

这样学习 成绩更优秀

学生必修的学习习惯、
方法和工具

戴东 / 著

10余年潜心研究成果
7年教育实践

100位名校校长联袂推荐

300多所中小学应用检验，数万名学生受益



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

戴东 / 著

这样学习 成绩更优秀



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

这样学习成绩更优秀：学生必修的学习习惯、方法和工具/戴东著. —北京：北京联合出版公司，2016.5

ISBN 978-7-5502-7224-8

I. ①这… II. ①戴… III. ①中学生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第038841号

这样学习成绩更优秀：学生必修的学习习惯、方法和工具

作 者：戴 东

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：丰雪飞

特约编辑：李燕子

封面设计：郝薇薇

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数192千字 787毫米×1092毫米 1/16 16.5印张

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7224-8

定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



学习一定要有好方法

本书用简洁生动的语言，教你如何掌握轻松、高效的学习方法。这一学习方法经过时间和实践的检验，证明非常有效。目前，已经有超过10万人、300多所学校和教育培训机构在使用此方法，并把它作为必备的学习工具，天天检视，年年使用。本书是帮助家长、辅助教师、提升学生心态管理和学习能力管理的重要工具用书。

关于学习方法类书籍，你是否经常有这样的困惑

很少有时间看完，看到后面忘了前面。

密密麻麻的文字加术语，看着太累。

看完了，发现这本书不是自己想看的。

书中的内容不知道在学习中如何运用。

书难读，费时、费力；选错书，费心、费神；书中知识不实用，更

不能落实。这些问题已经成为读者面对学习类书籍的最大困惑。

阅读的最大成本——时间

阅读的时间成本 = 选书的时间 + 读书的时间 + 读错书的时间

那么，怎样才能把时间成本降到最低，既让读者省时、省力、省心，又能选对书，获取最大价值，并且学以致用呢？

学习方法高效实用才是硬道理

◎ 高效实用

专注于研发提升学习效率的工具，从而达到提升学习成绩的目的。

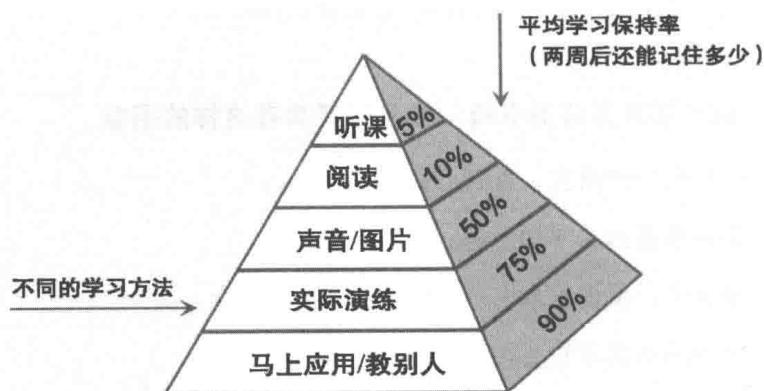
◎ 讲方法，给工具

少讲为什么，多教怎么做，直接给方法，一用就见效。

◎ 两小时轻松读完高效学习方法工具书

用简洁的图文诠释学习方法，一目了然，图文表加练习，看图即可掌握工具、方法，开启全脑学习、轻松读书的新时代。

高效学习的金字塔



轻松高效学习方法工具书，带给读者的价值

高效学习，快乐成长

中小學生	高效学习，掌握学习方法，提高学习兴趣
学生家长	掌握教育规律，体会教育孩子的真正乐趣
学校老师	改变老师苦练的教育现状，辅助老师快乐教学

本书将教你学会

如何制订学习计划。

如何利用时间管理表。

如何将长远计划和短期计划有效结合。

如何制订分科学习计划。

如何持之以恒达到目标。

你的明天靠你自己去把握！你的蓝图靠你自己去描绘！你是天赋潜能、独一无二的，没有人能替代你。让我们从现在开始制定目标和计划吧！

学比习重要，习比学有效

把知识比作一座宝库，学习方法就是打开这座宝库的钥匙。要想取得好的学习成绩，必须拥有科学的学习方法、良好的学习心态及正确的学习习惯。好的学习方法就是点金术，是通向成功的桥梁。

当今社会，知识的更新日益加快。掌握好的学习方法、应用好的学习工具至关重要。只会被动学习、死学、苦学、不善于尝试改变自己和接受新观念的人，在今后的工作、生活中必将遭遇种种困境。只有在学

