

*超越第一部，更简单、更实用、更有效
*风靡全亚洲，令2亿中学生命运大逆转

一日 学习法 ②

ONE DAY STUDY TIPS

——韩国学习大王朴哲范的终极学习秘诀

[韩] 朴哲范 著 鲁 可 译

韩国学习方法类图书销售冠军

学习大王朴哲范学习方法指导类著作之**终结篇**
揭秘高效学习的30个

无数家长、学生口口相传！众多学校及教师
推荐学生购买阅读！

《中国教育报》、《中华读书报》、新浪、
网易、凤凰网、中国教育新闻网等

权威媒体撰文推荐！

从普通学生
到优等生的
完美蜕变



一日 学习法 ②

ONE DAY STUDY TIPS

——韩国学习大王朴哲范的终极学习秘诀

[韩] 朴哲范 著 鲁 可 译



◆ 漓江出版社

桂图登字：20-2012-083

图书在版编目 (CIP) 数据

一日学习法2——韩国学习大王朴哲范的终极学习秘诀/(韩) 朴哲范著；鲁可译. —桂林：漓江出版社，2013.4

ISBN 978-7-5407-6436-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第069415号

박철범의 라스트 공부기술 The Last Study Skills

Copyright © 2011 by Park, Cheol Beom

All rights reserved.

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

Simplified Chinese language edition © 2013 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2——韩国学习大王朴哲范的终极学习秘诀

作 者 朴哲范 (韩)

译 者 鲁 可

责任编辑 周群芳

装帧设计 古润文化

责任监印 周 萍

出 版 人 郑纳新

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 010-85893192

传 真 0773-2582200 010-85890870

邮购热线 0773-2583322

电子信箱 ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 13.25

字 数 100千字

版 次 2013年4月第1版

印 次 2013年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-6436-4

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

序：救救我吧！

我仓皇逃进休息室，里面一个人都没有。确认之后，持续了两三个小时的紧张感突然释放了出来。狭小局促的休息室里，散落着一张书桌和几把椅子。我一屁股坐下，靠在椅背上，抬头望着天花板，不由得深深地叹了口气。就好像为了找厕所急得团团转的人偶然间发现了厕所，终于将所有的烦恼和苦闷都释放出来之后的感觉一样。

“无论如何今天终于是过去了。”

这该死的演讲不管我说多少遍，好像都熟悉不起来。像今天这样，站在万众瞩目的讲台上更是如此。演讲结束之后，身体所有的气力都消耗殆尽。每次演讲都有这种感觉，我好像天生就不是个善于讲话的人。该讲的话漏掉了，不该讲的却总是脱口而出。虽然这也是个严重的问题，但还有个问题比这个更严重。那就是在讲话的过程中，我的大脑会突然短路，自己都不知道自己在讲些什么。但面对我的这种失误，观众们仍会在每次讲演结束之后都为我报以热烈的掌声，让我感受到韩国依然是东方礼仪之国。

天花板上炫目的灯光刺得眼睛生疼，我闭上眼睛休息了一会

儿，全然没有意识到有人推门走进了休息室。突如其来的响动吓了我一跳，我马上直起身来，调整好坐姿。站在我眼前的是一个穿着校服的女生。

“那个……我来是有点事情想请教您。”

总会有这样的事情。我仔细回忆了一下，在刚才的公开提问环节中，这个女生好像并没有举手。也许对她来说，在那种公开场合中提问“怎样做才不会让自己制订好的计划三天打鱼两天晒网”是太困难了。那无疑是在众人面前承认自己“是个连自己制订的计划都不能执行的懒蛋”，这需要莫大的勇气。

那个女生当时在休息室里问了我些什么，我又是怎么回答的，我已经完全想不起来了。但她当时的表情却一直留在我的脑海里，她的表情似乎只想告诉我一句话。那句话就是此时我放着中秋佳节不和家人团聚，依然坐在学校图书馆里写在这张纸上的话。

“救救我吧！”

我的性格不太喜欢被人关注。虽然我从一个平凡的大学生一跃成为畅销书作家，但也许是因为我戴着宽框眼镜拍封面照（我本来不戴眼镜）的缘故吧，走在路上能认出我来的也就两个人。就算我在横穿马路，也不会听到有人在身后喊，“啊，快看，朴哲范横穿

马路啦”。我早早背着包从图书馆出来的时候，也没有听人说过，“啊，那个朴哲范不学习，逃回家去了”。一直以来，我对上帝都满怀感激之情。不久前，我从教保文库书店出来的时候，有几个女学生瞟着我，在我身后嘀嘀咕咕，我还会安慰自己，也许他们是认出我才嘀咕的。

