

阅读他们的昨天，思考我们的未来

北大新生的成长笔记，真实而全面的成功求学经验，从学习方法改善到备考经验指南，从人际关系应对到负面情绪调节……每一篇都是实力之作，真诚而犀利地剖析中学生求学路上的成功与挫折，分享成长的艰辛与快乐。

如何轻松高效地学习

——30名北大新生谈高分学习的方法、技巧、习惯

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

梦想

如何轻松高效地学习

——30名北大新生谈高分学习的方法、技巧、习惯

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

如何轻松高效地学习：30名北大新生谈高分学习的方法、技巧、习惯/秦春华主编. —北京：北京大学出版社，2013.9

(梦想北大丛书)

ISBN 978-7-301-22837-1

I. ①如… II. ①秦… III. ①大学生—学生生活—文集 ②大学生—学习方法—文集

IV. ①G645.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第150561号

书 名：如何轻松高效地学习——30名北大新生谈高分学习的方法、技巧、习惯

著作责任者：秦春华 主编

责任编辑：赵学敏

标准书号：ISBN 978-7-301-22837-1/G·3661

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn> 新浪官方微博：@北京大学出版社

电子信箱：zyjy@pup.cn

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者：北京大学印刷厂

经 销 者：新华书店

650毫米×980毫米 16开本 15.25印张 190千字

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价：28.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

序

北京大学校长 王恩哥

北京大学创建于1898年。作为我国近代建立的第一所国立综合性大学，北京大学始终与国家民族的命运紧密相连。从“百日维新”孕育的京师大学堂到位列当今世界名校“50强”，从“五四”新文化运动的呐喊到“团结起来，振兴中华”的时代强音，从最早传播马克思主义、中国共产党的创立到“小平您好”的问候，从高擎民主与科学的火炬到始终坚持“实践是检验真理的唯一标准”，一个多世纪以来，北京大学始终是中国思想文化领域的引领者，是代表“爱国、进步、民主、科学”的一面旗帜。胸怀家国天下的北大人，总是向着“好的，向上的方向”奋斗，为民族的独立与解放、国家的振兴与发展、社会的文明与进步作出了不可替代的贡献。这些贡献使北大远远超越了一所高等学府的有形存在，成为无数青年学子和现代人文学者、科学家所向往并依恋的精神家园。这种文化的向心力和精神的魅力，历久弥新，必将继续影响当代中国社会的进程和发展。

作为人类智慧和知识产生、汇集和传播的场所，大学承载着人才培养、科学研究、社会服务和文化传承创新等重要使命。大学之所以成为大学，最根本的就在于她具有穿越时空的精神力量和文化价值。大学精神的影响，不仅局限于校园之内，更有助于生成和塑造一个民族的精神内核和文化品格。一个优秀的民族，必然拥有能够体现本民族文化精髓的一流大学；一个强大的国家，必然拥有能够代表本国先进生产力的著名学府。文脉即国脉，古今中外，概莫能外。

当今世界，国家与国家之间的竞争，越来越多地体现在其所拥有的顶尖大学之间的较量。一所杰出的、一流的大学，其宏大而明确的抱负，就是要在知识的各个主要领域达至卓越，并以其源源不断的杰出人



才保持和延续这种竞争力。如今，以北京大学为代表的一批中国高校，在创建世界一流大学的道路上已经迈出了坚实的步伐。截至目前，北京大学已有 18 个学科进入全球学术和科研机构的前 1%，学科实力、科研水平和教育教学质量总体达到了世界先进水平。

我们一刻不停地在努力，并且永不止步地追求更高更远的目标。北大人也充满了自信和期待：有朝一日，当北京大学的学者以其杰出的学术成就赢得国内外同行发自内心的尊敬；当北京大学的學生在世界任何一个地方就职都能以其实力赢得肯定和信任；当北京大学在过去与未来解决了国际前沿、国家急需的重大问题，并起到创新人类文明、引领社会发展的作用；当提到“北大”两个字时，我们的师生、校友，我们的同行、朋友，世界各地熟知或不熟知我们的人都能发自内心地肃然起敬。那时的北京大学，应当就是当之无愧的世界一流。这是北京大学奋力前行的目标，也是新的时代赋予北大义不容辞的历史担当。