习知识的同时，不断地尝试、总结并应用好的方法，才能适应社会的飞速发展。

这本书是紧密结合教学过程，突出实用原则，提升自我学习能力的训练系统，它包括逻辑思维、学习方法和实用工具。这些都是来源于300多所中小学近10万名学生的成功实践。本书将通过三步引领你轻松掌握高效学习的能力。

第一步：学习成功的学习方法

应用北京四中等名校以学生发展为本的先进教学理念，培养学生的自主学习能力、适应未来社会的素质。全面发展、创新的教学方法，让同学们不用摸着石头过河，轻松快乐达到高效学习的目的。

第二步：总结自己的学习方法

通过这本书中系统化的学习工具，反思自己学习方法上的优势和劣势，弥补学习中的短板、优化学习程序、提高学习效率。

第三步：形成适合自己的学习方法

方法不是万能的，只有适合自己的方法才是最好的学习方法。要优化个人学习方法，形成自己的风格。

本书中将整个学习流程划分成简单易学的步骤和工具，并给出相应的使用方法。只要你肯花时间、花心思，成绩就一定会有惊人的进步。

这些方法和工具是以教育心理学为基础，以大量的实践和科学数据为依据，它的每一个流程、方法、规律都已得到验证。实践表明，每熟练掌握一个流程和方法，都会使你的学习效率提升25%~65%，如果你综合运用多个流程和方法，将会获得巨大的进步。

在学习、应用这套流程和方法之前，你一定要清楚自己想从这套书中学到什么，想解决什么问题。世界上并不存在一用就灵的“特效药”，但是让自己取得良好的成绩不是梦。梦想成真，需要你努力地投入。

不要有“先试试看吧，看看管不管用再说”的想法，如此，你将会收获甚微，因为你对这本书的态度，将决定这本书对你的价值。所以，千万不能对这本书持以观望的态度，你必须对书中的方法有足够的信心，改变自己的学习心态，提升自己的学习能力，并持之以恒，才能见到效果。在运用书中的工具、方法时，如果半信半疑，就会影响心态，从而影响方法的有效性。

水滴石穿有两个原因：一是水不停地滴，二是水要不停地滴在同一个地方。

欲速则不达，应用时不可操之过急，否则很难达到预期的效果。

本书可以帮你了解学习过程中的原理，为轻松、高效地获得好成绩打下良好的基础，让你今后的学习一路领先。

坚持下去，相信自己，加油！

你也可以出类拔萃

学习成绩是每一位同学都非常关心的问题。取得良好的学习成绩，意味着学习上的进步和在未来竞争中的优势。

北京四中的学生每天下午 3 点 25 分放学，周末、寒暑假不上辅导班，不请家教；每年约有 300 人次在各类竞赛中获奖，高考升学率 100%；96% 以上的毕业生高考成绩达到重点大学录取线，40% 左右考入北大、清华；高考基础题不失分，高考复习知识点命中率 100%，复习题型覆盖率 100%，高考中分值差异低于 100 分。北京四中的模式说明：拥有良好的学习心态、科学的学习方法和自我学习能力是提升学习成绩的法宝。

我在全国近千所学校给家长和学生讲过课，有幸被 300 多所中小学校聘请为名誉校长，也是十几所重点名校的名誉校长。通过多年的研究和对这些学校的了解，我想告诉同学们：我们不必难过自己没有出类拔萃的资质，因为这些重点名校里的宠儿和你的智商相差无几；不必计较学校老师的教学，因为同样的学校、同样的老师、同样的课堂、同样的考试，依然有人名列前茅；不要以为拼命努力，就一定能考入理想的大学，因为方法不对，努力自然白费。

既然我们没有什么本质上的区别，那为什么会有这么大的差距呢？是因为学习的心态和学习方法不同。好的学习方法能够使一个人充分发挥其积极性，在昂扬斗志和愉悦的心情中不断创造佳绩，终成大器；不好的学习方法会使一个人整日为学习头疼，在郁闷的心情和低迷的精神状态中不断摔跤，最终难以成功。

从此时开始，让我们调整学习心态，应用科学的学习方法，你也可以出类拔萃！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, written in a cursive, expressive style.



