

开启中国“非主流教辅”先河

意林

# 学霸那些事儿™

XUEBA  
NAXIE SHIR

了解学霸，成为学霸，超越学霸。

《意林》编辑部 编



告别“书呆子”，

炼成“真学霸”！

清华大学、北京大学、复旦大学、南开大学……  
高考状元现身说“法”，一看就懂，一学就会。

《天才知道》总冠军马鸿旭、畅销书作者李若晨、“小诺奖”得主万若萌……  
高分秘籍独家整理，让你迅速提高各科成绩！

“90后”创业达人王锐旭、胡振宇、余佳文、尹桑……

有才就是任性，大神级学霸倾囊传授成功秘籍！吉林摄影出版社



上学那些事儿

# 学霸那些事儿

了解学霸，成为学霸，超越学霸。

《意林》编辑部 编

吉林摄影出版社  
· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

学霸那些事儿 / 《意林》编辑部编. — 3版. — 长春:  
吉林摄影出版社, 2015.7

(上学那些事儿)

ISBN 978-7-5498-2135-8

I. ①学… II. ①意… III. ①学习方法 - 青少年读物  
IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第162937号

学霸那些事儿 XUEBA NAXIE SHIR

出版人	孙洪军	印 数	1~20000册
总策划	杜 务	版 次	2015年7月第1版
主 编	孙洪军	印 次	2015年7月第1次印刷
责任编辑	朱慧楠	出 版	吉林摄影出版社
丛书策划	姚新平	发 行	吉林摄影出版社
丛书统筹	徐 晶	地 址	长春市泰来街1825号
执行编辑	吴珊珊	邮 编	130062
封面设计	李 倩	电 话	总编办: 0431-86012616
视觉设计	资 源		发行科: 0431-86012602
美术编辑	郭 宁	网 址	www.jlscbs.net
开 本	889mm×1194mm 1/16	经 销	全国各地新华书店
字 数	370千字	印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
印 张	15		

书 号 ISBN 978-7-5498-2135-8

定 价 29.90元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51900482

版权所有翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

---

## 做一个安静的“学霸”就是最好的青春

彭湃

说到“学霸”，大家肯定会想到相貌平平、戴着高度近视眼镜、整天埋头苦读的书呆子形象。其实不然。我有一个高中同学A，考试成绩永远在全年级排名前三，是全校公认的“学霸”，家境优渥，人还长得帅气，按理说，这样一个“高富帅”应该活得自信而洒脱，可他偏偏性格内向、腼腆，跟人对视时还会脸红。

然而谁也没有料到，春节过后，A忽然变成了另一个人：极度自恋，且热情到病态。他每天脸上都洋溢着兴奋的笑容，看到谁都兴奋地打招呼，参加所有能参加的社团活动，抢尽一切可以出的风头，每分每秒都不让自己闲着。最夸张的是，每天晚自习后，你准能看到一名男生站在宿舍的走廊上，拿着扫把当麦克风，忘情地唱着。作为舍友我真的觉得很丢人，几次想把他拉回宿舍，却死活拉不动。就这样，短短半个月，他就从一个安安静静的“学霸”变成了一个让人讨厌的“人来疯”。偏偏他的学习成绩依旧名列前茅，老师在找他谈过几次话后，也就放任不管了。

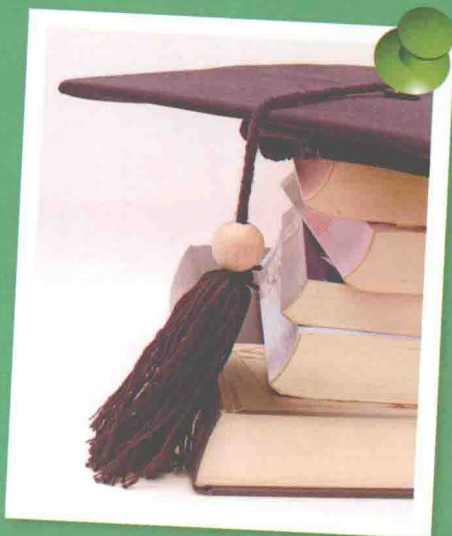
一个月后，他的自恋开始升级。有一天，他忽然开始去每个宿舍串门，说自己将于星期天下午在操场上举办个人演唱会，希望大家都去捧场。很快到了星期天下午，操场上还真聚集了不少人。果然，他一开唱大家就开始起哄。但他不为所动，依然忘情地唱着，直到后来教导主任把大家轰走，这场闹剧才结束。

说也奇怪，在演唱会之后，A忽然又恢复正常了，仿佛他体内的另一种人格又重新掌握了身体的支配权。后来我跟他偶然说起当年的往事，他大方地坦白，是因为当时看到一句话，跟现在微博上流传的某个段子很相似：“你不叛逆、不疯闹、不撒野，因为你要学习，请问你的青春被狗吃了吗？”

