

大部分学生一天的学习流程是：晨间学习—上课—休息时间—晚自习时间—休息及睡眠。当然会因为辅导班、网上课程学习、家



教等的加入而有所变动，但基本流程是相同的。事实上，只要正确地把握住这一天的流程，就算是具备了提高学习成绩所需的所有条件。

那种看似不可能的成绩提高，只要仔细观察一下，就会发现都有特别的原因。

下面我想根据时间段来介绍一下我的生活，阐述这个秘诀。当然，我讲的东西中，有的学习方法大家是第一次听到，而有些是老生常谈，听得耳朵都快要磨出茧子了。但无论如何都希望大家能亲身实践一下。让我再重申一遍：我们需要的只是1厘米的积极性。我相信，积极实践了我所讲的秘诀的人肯定会少走一些弯路，更快接近自己的梦想。