

告诉你成为尖子生的反常规策略

如何成为 尖子生

[美] 卡尔·纽波特
Cal Newport

少用功
得高分

How to Become a Straight-A Student



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

本书不仅仅教你如何获得更高的分数，它还教你如何做一个对自己的将来负责任的人。

掌握了书中的技巧，你就掌握了自己的人生。

向拖沓宣战！

投资“考试事故险”！

无痛感写作！

向智囊团求教！

杜绝“假用功”！

写作过三关！

每天5分钟就可以让你走得更棒更远！

没有适当的呵护，大脑就会与你作对！

提前计划！

50分钟左右是最佳的学习时段！

技巧好胜过多付出努力！

消灭问号！

完成的功课 = 所花时间 × 注意力强度

ISBN 978-7-5006-6859-6



9 787500 668596 >

上架类别：文化教育 学习方法

ISBN 978-7-5006-6859-6 定价：19.00元

www.antguy.com www.cyb.com.cn

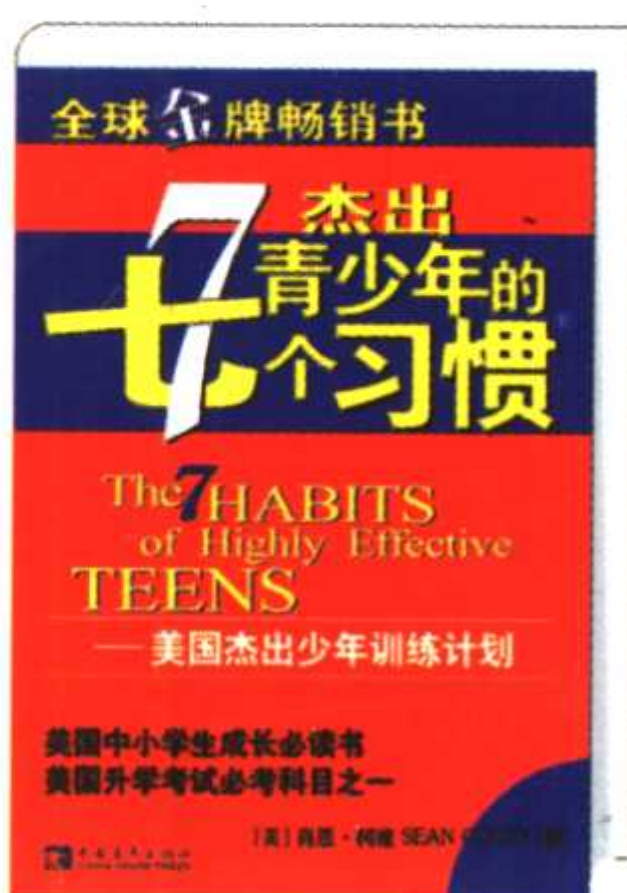
中国青年出版社
家庭阅读经典



定价：22.00元



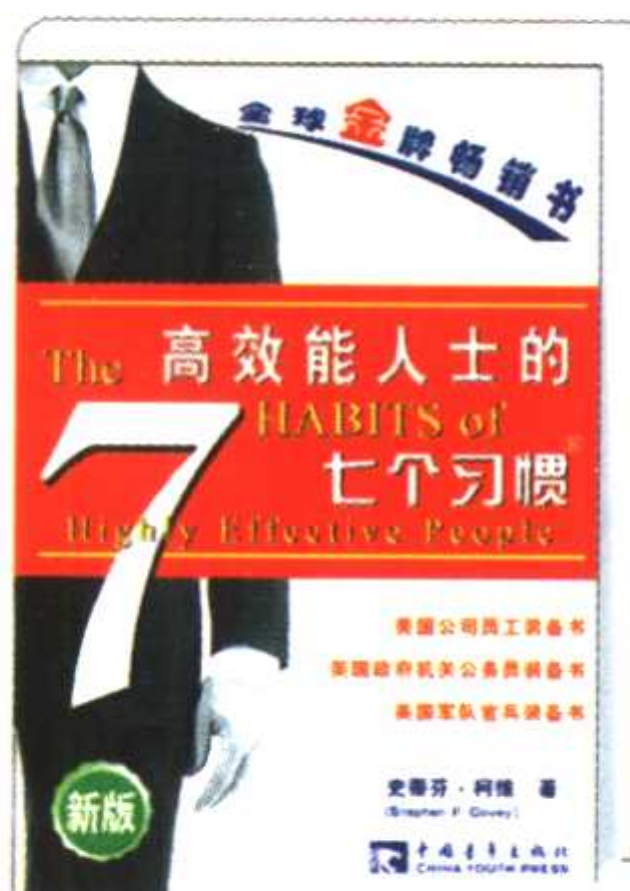
定价：28.00元



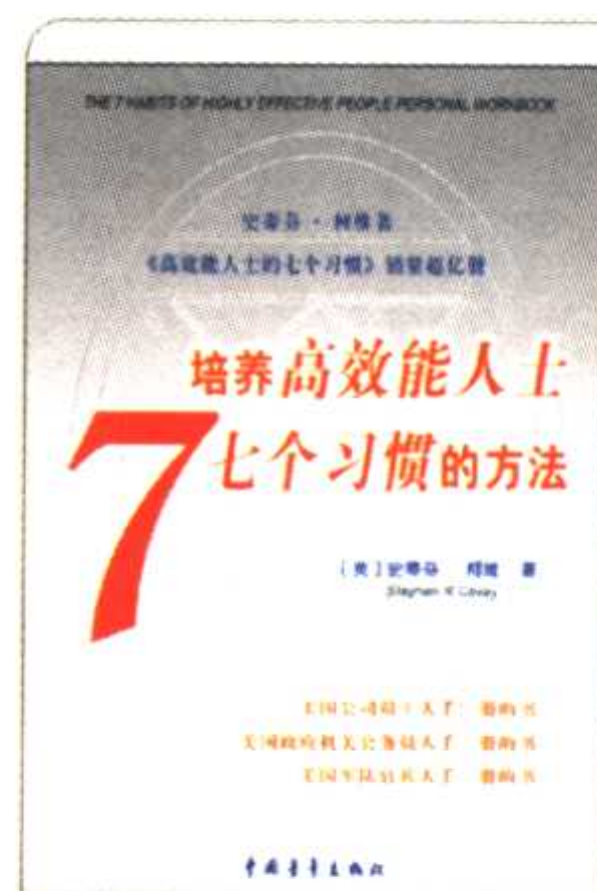
定价：19.90元



定价：29.90元



定价：26.00元



定价：18.00元

内容简介：

尖子生≠书呆子；尖子生=？

成为尖子生是每个学生的梦想。如何少用功得高分？本书告诉你成为尖子生的奥秘——采用反常规策略。这些有效的方法帮助你成功应对测验和考试，成功上大学，让你从小学、初中、高中到大学都一以贯之的优秀。