“中国梦”是中华民族的共同梦想，“中国梦”也是由我们每个人、每个群体一个个梦想所组成。北京大学将是同学们圆梦的理想地方——你们将在这里接受最好的本科教育，你们的个性将得到最充分的尊重，你们的才华将在最广阔的舞台上得到展现。一个人要有梦想，一所大学也要有梦想。在北京大学这个追求思想自由的地方，这个精神与文化的圣地，我们每个人的梦想可能各不相同，但在所有这些梦想中，我们都有一个共同的愿望——那就是希望北京大学的明天更加美好。这个“北大梦”将激励着我们戮力同心、不懈努力。

亲爱的同学们，金秋九月，一段精彩的大学时光在等待着你们。我真诚地欢迎你们加入北大人的行列！让我们从燕园起步，共同为实现伟大的“北大梦”、“中国梦”作出自己无愧于历史的贡献！

北京大学校长
中国科学院院士
发展中国家科学院院士

2013 年 4 月

目 录

Contents



1 ▶ 让学习少走弯路

“今天不累，明天更累。”每次我感到疲惫，想拖沓时，它都在我耳畔响起。如果你的目标没有降低，对自己的要求没有下降，今天不累，明天要做的的确会更多，会更累。记住这句话，你会尽全力完成今天的任务，也会更好地为明天做准备工作。

11 ▶ 你好，我的梦

我是在高考结束后整理资料时被自己震撼到的。三四百道英语改错题，一厚沓的数学改错本，七八本的文综笔记，每科不少于五本的复习资料，一米多厚的卷子，五颜六色的注释标记以及一百多支空笔芯。

17 ▶ 我的路

抱有好奇心，就像个孩子一般探看世界，主动学习。我爱着这个世界，我想要懂得更多，我想要把未知变为熟知，我想看看这个世界还有多少奥秘——我认为这种想法，会让我们在人生的漫漫长路上走得更为轻松与愉悦。

25 ▶ 尊重自己的选择

自己流过的汗水，自己走过的路途，都是自己作出的选择。学习生活中，困难、挫折总会不期而至，但既然这是我选择的道路，“前进”是我选择的方向，那么我就要坚持下去，绝不给自己找放弃的借口。

35 ▶ 高三经验杂谈

总之，好的计划与执行不是僵硬的，需要你积极地思考你所做的事情



本身；积极地钻入进去，对每一部分进行细分，有点像是立体几何中建立多维坐标系来分解复杂向量的感觉：一个复杂的空间几何体计算没法直接把握，但将它——也就是问题本身——分解到几个维度（或者说方面、层次），会发现可以一项一项地解决，不会有茫然无措之感。

43 ▶ 且歌且行

之所以放弃零碎时间，是认为抱着抢时间的心做事，必然是急躁的，作业质量也不高，这是做题要不得的。高三已经不是应付作业的时候了，这种习惯也会导致粗心，草草完成的作业若有很多因为粗心造成的错误，这样以后就会不自信，考试时总是担心自己有很多粗心错误，又没有时间检查，如此一紧张，常常会考不好。

52 ▶ 高中学习心得体会

与其说整理错题集，不如说整理“好题集”，把你遇到的值得留意的、经典的题整理到一个本子上，分科、分类。记录的时候建议用黑色笔把原题抄上，然后用红色笔写出答案，并且用其他颜色的笔标注出这道题最值得注意的部分，再复习的时候可以节省时间。

61 ▶ 漫谈十八年

自学的前提，是全面地认识自己、了解自己，不掺杂一丝面子的虚假，实事求是。课下、自习，都是自学的黄金时间。详细明确的计划、锲而不舍的努力、善于反思的态度、举一反三的灵活，都是自学所必需的。