说也奇怪，就是因为这么一句话，他极度恐慌，后来他愈发钻牛角尖，甚至开始怀疑自己的人生轨迹。最终他决定改变，却没想到用力过猛，变成了“人来疯”。但也正是那次失败的改变让他明白，自己还是喜欢做一个安安静静的“学霸”。

其实处在那个年纪的我们，或多或少都面临着A那样的迷茫，总担心自己的青春会苍白无趣、满是遗憾，于是有些人想方设法特立独行、与众不同，拼了命地盲目折腾，这又何尝不是在浪费青春？既然如此，我们不如安心做好自己喜欢和擅长的事情，充实地度过每一天。或许，这就是最好的青春。

---



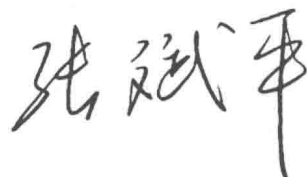
# 教育界人士联袂推荐




北京清华大学附属中学校长  
王殿军



北京一六一中校长 丁大伟



北京第五中学校长 张赋平



江苏省重点中学天一中学校长  
沈茂德



中国教育学会副会长、苏州大学  
教授 朱永新



山东省淄博市淄博区教育局  
局党委书记、局长 宋爱国



河北省唐山市古冶区教育局  
局长 刘建山



河北省衡水中学副校长  
王建勇



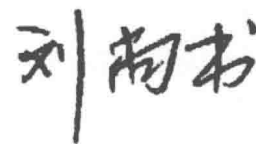
首都师范大学附属中学校长  
沈 杰



北京潞河中学校长 徐 华



福建省南安市教育局局长  
吴亚明



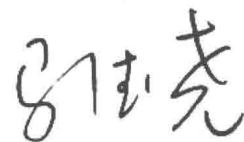
辽宁省葫芦岛市教育局局长  
刘尚书



山西省临汾一中校长 许江敏

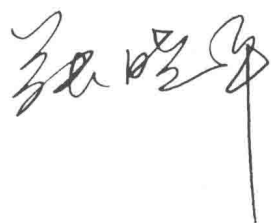


海南省海南中学校长 马向阳



浙江省绍兴一中校长 马德尧

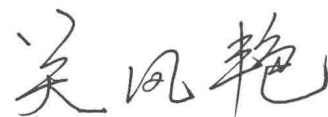
# 教育界人士联袂推荐



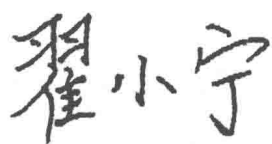
吉林省永吉实验高级中学  
副校长 张晓平



河南省商丘市第一高级中学校长  
陈云昌



辽宁省沈阳市第五十六中学校长  
关凤艳



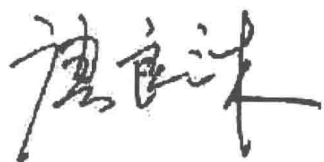
中国人民大学附属中学常务  
副校长、特级教师 翟小宁



安徽省合肥市合肥八中校长  
王建明



重庆市重庆外国语学校副校长  
沈嘉



重庆市巴蜀中学副校长 唐良沐



广东省揭东一中副校长 黄炎真



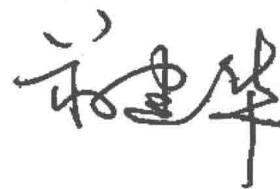
福建省莆田一中校长 蔡辉森



河北省衡水二中党委书记、校长  
秦海地



加拿大传承教育基金会终身成  
就奖唯一华裔得主 董儒良



江苏省泰州中学校长、特级教师  
蒋建华



广西重点中学南宁二中校长、  
中学一级教师 农光学



甘肃省兰州一中校长 化得福

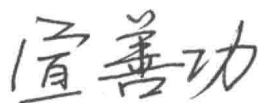


安徽省无为第二中学校长  
伍辉

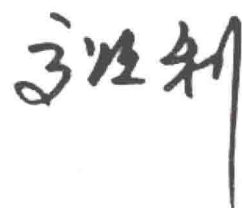
# 教育界人士联袂推荐



贵州省铜仁第一中学校校长  
汪 溲



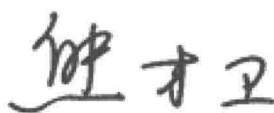
贵州省大方县第一中学副校长  
宣善功



山西省运城市康杰中学校校长  
高跃利



江西师范大学附属中学校校长  
汤赛南



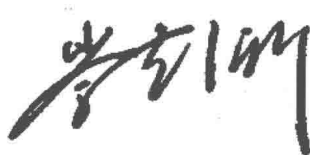
江西省丰城中学校校长 熊才卫



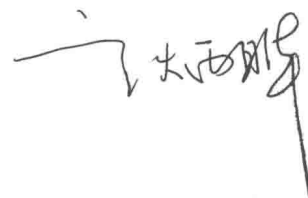
河南省郑州一中校长 朱 丹



浙江省乐清市白象中学校校长  
黄圣东



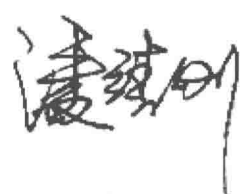
江苏省海门中学副校长  
岑彭新



湖南省岳阳市第一中学校校长  
廖炳晔



山东省日照一中校长、党委书记  
许崇文