掌握本书的方法，你就能走向更加快乐，且收获丰厚的学习生活。

你需记住：一味蛮干并不是学习的好方法，学习的道路上是有法可循的，适当的技巧能够帮助你有效地节约时间，提高效率。

作者简介：

卡尔·纽波特

2004年毕业于美国达特茅斯大学，美国优秀生荣誉学会会员，《如何在大学中脱颖而出》一书作者，目前在麻省理工大学计算机科学院攻读博士学位。现居马萨诸塞州剑桥镇。

《如何成为尖子生》

读者调查表

尊敬的读者，感谢您对本书的关注，请将您的感受表达出来并寄给我们，您将成为我们蚂蚁伙伴读者俱乐部的一员。

1. 您获得本书的渠道：

新华书店 普通书店 专业书店 赠阅 网上书店 其他

2. 您通过何种渠道最早了解到本书？

偶然场合 他人推荐 书店广告 报刊 其他

3. 您的阅读情况：

全部 大部分 少部分 某一章节

4. 您手上的这本书大致传阅人数：

1-2人 3-5人 5-10人 10人以上

5. 除本书外，您还阅读过的此类的其他图书：

6. 您觉得本书对您的学习：

很有启发 比较有启发 启发不大 没有启发

7. 您对本书的总体评价：

a. 全书内容 很好 较好 一般 较差 很差

b. 部分章节 很好 较好 一般 较差 很差

c. 译文水平 很好 较好 一般 较差 很差

d. 装帧设计 很好 较好 一般 较差 很差

e. 印刷制作 很好 较好 一般 较差 很差

8. 您对本书的观点是否赞成，为什么？您想对该书的作者、编者和其他读者说点什么？

9. 您一年平均阅读图书的数量：

1-2本 3-5本 5-10本 10本以上 其他

10. 您觉得您所阅读的图书对您的帮助是：

很有帮助 较有帮助 可有可无 几乎没有帮助

11. 您觉得哪种学生用书对您学习的帮助更大？

国内原创版 国外引进版 两者皆可

● 本社将根据您以下地址寄送蚂蚁伙伴读者俱乐部会员手册。

您的姓名_____ 性别_____ 年龄_____

您所在的学校_____

电话_____ E-mail_____

通讯地址_____ 邮编_____

您理想中的读者俱乐部：

请将本调查表寄至：北京市东城区东四 10 条王家园 10 号
中国青年出版社 北京中青文图书有限公司 邮编：100027

详情请登陆“蚂蚁伙伴”网站：www.antguy.com

To _____

我知道成为尖子生一直是你的梦想，希望这本书能让你梦想成真！

愿你从小学、初中、高中到大学都一以贯之的优秀！

希望这本书，不仅能让你获得更高的分数，而且能让你学会做一个对自己的将来负责任的人！

From _____



如何成为 尖子生

[美] 卡尔·纽波特

少用功
得高分

How to Become a Straight-A Student



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

如何成为尖子生/(美)纽波特著;林虹,方雅婕译.

—北京:中国青年出版社,2007

ISBN 978-7-5006-6859-6

I.如... II.①纽... ②林... ③方... III.学习方法

IV.G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第165144号

How to Become a Straight-A Student

Chinese translation Copyright ©2006 by China Youth Press

Copyright©2007 by Cal C. Newport

This edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC.

through Andrew Numberg Associates International Limited

如何成为尖子生

作者:[美]卡尔·纽波特

译者:林虹 方雅婕

责任编辑:刘燕

美术总监:夏蕊

美术编辑:王晋荣

责任监制:于今

出版:中国青年出版社

发行:中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电话:010-65516875/65516873

网址:www.antguy.com www.cyb.com.cn

制作:中青文制作中心

印刷:北京新华印刷厂

版次:2007年1月第1版

印次:2007年1月第1次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:130千字

印张:6

京权图字:01-2007-0194

书号:ISBN 978-7-5006-6859-6

定价:19.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-84251190

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目录

写在前面的话	7
第 部分 学习的基本原则	13
第一步 每天5分钟规划时间	19
第二步 向拖沓宣战	37
第三步 如何选择学习时间、地点和时长	47
备忘录	54
第 部分 如何应对测验和考试	55
第一步 巧记笔记	62
第二步 给作业降格	75
第三步 整理复习材料	88
第四步 征服复习材料	93
第五步 投资“考试事故险”	99

第六步 在考卷上写下最佳的答案	103
付诸行动的计划	109
备忘录	122
第 部分 如何成功上大学	125
第一步 目标锁定兴趣主题	133
第二步 猎寻论点的征程	136
第三步 征求不同观点	141
第四步 如同机器做研究	143
第五步 构思强势论文	154
第六步 向智囊团求教	162
第七步 无痛感写作	165
第八步 修改,但不要太过	169
付诸行动的计划	173
备忘录	187