67 ▶ 告别无用的思考

考前失眠，没有关系。就随它去，别多想，能睡着就睡，睡不着就躺着，我们照样能满怀信心地上考场，没必要让失眠成为自己在考场上的心理包袱。

74 ▶ 一梦到燕园

作为一个效率派，我一直认为只要愿意见缝插针地利用时间，高中阶段不挤占睡眠时间同样也能完成功课，获得不错的成绩。缺乏睡眠不仅使效率大打折扣影响第二天的学习，而且对身体危害极大，就算一时有好的



成绩，也得不偿失，因为好成绩的意义远低于好身体的意义。

79 ▶ 未名湖畔的感言

心态直接关系到考试成绩，只有在平和的心态下，才会产生灵感，超常发挥。要以平常心对待考试，把平常考试当作高考，把高考当作平时考试。走上考场时，情绪稳定而不是紧张，有动力而无压力，精神集中而不紧张，答题迅速而不慌乱。

86 ▶ 如何轻松高效地进行高中阶段的学习

从方法来说，主要包括了以下几点：（1）更好更快地熟悉新知识；（2）建立知识之间的联系；（3）正确对待课后习题；（4）获取前人的经验和感性认识；（5）培养良好的学习习惯。从效率来说，主要包括：（1）保持高度的集中力；（2）主动思考和判断；（3）从框架进入细节的逐步攻略。

96 ▶ 有一种感悟叫“青春”

我们曾为挥洒的汗水换不来一分的提高而怀疑过，我们曾为成绩排名的远远落后而无奈过，我们也曾为华丽的诱惑而动摇过，但总有人能坚持最初的梦想，以出发时的赤子之心将一切的“暴风雨”化作滋润花朵成长的营养雨露。

101 ▶ 点亮目标，稳中求胜

每个人都有自己的兴奋点，我们要找到自己的兴奋点，有效利用时间，在自己很疲惫时要适当放松，进行一些户外运动。我高中三年没有逃过一节体育课，我觉得体育课既能放松自我、强健体魄，又能加强同学间的交流，对自我调节很有帮助。

107 ▶ 那一刻，花开了

高中三年充满了大大小小很多次考试，也有许多作业练习，如果不能学会在疲劳的学习中休息，一定既影响睡眠，对身体不好，又会丧失兴趣，导致被动学习。



115 ▶ 偷得浮生半日闲

什么样的日子能让自己感到最满足？之于我，能发现一部好电影看一下午，是享受的；找一本自己中意的书，躺在不那么刺眼的阳光中，是享受的；找一个午后，漫步在沙滩上听着涛声，也是享受的——也不知道我为什么如此喜欢下午，也算是一个癖好吧。

119 ▶ 回味我高中的学习生活

感到学习退步的时候，相信自己能够克服困难，提升自己，便不会因为挫折而过分失意，自暴自弃；取得成功的时候，相信自己可以有更大的进步，便不会为了眼前的成绩而沾沾自喜，停滞不前。

125 ▶ 学习经验小谈

正是因为我自己想要学好，才会更加有动力去学习，合理地安排时间进而高效地学习，这样心才更容易静下来。心静下来之后学习效率才会比较高。如果心静不下来的话最好先歇歇，心乱了就是环境坏了，这种情况还不如暂时不学。

133 ▶ 我的“虫洞”

课堂上省下来的时间，最好做一些不大耗费脑力的事情，如抄写、记忆等。作为学生，多数课堂都或多或少有一些要听的内容，旁若无人地投入到自己的“副业”中，忘听原本计划听的内容，反而得不偿失，只有在对这节课的内容胸有成竹的情况下，才可考虑做难题等。

139 ▶ 学习生活之我见

学习过程不是一张紧张的任务表，而是分阶段的一首乐曲，它有急促的部分，也有舒缓的部分。在一种平和的心态中，有紧张的学习，自然也有放松的时候，而且放松的方式很多，除了把玩各种电子设备，与人聊天、做志愿者、坚持自己的爱好都是不错的选择，这样不仅可以使自己的生活更加精彩，也更容易融入社会，不至于“独学而无友”。