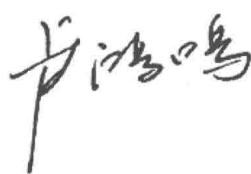
新疆哈密市教育局副局长  
潘靖刚



江西省新余市第四中学校校长  
陈晓红



湖南省湘西土家族苗族自治州  
民族中学校校长 王 斌



湖南省长沙市长郡中学校校长  
卢鸿鸣



湖北省襄阳四中校长 程敬荣

# 教育界人士联袂推荐

韩丙彪

辽宁省辽阳县教育文化体育局副局长 韩丙彪

楚志云

辽宁省沈阳市第三十一中学副校长 楚志云

马跃美

天津市南开中学校长 马跃美

任晓明

辽宁省盘锦市实验小学小学校长 任晓明

张晓彤

辽宁省朝阳市第一高级中学校校长 张晓彤

吕建

江苏省海安高级中学校长 吕建

梁禄祥

辽宁省大连市金州高级中学副校长 梁禄祥

张瑞卿

江苏省盐城中学校校长 张瑞卿

王东宁

江苏省茶高级中学校长 王东宁

王永智

陕西省西北工业大学附属中学校校长 王永智

孙先亮

山东省青岛市第二中学校长 孙先亮

姚启中

河南濮阳中原油田第一中学校校长 姚启中

王华

北京市重点高中北师大二附中副校长 王华

李建忠

安徽省亳州市教育局党组书记、局长 李建忠

张元贵

江苏省淮阴中学校校长 张元贵

李军

北京工业大学附属中学校校长 李军

李宏伟

江苏省连云港市新海高级中学校长 李宏伟

程翔

北京 101 中学副校长 程翔

周君力

福建省厦门一中校长、语文高级教师 周君力

刘朝忠

辽宁省实验中学副校长 刘朝忠



# 知名作家学者联袂推荐

莫言

诺贝尔文学奖获得者  
莫言

阎连科

卡夫卡文学奖获得者、  
著名作家 阎连科

海岩

中国著名作家、企业  
家、编剧 海岩

曹文轩

当代著名作家、北京  
大学教授 曹文轩

王旭明

语文出版社社长  
王旭明

刘成章

首届鲁迅文学奖获得者  
刘成章

阎丘露薇

凤凰卫视著名记者、  
作家 阎丘露薇

顾明远

北师大研究生院院长、  
著名学者 顾明远

温儒敏

北大教育研究所所长  
温儒敏

高洪波

中国作家协会副主席  
高洪波

桐华

《步步惊心》《最美  
的时光》作者 桐华

张丽钧

国家级骨干教师、中国  
作协会员 张丽钧

王海鸰

《新恋爱时代》编剧  
王海鸰

南派三叔

《盗墓笔记》作者  
南派三叔

明晓溪

《泡沫之夏》作者  
明晓溪

张小娴

著名作家 张小娴

七堇年

80后严肃文学派知名  
作家 七堇年

流潋紫

《甄嬛传》作者  
流潋紫

当年明月

《明朝那些事儿》作者  
当年明月

姚启中

“卖菜叔”姚启中

# 目 录 Contents

## 用对方法 提高成绩绝地反击不是梦



笨人自有笨方 .....	1
学霸在线	
变成学霸的正确姿势 .....	2
十个学习困惑,清华学霸为你解答 .....	4
严堃:我和我的数学之旅 .....	5
各学科都适用的三则学霸攻略 .....	7
马鸿旭:暴力记忆法成就学霸 .....	8
“记忆型学霸”:巧妙记忆的五大良策 .....	10
致我的学弟学妹们:虔诚耕耘,淡定收获 .....	12
刘倩莹:我是这样成为状元的 .....	14
尖子生的高效听课技巧 .....	16
2015年十位高考状元学习方法新鲜出炉 .....	18
我是这样高效利用“黄金时间”的 .....	20
学霸晚上都是这样高效学习的 .....	21
意林视野	
挑战“看脸的世界”,被哈佛提前录取 .....	22
我只是看上去比较聪明而已 .....	24
拼的不是天赋,是努力 .....	25
那段疯狂的青春,叫高三 .....	26
高中生活,最好的时光 .....	28
课堂上的契约精神 .....	30
14种提高思维能力的方法 .....	32
背单词就像谈恋爱 .....	34
那些事儿,你知道吗?	
杰出青少年的七大习惯 .....	11
差生的世界你不懂 .....	13
不服来战!这样的高中试题,你遇到了吗 .....	23
学霸教你谐音记单词 .....	31