结语

写在前面的话

朋友们总是奇怪为什么我从不呆在图书馆，而总是泡在学生中心搞社交，搞派对，或参加大型活动。他们说“看起来好轻松”。

——安娜(尖子生)

这不是普通的学习指导手册，与同类图书不同，书中的任何建议皆非出自教师或自诩为学习技能专家的那些人之手。我敢保证在本书中你绝不会发现“康奈尔笔记法”(由康奈尔大学发展出来的一种笔记记录方法——编注)，也不会有什么思维路线图，或是其他从办公室或实验室出炉的“最佳学习方法”，这些离我们学生的现实生活实在是太远了。

本书所用的建议都是从我对一大批成绩优异的尖子生的访谈中提炼而来。这些被采访者主要是从美国优秀生联谊会名录上抽选的，他们皆来自于美国知名大学和学院，其中包括哈佛、普林斯顿、耶鲁、达特茅斯、布朗、哥伦比亚、杜克、马萨诸塞州大学阿姆赫斯特分校、斯基德莫尔学院。他们从小学、中学一步步走进梦寐以求的大学。每次采访，他们总是和我谈到，在大学之前的学习经历虽然漫长，但是快乐。为了寻求这快乐的根源，我

都会要求他们细致描述使他们能够快乐的学习习惯。问题从笼统到具体,如:你是如何克服拖沓的冲动的?你用什么技巧或方法来成功应对小测验和考试?如果问卷显示这一学生取得高分只是依赖于用功打磨,付出成倍时间,我就会扔掉问卷。唯一让我感兴趣的是那些能通过巧妙而有效的学习技巧提高分数的学生,而不是那些拉长时间,痛苦啃书本的学生。

我怎么会知道有这种学生呢?因为我就是其中之一。我以前根本不懂如何应付考试,同大多数学生一样,我也认为,学习就是多看课堂笔记和作业。但是,这种简单粗劣的学习方法最终只会延长学习时间,这经常会让人痛苦不堪。尽管如此,大多数学生仍然倚仗着这种方法。最终,他们发现自己已成为通宵熬夜的常客,并因此对这些课程产生了抵触情绪。苦下功夫而收效甚微,于是大家普遍认为,得高分,要么是天才,要么就得拼命用功。

我开始时,也抱有这种想法,但很快我发现这种死用功的方法靠不住。没用多久我便相信,会有更好的学习方法让结果大相径庭,如:我熬一整夜打造出来的论文只得了B-,而慌慌张张,最后一刻临阵磨枪,测验结果竟会是A。经常感觉被阅读任务拖着走,并且总是有新的阅读任务、新的最后期限在前面等着我,无奈,只得加快速度,跌跌撞撞,赶在最后期限前完成。简直是一团糟。可我环顾四周,所有的朋友都有相同的经历,而且似乎没人再想去质疑这种状态。我可坐不住。对于不得不延长学习时间,痛苦用功,最后只得平均稍上的成绩,我不满意。我想出类拔萃,而且希望不必牺牲睡觉和社交时间就能达到我的目标。对于很

多学生来说,这样的目标简直是遥不可及,毫无希望。我天性乐观,也看到了目前的学习技巧令人遗憾的状况,我坚信我能做得更好。

我用了整整一年的时间反复试验,力图建立一套行之有效的学习习惯。我认为,一旦这些学习习惯完善起来,便会影响深远。在接下来的几年中,我的功课只有1门得了A-,其他35门都完完全全得了A,而且最令人惊讶的是花在学习上的时间大大减少了,这是因为学习策略改善了,所需要的学习时间就相应减少了。这样到最后,在准备期末考试的那些日子,我有时都得假装要去图书馆,这是因为我的同学又要准备熬夜复习了,我不想打击他们。