150 ▶ 自信一点，再自信一点

自信是每个人成功道路上的捷径，如果连自己都对目标绝望，还能期许它如约而至吗？自信不是由实力而来，但它却是实力的一部分。也许你的目标对现在的你来说遥不可及，但无论如何，你选择了目标，就应该自信地走下去，哪怕前路坎坷。自信一点，再自信一点。

157 ▶ 鸿鹄心志 成功贵勤

在我的班主任的反复提醒下，我养成了“不动笔不读书”的习惯。我的笔记类型有四种，分别为预习笔记、课堂笔记、复习笔记和改错笔记。

166 ▶ 学习方法之浅见

一个人如果在学习中不能够独立思考，就不能把知识变为自己的。一个不会独立思考的人会受到别人思维的左右，思想会受束缚。不独立思考，不主动学习新知识，只能学到最肤浅、最皮毛的东西，永远掌握不了精髓。

174 ▶ 梦起歙中，志在远方

我们都是有梦的孩子，无论如何都要做自己的英雄。追梦的旅途中，谁没有迷茫，谁没有失意呢，只是我的迷茫和失意的代价似乎大了一些。“Daily, hourly, I grew stronger.”这句话陪伴了我整个高四。

183 ▶ 做精明的中学生

投入地听讲，指的是能在课堂上将老师讲解和教材表达出来的所有知识消理解。理解绝不能仅仅停留在表面，要做到有深度、有广度、多角度地领会；要能联想到其他知识，自觉将其连成网络；艰深的概念要深刻理解；要能在心里提出问题。

190 ▶ 那些年

幻想的总是美好的，人们总是希望美好的事情能发生在自己身上，结果幻想可能变得胡乱，变成妄想。如果朝着自己的幻想不断靠近，并做一些具有可行性的计划，哪怕很慢，幻想也会不再胡乱。



198 ▶ 学习中的经济学——类比思维在学习中的运用

使用经济学中的某些理论观点来解读学习，实际上更多的意义在于启发大家要善于使用类比思维方式来处理解决问题，使用类比思维找到一条更适用于自己的学习方法、学习技巧。思路打开了，许多问题会迎刃而解。

204 ▶ 圆梦北大

遇到了问题自己一定要先思考，尝试用多种方法，从多个角度去解题，只有自己动脑筋思考过了，所学才会真正变成自己的东西，在考场上遇到新题难题才不至于慌了阵脚。但当面对一段文字或一道题目百思不得其解时，我建议还是要放下架子向老师或同学求教。

211 ▶ 高三是最美的天堂

把考砸了当作需要调整学习状态的警钟，能够帮助及早发现错误和漏洞。这样想来，在短暂的垂头丧气之后你会意识到自己真正应该做的是面对挫折，尽量改善，使自己更加完美。

223 ▶ 三言两语

认清短处长处可以让你更有目的地学习，知道自己薄弱所在，知道自己强项在哪儿，才更会有针对性。如果所有力量平均分配，弱项得不到锻炼，不好提高；强项耗费相同的精力可能还没有必要。

231 ▶ 后记

让学习少走弯路

“今天不累，明天更累。”每次我感到疲惫，想拖沓时，它都在我耳畔响起。如果你的目标没有降低，对自己的要求没有下降，今天不累，明天要做的的确会更多，会更累。记住这句话，你会尽全力完成今天的任务，也会更好地为明天做准备工作。

姓 名：徐杨

录取院系：元培学院

毕业中学：北京市第四中学

获奖情况：北京市“三好学生”

北京市生物竞赛三等奖

6月8日下午5点，终场铃响，所有卷子被收走，监考老师一个离场示意，高考就这么结束了。很平静，没有想象中的狂欢，没有呐喊与宣泄。

7月12日下午9点12分，电脑屏幕上出现“北京大学元培学院”，如愿以偿，亦没有激动地欢呼，有些许欣慰，更多的是对即将开始的生活的期待。

暑假中回忆高中三年特别是高三的生活，更加深刻地体悟了苏轼那句“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”。总被亲戚朋友和学弟