上电视也是如此。第一次上电视的时候，我觉得新奇：“哦，我还能上电视？”当时制片人那么恳求我，如果我不上似乎有点不太礼貌，所以我就去上了。但上完电视的第二天，当我在学校图书馆附近徘徊的时候，有几个人聚在一起，犹豫着是不是要跟我说话（至少在我看来是这样），我就下定决心，以后要尽量少上电视。

从那以后，每当电视节目邀请我上镜的时候，我都鼓起勇气拒绝了。让我惊奇的是，竟然什么事情都没有发生。制片人并没有举着棒子在我家巷口等我，茶山教育出版社的社长也没有打电话对我说：“朴哲范先生，上电视对图书营销的帮助有多大你知道吗？你竟然拒绝了？对你这种拒不合作的作者，这次中秋节礼品没你的份！”

像现在这样窝在图书馆里的时候我最自在。说得具体点，在师

兄弟们眼中，我不是什么畅销书作家朴哲范，而是一个法学院的穷学生，能和师兄弟们一起埋在图书馆里啃《民事诉讼法》，对我而言是最幸福的时刻。

坦白讲，即便是在远离俗世尘嚣，读着我想念的书的时候，那个女学生的表情依然在我脑海中挥之不去——那种希望我能救救她的表情。因为我知道有很多学生都和那个女生一样，有着相似的苦恼，所以我才为了完成我未竟的事业写了这本书。

在《假如只有一天可以学习》和《一日学习法》成为畅销书之后，我收到了众多读者的咨询邮件。在两本书中，我并没有留下邮箱地址，但依然有很多人千方百计找到我的邮箱地址，发邮件向我吐露心声，寻求帮助。演讲让我疲惫，上电视又让我感到负担，但平复他们不安的情绪，并为他们提供具体的方向却是一件非常有意义，且非常愉快的事情，因为现在我觉得针对他们共同的烦恼提出解决办法是我应该做的。

还有一点要告诉大家，我从来没有想过要把那些我从来没有尝试过的，或者闻所未闻、见所未见的神奇学习方法告诉你们，来强调自己有什么过人之处。当然，听到老生常谈，一定会有人大喊着

“这还用你说”，直接把书扔到一边。肯定也有人会认为“他能这么说，肯定是这个方法很有效”，努力将其运用到实践当中。我没有那种才能可以让两种人都满意，但我知道成绩提高的肯定是后者。因此，我写这本书最大目的不是为了让大家都知道你们不知道的，而是为了帮助你们去实践那些你们已知的学习方法。

你的刘海怎么那么茂盛？

“为了不让别人轻易把我认出来。”

你的刘海怎么留得那么长？

“为了我经过的时候，谁都能轻松抓住我。”

你的后脑勺为什么没头发？

“为了我走过之后，谁也抓不住我。”

你的脚上为什么长着翅膀？

“因为我走得太快了。”

你是谁？

“我是机会。”

——雕刻在古希腊凯霍斯铜像上的句子

朴哲范

翻开书本之前

在我的随笔《假如只有一天可以学习》中，从我小时候的经历开始起笔，刻画了我在学习的战斗中取胜的过程。在记录学习方法的《一日学习法》和《朴哲范的特别学习讲座》中，我讲述了具体的学习方法。

很多读者在读了我的那几本书之后，纷纷发来邮件向我表示感谢，说自己受益匪浅。他们中有的人实践了我书中的方法之后，有生以来第一次成为全校第一；还有的将自己原来处于下游的科目调整到上游。读着这些来信，我发现自己做的事情非常有价值。如果能有人从我写的书中获得帮助，那没有比这更有意义的事情了。

我还收到了许多向我咨询和请我解惑的邮件，提出的问题也是五花八门，小到制订具体的学习计划，大到找工作，甚至还有很多关于学习工具的问题。本书可以说是综合回答这些问题的答疑集。

拥有同样苦恼的读者看了这本书后，一定能找到解决自己问题的办法。即使你现在还没有碰到过类似的苦恼，这本书也能成为日后面临同样问题时，帮你轻松应对的铺路石。

如何实践是许多读者感到棘手的问题，因此读者纷纷表示，介

绍方法固然很重要，但如果能再写一些鼓励大家去实践的文章就更好了。因此，我把有关心态和激励的内容合写成一个部分，希望阅读本书的读者能在与学习进行的艰苦斗争中轻松过关。

另外，还有很多读者希望我能就课外学习的相关问题给出一些建议。当然，我是属于不靠培训班和家教，自己提高成绩的人。但是复读的时候我还是上了综合类的培训班，上了大学之后还教了许多学生，所以很多读者都希望我能以这些经验为基础，对如何选择培训班、家教和网络课程给出一些建议。由此，我得出结论，原来《一日学习法》介绍的那两三章内容对读者来说远远不够。因为，考虑到那些在现实生活中已经决定接受私人教育的学生，我在本书中详细地介绍了一些适用于他们的方法。