前言 / IX

第一章 认知管理——成为学习的主人

从心智到行动，改变学习命运 / 2

空杯心态 / 2

四种学习类型，你属于哪种 / 2

参与练习 / 3

坚持训练 105 天，奇迹会在你身上出现 / 3

最有价值的知识是学习方法 / 5

何为学习方法 / 5

大多数人不知道怎么写 / 6
学习方法才是打开知识宝库的钥匙 / 7
改变让我们成为学习的赢家 / 8
大师说学习方法 / 9
具备正确的学习心态 / 10
追求快乐，逃避痛苦是人类的本能 / 11
学习一定不是痛苦的过程 / 13
过去不等于现在，现在不等于将来 / 15

“四问宝典”助力学习成绩突飞猛进 / 16

学习一定要有“四问宝典” / 16
一问：学习的问题有多少 / 16
二问：学习的问题是什么 / 17
三问：学习的问题怎么解决 / 19
四问：学习的问题何时解决 / 21

第二章 心态管理——心态决定一切

法则一：积极的心态 / 24

每个人都需要积极的心态 / 24
一念之差，两种人生 / 28
每个人都要种下一棵积极的心态树 / 31
如何转换心态 / 33

法则二：自信是成功的第一秘诀 / 40

相信是一种力量 / 40

自信会激发我们强烈的企图心 / 43

生命的质量在于自我确认 / 45

增强自信的 15 种方法 / 46

第三章 目标与计划管理——掌握成功的先机

目标和计划是成功的一半 / 50

没有目标，人类将失去方向 / 50

不设定目标的理由 / 57

如何设定目标 / 58

设定目标的具体训练方法 / 65

学习要有明确的目标 / 68

目标是学习的动力源 / 68

目标引领人生方向 / 69

目标给人以力量 / 70

目标铺就成功之路 / 70

目标让众多问题迎刃而解 / 71

实现目标三要素 / 72

如何科学地制定目标 / 74

学习要有合理的计划 / 76

正确认识计划 / 76

做时间的主人 / 77

学习计划是实现目标的关键 / 79

学习计划是实现学习目标的蓝图 / 79

制订学习计划的具体方法 / 80

制订计划的注意事项 / 90

第四章 学习工具——工欲善其事，必先利其器

工具一：自我诊疗 / 92

工具二：演算纸 / 95

建立演算纸自我诊疗表 / 95

如何规范使用演算纸 / 97

工具三：错题档案 / 99

建立错题档案自我诊疗表 / 99

如何建立错题档案 / 99

如何高效使用错题档案 / 103

战胜自我，相信是一种力量 / 105

工具四：黄金 5 分钟 / 107

工具五：康奈尔笔记 / 109

使用康奈尔笔记把书由厚变薄 / 109

如何高效使用康奈尔笔记 / 111

工具六：归纳本 / 112

如何建立归纳本 / 113
建立归纳本的优势 / 115
发挥归纳本的最大价值 / 116

工具七：知识负债表 / 118

工具八：树形网图 / 120

工具九：一拖三复习法 / 122

工具十：四轮复习法 / 124

四轮复习法的三大特点 / 125

第一轮次：通览——把握整体 / 125

第二轮次：精研——重点突破 / 128

第三轮次：训练——知识转化能力 / 133

第四轮次：回顾——战前最佳状态 / 134

四轮复习法的技巧 / 136

第五章 程序管理——把学习程序化

程序化的重要性 / 138

预习 / 139

预习这么重要，可是我们却不会 / 139

预习开好头，学习成功一半 / 140

预习的好处 / 145

预习的积极作用 / 147

预习的类型 / 148

如何进行有效预习——文科类预习 / 149

如何进行有效预习——理科类预习方法 / 152

明确预习的目的，让预习事半功倍 / 154

预习要注意的事项 / 154

预习要持之以恒，逐渐提升 / 156

听课 / 158

课堂是学习知识的主阵地 / 158

不同阶段课堂学习与自主学习比例 / 158

养成良好的听课习惯 / 159

做好课堂笔记，提高听课效率 / 163

不打无准备的仗 / 167

听课学会抓重点 / 167

让你的听课舞动起来 / 169

学会记康奈尔笔记 / 172

五项全能听课法 / 174

复习 / 174

根据遗忘规律安排复习 / 176

复习是学习的重要环节 / 178

复习的类型 / 178

复习的方法 / 189

作业 / 192

把作业当成考试 / 192

作业的目的 / 193

如何高效作业 / 194

作业的注意事项 / 198

作业三不做 / 199

作业一定做 / 200

五轮解题法 / 201

考试 / 210

明确考试目的 / 210

应对考试这样做准备 / 211

应对考试的方法 / 216

做好考试分析 / 218

错题档案 / 222

教训与经验同样重要 / 222

正确对待错题档案 / 223

错题档案应收录什么样的错题及如何应对错题 / 225

错题档案的应用实战 / 228

后记 爱，让我们活着！ / 231

附录 1 百所名校见证 / 233

附录 2 学员感言 / 239



第一章

认知管理——成为学习的主人