

如何成为一个学习忍者

[英] 格雷厄姆·奥尔科特 (Graham Allcott) 著
陈立东 译

* * *

HOW TO BE
A KNOWLEDGE NINJA

Study Smarter, Focus Better, Achieve More



机械工业出版社
China Machine Press

如何成为 一个学习忍者

[英] 格雷厄姆·奥尔科特 (Graham Allcott) 著
陈立东 译

* * *

HOW TO BE
A KNOWLEDGE NINJA

Study Smarter, Focus Better, Achieve More



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为一个学习忍者 / (英) 格雷厄姆·奥尔科特 (Graham Allcott) 著; 陈立东译.
—北京: 机械工业出版社, 2017.2

书名原文: How to Be a Knowledge Ninja: Study Smarter, Focus Better, Achieve More

ISBN 978-7-111-55698-5

I. 如… II. ①格… ②陈… III. 学习方法 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013578 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-8229

Graham Allcott. How to Be a Knowledge Ninja: Study Smarter, Focus Better, Achieve More.

Copyright © 2015 by Graham Allcott.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2017 by China Machine Press.

This edition arranged with The Marsh Agency Ltd through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Marsh Agency Ltd 通过 Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

如何成为一个学习忍者

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 殷虹

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 9.125

书 号: ISBN 978-7-111-55698-5

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

{ 前言 }

学习忍者的练就方式

闹钟响了。你的大脑慢慢想起今天早上已经不是第一次听见闹钟了。你看了看时间，惊叹道：“我不可能贪睡了那么久，绝对不可能！”今天是星期三。你还有一项任务未完成，明天就必须上交了。时间倏忽而逝，本来打算好的今天早上一个小时的额外阅读时间变成了一个小时的赖床时间，显然这不是个好兆头。哦，你可能会错过公交车，因此上课迟到。

昨天晚上你熬夜了，因为朋友叫你晚上过去聚餐，但没想到聚餐整整持续了一个晚上。此时此刻，你觉得晕乎乎的，如同腾云驾雾般，甚至不知道该如何面对这个世界。你看了看手机短信，突然回忆起来答应了老板明天晚上加班（好吧，你确实需要钱，也只能这样了），但

是接下来的几天你会很忙。更要命的是还有件事情没有完成，而且周一就是截止日期了。事实上，你已经知道接下来的几天不可能再像你几周前制订的计划那样得过且过地安然度过了。

“为什么事情不能按照计划进行呢？”

“为什么我总是觉得自己什么事情都没有做好，搞得一团糟呢？”

“搞定所有这些事情实在比登天还难啊！”

本书围绕上述这些问题，帮助你从匍匐前行摇身蜕变成一个学习忍者（knowledge ninja）——制服这些压力、混乱、拖延以及其他让人崩溃的“敌人”，从而建立起一种游戏般的掌控感，让你对自己所做的事情充满极大的干劲儿。

我们很容易感觉到其他人把事情都搞定了，只有自己还是一团糟。所以，让我来告诉你一个小秘密：其实，每个人都有同样的感受。不论是最有权势的商业巨擘、政治家、电视荧幕上帅气爆棚的偶像，还是你的朋友、家人和行为榜样，他们也终究是芸芸众生中会犯错误并力争上游的普通人。作为人，我们比想象中的更容易犯错：我们计划不当；我们好高骛远，心比天高；我们思维不够缜密，以至于无法对前景有清晰的认识；我们纠结于孰轻孰重；我们感到惊恐畏惧、紧张不安。哦，多希望有一场关于拖延的考试啊，因为我们肯定能拿到“A”等成绩（不过再仔细想想吧！我们甚至很可能把这场考试一直推迟到第二天。）

这就是制订学习计划或阅读学习指南时出现的部分问题：生活并不完美，而我们也忘了自身本来也并不完美。我们总认为自己把事情搞得一团糟，因为生活本来就是一团解不开的乱麻。但学习类的丛书

和宏伟计划总是误导我们认为自己的梦想近乎完美，而我们也屡次中招。我们梦想着自己可以过上完美的生活，并使自己确信买一个漂亮的新笔记本和几只荧光笔就已经踏上了成功之旅的第一步。一学期已经过去三周了，我们最初的那些豪情壮志早已褪色不堪、锈迹斑斑，我们又开始感到失望无助、焦躁不安、畏缩不前，生活和学习又成了一团乱麻。

我在校期间学到了很多，而实际上只有很少一部分是从课程里学到的。在校期间，我编辑了一份音乐杂志，在一个乐队演唱，参与政治改革运动，筹办音乐活动，为当地的报纸写音乐专栏，在当地的一个无线电台当流行音乐播音员，同时每周六天配送报纸，每周有三个晚上在一家银行工作。但当我回首逝去的上学时光时，仍觉得自己浪费了很多机会。如果那时我就懂得效率、注意力、心理学、自控力以及动力，那么我的在校时光和我现在的资质将会更上一层楼。