学妹问及奋斗经历，其实没什么，走过高三后会发现，高三没有自己当时想象的那么可怕，日子总是一天天过的，有一个坚定的目标，生活虽然辛苦，却也是充实并快乐的。

日子虽说是一天天过的，但并不能浑浑噩噩地过，目光在这篇文章上停留的你，很可能是正在高三或准高三的学弟学妹和考爸考妈们，我先与大家分享高三以来最激励我的两句话——

学即是法。

今天不累，明天更累。

“学即是法。”这是上一级学长讲给我们的。的确，最核心的学法只有四个字——学即是法！不要在追求捷径的路上耗费太多时间，执行永远是最重要的。我们总想知道取得高分的诀窍，又在不同的方法间取舍，甚至临近高考时很多家长会相信押题。其实，学习没有捷径，踏踏实实一步一步才是王道。

“今天不累，明天更累。”据说是哈佛大学图书馆墙上的格言，又好像经考证哈佛大学图书馆墙上并无这些格言，无论如何，不冲着“哈佛”，这也是一句很好的格言。每次我感到疲惫，想拖沓时，它都在我耳畔响起。如果你的目标没有降低，对自己的要求没有下降，今天不累，明天要做的的确会更多，会更累。记住这句话，你会尽全力完成今天的任务，也会更好地为明天做准备工作。

刚才说到学习没有捷径，但学习可以少走弯路。下面我想和大家分享四点我的学习经验。



制订与执行计划

1. 一定要有计划

我个人比较习惯做粗略的周计划和详细的日计划。周计划在专门的



本子上，一周7天每天都有一个大方框，旁边有完成度的标注，周日的那一页下面有“一周总结与反思”栏。日计划是自己做的表，周一到周五的计划和周末有区别。周一到周五是分成早读前，课间操前后，中午，放学后到晚自习前，晚自习第一节、第二节、第三节和晚加时，就是在学校没有统一安排的时间里安排学习内容。周末就分时段、分学科做计划。

2. 周计划学习法

周计划学习法是很有效的学习方法。周计划以周为单位；每周日制订学习计划；每天认真执行，标注完成情况；周日补充学习，进行一周总结。这样可以有规律、有节奏、系统地管理学习进度，在备战期中、期末、一模、高考中都很有效，可以比较系统地安排复习。

3. 计划的好处

第一是可以带来稳定感；第二是可以切实看到自己做了什么，帮助自我强化，提高自信心；第三是可以提高复习效率。

4. 象限法

计划的内容有轻重缓急之分，可以将所有要做的事列出来，放入象限中，横坐标是重要度，纵坐标是紧急度。第一象限是既重要又紧急的事，第二象限是不重要但紧急的事，以此类推。重要与紧急这两个维度可以帮助你很多事理清。

5. Tips 小贴士

不要做目标过高、不符合自身学习实际的计划，以免产生挫折感，渐渐失去学习兴趣。



当日未完成的计划不要拖到第二日。拖到第二日会产生恶性循环而导致更疲惫。

按计划学习，将重点尽量放在时间管理上。

周末一旦坐下来，至少保持 2 小时全神贯注地学习。

《狼图腾》中有一段关于狼捕捉大黄羊的描写。大家都知道黄羊的奔跑速度远快于狼，光凭速度，一只狼是无论如何也追不上一只黄羊的，那狼是怎么做到的呢？它们采取晚上紧盯的办法，在黄羊醒来的第一时间出击，黄羊攒了一夜的尿，尿泡是满的，加上一醒来就被狼追赶，在跑的过程中会颠破尿泡，最后就跑得越来越慢，被狼捕获。什么样的黄羊能够免于被捕杀呢？是半夜能够舍得离开自己温暖的草窝去方便的羊，那一定是黄羊群中有远见的精英了。讲这个故事是想分享一个想法：备战高考，不能太舒服。周末在家待着容易太放松，希望大家能够多去自习，做“精英黄羊”。