关于学习方法小贴士的内容，尽量地剔除了那些我觉得不重要的，只挑选了一些亟待解决的重要问题。而且，我在其他书中已经讲过的东西，在这本书里我尽可能不再涉及。当然，考虑到逻辑上的衔接性，也有少许内容不得不有所交代，但关于那一部分的内容我尽量用最少的篇幅略过。

关于不同科目的学习方法，令我感到意外的是几乎没有人提出有关英语学习方法的问题。基于英语这门课的特殊性，学习成绩提

高不上去并不是因为学生们不知道学习方法，大部分还是因为放在英语学习上的时间太少。关于这一点读者们也很清楚。读者们在学习过程中碰到的种种疑问，我相信只要参看我的《一日学习法》就完全可以得到解决。在提笔之前我也曾经考虑过，要不要为了照顾语、英、数的全面性再介绍一些关于英语学习法的内容，但我觉得关于英语学习法的必要内容我已经在《一日学习法》里都讲过了，因此，我决定不再在本书中赘述。事实上提出最多问题的也只是语文和数学。也许这两门才是成绩很难提高的代表性科目，因此在本书中我重点讲了这两门科目的学习方法。

另外还有一些读者提出，比起学习方法，前途问题才是他们最大的苦恼。也许是因为在市面上很难找到正面回应该部分内容的学习方法书，所以才会有那么多读者希望我能就此问题给出明确的建议。在本书中，我用了一个章节的内容来介绍前途问题。

能坐下来一口气将这本书读完固然很好，但更好的使用方法是每天读一点书中的方法，并将其一点点地付诸实践。每天一个学习方法，循序渐进，30个学习方法在30天内掌握，这样一来，激励更具持久性，也更容易将书中的方法培养成个人的习惯。因此我奉劝大家，至少要把我的这本书放在书包中30天。

从本书的下一章开始，读者们就能从中收获在各自战争中取胜的必胜法宝。最后我要拜托大家，不要在读完之后浅尝辄止。学习方法，重要的不是了解，而是实践。因此，我希望大家能把这本书放在身边，有空就翻翻看看。而且，读者还需要持续不断地将自己的学习与本书中的建议作对比。在不久的将来，你就能养成良好的学习习惯，实践起来也更容易。即便你不费心思，你的成绩也会提高的。

朴哲范

目 录

contents

序：救救我吧！ / 1

翻开本书之前 / 7



Part 1 调整心态的秘诀

终极学习秘诀01 “我没有学习的热情” / 2

终极学习秘诀02 “有什么方法可以让学习变得有趣吗？” / 8

终极学习秘诀03 “我失去了信心” / 17

终极学习秘诀04 “休息时学习总是在意别人的眼神” / 23

终极学习秘诀05 “我总是在意朋友是不是在学习” / 29

终极学习秘诀06 “非要临近考试才学习” / 33



Part 2 学校教育和私人教育的秘诀

终极学习秘诀07 “所有的课都要预习、复习吗？” /40

终极学习秘诀08 “上课时注意力不集中” /44

终极学习秘诀09 “请告诉我学习的顺序” /48

终极学习秘诀10 “我不知道该上哪个培训班” /55

终极学习秘诀11 “应该请什么样的家教呢？” /61

终极学习秘诀12 “网络课程怎么听？” /68



Part 3 制订学习计划和准备考试的秘诀

终极学习秘诀13 “我制订的计划总是三天打鱼两天晒网” /74

终极学习秘诀14 “才学一门课，一天就过去了” /79

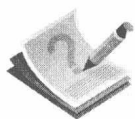
终极学习秘诀15 “买什么习题集呢？” /84

终极学习秘诀16 “休息时应该干什么呢？” /90

终极学习秘诀17 “怎样才能有效地备考呢？” /94

终极学习秘诀18 “我老犯错” /99

终极学习秘诀19 “考试给我压力太大了，我快受不了了” /103



Part 4 学习语文和数学的秘诀

终极学习秘诀20 “我不知道语文该学什么” /110

终极学习秘诀21 “文章太难了，读起来要花很久” /117

终极学习秘诀22 “不管我怎么学，语文成绩就是上不来” /124

终极学习秘诀23 “我放弃数学，用这些时间把其他

科目学好不行吗？” /132

终极学习秘诀24 “数学成绩上不来” /136



Part 5 探索前途并作出选择的秘诀

终极学习秘诀25 “我不知道自己想要的是什么” /150

终极学习秘诀26 “我想当厨师，难道一定得大学毕业吗？” /153

终极学习秘诀27 “什么职业赚钱多？” /157

终极学习秘诀28 “这真的是我必须要走的路吗？” /163

终极学习秘诀29 “岁月如梭，我的梦想发生了动摇” /172

终极学习秘诀30 “我真的能做到吗？” /177

附录 写给父母的话 /181