亲爱的读者朋友，不论你是在为你的普通中等教育证书（GCSE）或高中教育证书（A-level）而学习，还是为你的法语课课后作业而学习，我都希望本书在激发你的学习热情的同时，还能够为你提供一些关于商业领域和生产力的技巧及诀窍，从而将你的学习提升到一个新的水平。如果你脑海中已经有了自己的目标——一种能力、一段人生历程或一项成就，那么我很愿意成为你这段旅程中的向导，并且我承诺助你完美收官，顺利到达理想目的地。

你想要改变现状，从而变得更具自律性，对事物有更好的记忆力，掌握辩证思考的技能，并能写出更好的文章吗？你当然想这样。

那么，如何才能改变现状，获得更多呢？你需要像一个学习忍者一样思考，掌握能够帮你集中注意力的九个关键技巧，彻底变革你的学习方式。

应该摒弃只有孩子应该花在学习上的观点。只要你仍有一些需要学习的东西，你就还是一个学生，这意味着你需要终生学习。

——亨利 L. 多尔蒂

如何使用本书

本书分为三个主要的部分：

（1）我们将主要讨论培养有利于学习的心智和习惯，即学习忍者的练就方式——一些能够帮助你找到捷径、最大化利用学习时间、有更多的控制感、降低焦躁的精神方法。我们将共同探讨成为一个学习者的意义，并探索适合你的学习方式。从本质上来说，第一部分的目标是尽可能让大脑以最为有效的方式接收并保存知识，并且扫除这一过程中的重重障碍，轻装前进。

（2）在本书中间的几章中，我们将会用这种新发现的学习忍者心智来处理学习的几个关键原则，并充分发挥你特有的学习方式的优势，包括：一般性学习、记笔记、小组学习、写作、复习和考试。

（3）我们将讨论许多人关注的主题——拖延症。但我还想讨论怎样才能置换掉拖延症：不断增强行动的动力，克服你的恐惧，并培养

出有助于让学习更加有趣，帮助你余生学习的天真的好奇心。

我希望你从头到尾一页不漏地阅读完本书，但我知道你可能没有时间！所以在我们开始前，如果你匆忙挑选了本书，那么不管你今天读到了哪里，你都可以根据目录指引径直切换到指定章节。

“我怎么会这么傻！”

当我们回首过去，悔恨于自己已经浪费的美好时光，看着截止日期不断逼近，我们都忍不住想给自己一个响亮的耳光。我们过去浪费了太多时间，所以现在必须争分夺秒。我们怎么会这么傻？！你是否曾经奢望着把钟表往回拨，回放那些事后，才意识到毫无意义的电视剧、电影和游戏占据了自己的时间（虽然当时玩得很开心）？我们所面对的诱惑让我们成了普通人。尽管我们无法简单地决定在某一天成为一个超级英雄，对这些让自己分心的事物、拖延症和懒散的行为习惯产生免疫力，但我们可以学着像学习忍者一样思考。学习忍者是拥有强大的内心、掌握有效的方式并能具有比预期做得更好的能力的人士。让我们面对现实吧，每个人都想成为学习忍者式的人。

所以本书会讲述学习忍者的九大特征。所有这些特征都可以通过一些实践来学习。它们是通往学习旅程的坦途，是引领你思考周围世界的有效方式，是提高你的自我约束力并摒弃那些让你感到沮丧的不良习惯的方法。所以，我亲爱的学习忍者学徒，我们现在就扬帆起航吧！

{ 目录 }

前言

{ 第一部分 学习忍者的独门武器 }

003

第1章 学习忍者的九大特征

平衡 // 003

禅宗式的平静 // 010

冷酷 // 014

擅长利用工具和资源 // 019

遁行和伪装的艺术 // 022

正念 // 026

时刻保持良好状态 // 029

专注 // 032

超人只是达到自己最好状态的普通人 // 036

039

第2章 学习忍者的行为习惯

行动体系、第二大脑和高效可行的日常惯例

为什么要变得有组织性 // 039

集中注意力 // 040

学习忍者的第二大脑 // 046

日常惯例 // 061

每周惯例 // 065

学期惯例 // 078

081

第3章 学习忍者的精力管理

如何管理自我，做出更好的决定，充满活力，脑力全开

为什么你肯定是错的 // 082

为什么在大多数时间里我们都是错的 // 082

懒散、无精打采的你 VS. 聪明、充满动力的你 // 084

认知偏差 // 094

十个提高学习和平衡的智囊秘诀 // 097

{ 第二部分 学习忍者的方法论 }

110

第4章 你是哪种学习者

根据学习目的，切换不同的学习方法

学习：想做就做 // 111

听觉、视觉，还是动觉？ // 115

119

第5章 常规性学习

日积月累魔法

从床上爬起来 // 120
 强迫自己起床 // 122
 沉浸在愧疚中 // 124
 集中注意力 // 126
 讲座与课堂 // 132
 阅读 // 135
 将阅读当成一项技能 // 142
 恰到好处 // 154
 做笔记 // 155
 噢，不！现在是团队学习时间！ // 162
 陈述 // 166