专时专用，提高课堂效率

1. 听与想同步

我从早到晚保持全神贯注的方法是跟着老师思考和速记笔记。有很多同学会无意识走神，听着听着就大脑空白了。解决之道是回答老师课上的引导性问题，积极与老师呼应，没能顺利呼应就容易走神。同时要边听边想老师下面要讲什么，为什么问这么一个问题。

2. 记与听同步

老师课上强调的重点一定要记下来，特别是一些易错点、概念辨析。好记性不如烂笔头，边听边记会强化记忆。



3. 记与看互补

我们记笔记时不可能把老师说的每个字都记下，记不下来的时候要首先保证听懂，记老师的衔接语言、解题思路和对课件的解释，因为这些是重要却无法重复的。时间紧迫的情况下，应记下课件上没有显示出来的，课下再补全。另外，记笔记要有颜色反差，我常用的颜色级别从高到低有铅笔、蓝笔、黑笔、红笔、荧光笔。我自己的解答一般用蓝笔，讲解用黑笔，重点用红笔，再用不同颜色的荧光笔表明不同类型的问题。我强烈建议保留自己的错误痕迹，不要为了美观而把自己做错的题擦掉，每个人都可以从自己的错误中发现思维上的问题，即使是“马虎”，也有马虎的惯性问题，比如我常常将 $3/10$ 想成 $1/3$ 。

4. 听讲与自我测试同步

上复习课时，不要因为会就不听了。高三大部分都是复习课，而且会复习不止一遍。不要觉得自己不用听了，要在老师说的時候检查自己真正掌握了没有，记不清的一定要再回去背，已经会的也要仔细聆听，听新的方法、新的角度、新的知识架构，重点知识绝对要听到耳朵磨出茧子来！

5. 学习之外的专时专用

做到以上 4 条需要专注。注意力来自于充足的休息。不要打疲劳战，可能你熬夜学几个小时也不如听老师讲解几分钟有效果。高考拼的不是时间，是效率。不必保证每一分钟都在学习，但要做到学习的每一分钟都有效率。所以睡觉时间一定要专时专用。我是住宿生，从晚上 11 点半到 6 点半是我的睡眠时间，高考生一天睡 7 个小时是比较科学的，一定不要熬夜不睡，这样第二天的课堂效率会受影响。



同样要专时专用的是体育活动时间。我的母校北京四中一向坚持素质教育，高中三年坚持每天都有一节体育课，加上课间操，切实保障了我們每天能够运动一小时。我很少为体育考试发愁，因为每次课间操或体育课我都用尽全力做练习，体育课上我们不仅提高了体能，也尽情呼吸着新鲜空气，放松了大脑，大大提高了课后学习的效率。毫不松懈地参加体育活动也让我有幸在期末和体育会考中均收获 300 分满分，并获得“北京四中课间操标兵”称号。

知识的“死去活来”

任何知识，从“未曾谋面”到“刻骨铭心”都要经历“死去活来”的过程。“死去”是夯实基础知识；“活来”是知识的灵活应用和与试题的准确对接。

1. “死去”——夯实基础知识

(1) 记忆原则

夯实基础知识，要记得住，记得准。我是文科生，文综的记忆更重要。要提高记忆效率，我的经验是 6 个字：专注、精准、提纲。

背书时，一定要全神贯注，同时争取一步到位，不要满足于背个大概，精准度非常重要，文综严判的时候，有的题目必须用书上的原话。文综背书，结构非常重要。要按提纲一层一层地背，背完最大框架，再背次一个层次，逐层展开去背，这样知识输入时是有层次的，调用时就不会出现想到一段知识却忘了是说什么的问题了。而且有背书提纲可以掌握进度，并且把握不同知识的不同重要度。

(2) 记忆方法

- 输入、输出性记忆