我的秘诀是什么?效率。事实很简单,大多数学生不动脑筋,用蛮劲,学习方法毫无效率。考试来临时,便被动复习。没有适当的准备就去接受学习任务,只能费力劳神,毫无结果。不用多久,你会发现就连组织一些通顺的句子都变得耗费时间,困难重重。相比而言,我想出的办法简单高效,可以比我的同学花更少的时间读更多的材料。改掉了傻习惯,不再白花力气,备考便从烦心杂事变成了目标明确的行动。

有一段时间,我甚至确信,发现巧妙学习方法的不会有第二个人。但是,哎,这种假设很快破灭了。事情发生在一年冬天,当时,我和其他30位同学去参加为我们加入全美优秀生联谊会而举行的庆祝仪式。可以说,这些同学在我们班平均成绩最好。因此,我想,我整晚都要和一群书呆子呆在一起了。然而,结果大大

出乎我的意料。

那天晚上，一踏进会议大厅的大门，我便怔住了，好多都是我社交时认识的同学。这些人在校园里频繁露面，我都从来没想到他们会是分数顶尖的尖子生。他们中间有杂志编辑，互助会成员，坚定的环境保护者。我是通过派对、校园俱乐部，以及我们各自的朋友互相认识的。他们大部分人身心健康，兴趣广泛，幽默动人，绝不像人们想象的那样，成绩斐然，占据精英阶层的都是超级书呆子。那晚给我的震撼太大了：事实上，也许我根本不像自己想象的那样与众不同，也许其他人也发现了同样的秘诀，取得了学业成功。

好奇心驱使着我要去探个究竟，为什么这些表面普通的学生会如此优秀，我给联谊会的所有伙伴发了调查表，要研究一下他们的学习习惯。大多数人很愿意分享他们的学习方法。很快，我就证实了我的推测。很多人不仅使用自我独创的学习策略，而且和我前几年不断完善的方法惊人的相似。

看过最初的调查反馈之后，我知道我被一个大工程吸引住了。在大多数学生辛苦啃书本的时候，却不知身边还存在着一个精英群，他们可以用更少的时间获得更高的分数。我想和这些啃书本的学生分享这些秘诀，于是这本书就应运而生了。很快我又把更多的问卷寄给全国各地更多的尖子生，他们来自不同背景，不同专业，这样我收集到了足够的反馈，我把这些意见进行了仔细的整理，使它们更好地呈现在本书中。

在接下来的章节中，你会看到那些令人吃惊的学习策略，本

书提供了一些例子，以帮助你了解如何在不同情况下应用这些建议。你会学到：

- ❖ 如何安排时间，应付拖沓的冲动。
- ❖ 如何在课堂上巧记笔记。
- ❖ 如何轻松对付作业和习题。
- ❖ 如何高效备考。
- ❖ 如何掌握考试艺术。
- ❖ 如何成功上大学。

记住，这些建议来自于真实的学生，而且是在现实课堂中通过反复试验之后，精雕细凿出来的。这一点非常重要，是区别于其他同类学习指导手册的重要标志。

例如，有学者建议学生们每天早晨7点起床，晚上11点睡觉。许多天的日程设置中只有1个小时的娱乐时间，其他时间全部贡献给了上课、吃饭和学习。给人的感觉是这些所谓的“专家”就没有跟学生交流过。

另一位学习专家的建议同样不切实际。这些建议是用来帮你记忆阅读材料中的观点的，如：“把观点放入图片或招贴画中，用色彩强调”；“自己把材料表演出来，或在自己屋里玩段开心的角色扮演游戏”；“把材料创作成歌曲，来段说唱音乐”等等。

这些例子强调了一个简单的事实，那就是在大多数现有的学习指南中，那些建议虽由“专家”所写，但经常是不切实际的，是耗费时间的。《如何成为尖子生》从这种意义上来说，是一本真正基于学生的经历和经验而写的学习指南用书。在接下来的章