170

第6章 写作

写作的五个阶段和四个关键

“转卖：新婴儿鞋” // 170
 以 TWERP 方式部署文章 // 171
 写作的四个关键 // 177
 让自己的评价凌驾于评论者之上 // 179
 写作效率 // 183
 写作大纲 // 190

192

第7章 记忆技巧

如何像世界记忆冠军一样进行记忆

学习忍者式的记忆方式 // 194
 视觉记忆法 // 201
 听觉记忆法 // 209
 动觉记忆法 // 213
 使之更加容易 // 217

学习忍者式的准备：三原则 // 220

224 第8章 关于考试

如何通过考试，为什么应该忽略蜥蜴脑

蜥蜴脑 // 225

考试前：学习忍者式的准备 // 231

实际材料：考试中 // 234

考后 // 238

{ 第三部分 学习忍者的行动力 和好奇心 }

242 第9章 拖延症

正确认识自己的拖延症，一如既往地保持前进的动力

拖延症的科学 // 242

20种反拖延技巧 // 245

五个保持动力和学习忍者式专注力的策略 // 262

269 第10章 好奇心与童心

绝不要害怕回答问题，同时试着问一些优质的问题

致谢 // 273

参考文献与延伸阅读 // 275

第一部分

学习忍者的独门武器



学习忍者的九大特征

平衡

学习忍者需要在生活中找到平衡点。学习只是众多优先任务中的一个方面，它可能不是你最先考虑的事情。保持平衡是为了更好地适应学习，以便自己有时间来做那些真正重要的事情。或者，学习可能是你最想做的事情，但是生活总是羁绊着你。

● 兼顾

你的年龄越大，学习程度越深，“日常生活”越有可能羁绊你学习的道路。它可以压得你喘不过气来。给学习或写作腾出空间只是成功的

一半，另一半则是良好的自我感觉！有几个相似的提高效率或学习的方式，其中尤其重要的便是构建行动体系。它能让你兼顾生活中的各方面，而不至于让自己被压得喘不过气来。

“行动体系”包括有助于你养成好习惯并且对你的决策充满自控感所需要的结构和系统。列一份不错的任务清单，以便你能清楚自己的选择，并且了解那些让你烦躁不安的事情。列清单是缓解紧张的最重要的方面之一。一份好的任务清单就像第二大脑：实际上比你本身的大脑更加有用，因为一旦你把事情都写下来，你就不容易忘记。

养成很好的日常行为规范需要的不仅仅是心里想着要有好的想法。想要改变你的行为习惯，并养成能坚持不懈的良好习惯，你需要再次思考行动体系。你是否一直想查看一下自己的邮箱或者抽时间看看那些庞然大物似的书籍，却从来没有真正付诸实践？你是否不断告诫自己需要在那篇文章上有所进展了，但最后还是选择看奈飞公司刚出的电视节目？这些不仅仅是意志力或者决策的问题，这些是“行动体系”的问题！所以在本书的后面部分，我们将会着重讨论自我管理技巧，这将有助于你减轻拖延症，以便自己能做更多的事情。

● 人际关系

“我这周不能和她分手，因为她周四有一个高级水平的考试。”我们都曾经听过朋友说出这样的话，甚至我们自己也曾说过这样的话！人际关系是需要花时间去苦心经营的，但是这恰恰成了让我们分散学习注意力的羁绊。不论这段关系是爱情发展初期、与父母或兄弟姐妹的关系，还是一份牢固的友谊，它们都是问题所在。“学

习/生活平衡”这个概念包含了很多内容，并且如果你在为一份资格证书而刻苦学习，你可能经常会觉得学习和生活失去了平衡。如果你像我一样，从14岁一直到了大学毕业，为了有更好的生活，在学习之余做着一份兼职工作，那么这将是项极大的挑战。从表面上看，生活/工作平衡只意味着两件事情，而实际上，生活中我们需要同时处理着三四件或更多的重要事务。

● 社交

当然，除去这些需要你投入精力和注意力的事情外，你还有“更重要得多”的事情，像喝酒、跳舞和娱乐，如果你正在上大学则更是如此。一些学院或大学会对学生的社交活动设置限度，但在我所遇见的来自不同机构或者任何年龄阶段的学生中，没有一个人会遵守这些规定。实际上，就我来看，学生为了展现自己的叛逆精神，这些规定反而会促使他们参加更多的社交活动。当然，如果你是一名成熟的学生，你的社交生活与校园井水不犯河水，或者你更喜欢把自己的闲暇时光用于做其他的事情，那么这些规定对你来说完全是“天外来客”。同时，同伴的压力也无处不在——我们都希望被他人接纳，并且努力避免“被孤立”（fear of missing out, FOMO）的感觉。

除了拥有校园外生活和室外生活之外，我们还都有着线上生活。这通常比我们在特定的一天晚上外出参加社交活动更加复杂。事实上，近来线上生活几乎成为我们的第二本能，我们甚至会忘记它在一直发生着，或忘记我们可以尝试着改变它！但仔细想想你在手机或者网络上耗费了多少时间。就我个人而言，我知道有时候我需要关闭这些东西，让它们远离我的生活。但有时候花几分钟时间