## 自我管理 提高效率从制订计划开始



读书使人更优美 .....	35
学霸在线	
状元心得:目标可以聚集你的时间 .....	36
学习不能“随遇而安” .....	37
励志青春:三年逆袭成高考赢家 .....	39
工科全能女“学神”,就这样做到全面发展 .....	40
你必须非常努力,才能看起来毫不费力 .....	42
写下你的目标,是成为学霸的开始 .....	44
凌晨4点的哈佛大学图书馆灯火通明 .....	46
最爱折腾的美女学霸 .....	48
意林视野	
这个世界,不是单靠聪明就能撑起来的 .....	49
不当“学霸”照样进名校 .....	50
把生命浪费在美好的事物上 .....	52
彼得·杰克逊:有才就是任性 .....	54
学霸,别让自己成为“享受无力”的人 .....	57
大学与中学的区别 .....	58
成人社会给95后的信:你们是棉花,我们是铁 .....	59
青春的字条 .....	60
那些事儿,你知道吗?	
哈佛大学推荐的10个快乐习惯 .....	51
那些年语文课上我们闹出的笑话 .....	56
试卷分析九字诀:马上写,及时析,经常翻 .....	60
阳光心态 成为优等生的必备法宝	
写给未来的你 .....	61



# Contents

## 学霸在线

北大学姐告诉你：没有更好，只有更适合	62
学霸支着儿：如何进行自我放松训练	64
用平常心考出不平常的成绩	65
成为学霸第一步：要有颗强大的心	66
“后进生”逆袭七大法则：心态最重要	68
清华校长最后的演讲：失败了也无所谓	69
如何判断你是否走在人生的正确轨道上	71
17岁“跨界”女孩提前进耶鲁	72
意林视野	
不要拿着别人的地图找自己的路	74
珍惜每一次当众出丑的机会	75
最好的成长就是直面负能量	76
做有主张的“领头羊”	78
好心态没你想的那么重要	79
请做一个勇敢、坚强的“怪胎”	80
老太太的字条	82
那些事儿，你知不知道？	
考场上也能乐一乐	67
古代学生的寒假	77

## 丰富兴趣 激发人生新高度、新潜能



拥有“自我”	83
学霸在线	
90后首席执行官：兴趣使梦想变成现实	84
志愿达人刘畅：你得到的一切都是财富	86
“女神学霸”：偏科可怕，找不到兴趣更可怕	88
汪正扬：13岁“最萌黑客”	90
李榕榕：把学习当作一种乐趣	92
学霸艾玛：每个女孩都是公主	93
别把专业当生活，因为生活不分专业	94
意林视野	
超级碗：我人生的三把钥匙	96

九球女王：赢自己比赢别人更重要	98
用对大学的憧憬让自己鲜活起来	99
留学美国，我如何赢得尊重	100
我在布朗拍电影	101
冬天里的成人礼	104
400年前的校规	106
那些事儿，你知不知道？	
每个人都会碰到一个奇葩老师	87
十大错觉，你中枪了吗？	89
那些年，答填空题闹出的笑话	97
中国最难考的十所文科大学	105
嘻哈段子铺	106



## 后进法则 找准位置你也是学霸

心灵的涵养	107
学霸在线	
王锐旭：从网瘾少年到总理的座上宾	108
每个学生心中都藏着学霸的种子	110
俞敏洪：我也曾是后进生	112
差生变学霸：像狗一样奔跑又何妨	114
毛泡泡：笔尖下的创意人生	116
英特尔科技大奖得主：非“学霸”从不上补习班	117
4年“读”遍4所名牌大学	118
意林视野	
从教室逃走的天才	120
我尊敬没有“梦想”的人	122
我是如何一步步落后于别人的	123
坐在最后一排的日子里	125
无人监考	127
青春，始于谎言	128
是谁在翻试卷	131
课堂上每个人夸每个人	132

## 那些事儿，你知道吗？

学霸的考试技巧总结 .....	115
如何利用碎片时间查漏补缺 .....	121

## 转换思维 做个既酷又萌的学霸



你是否真的平庸 .....	135
---------------	-----

## 学霸在线

万若萌：研究怪问题的科学“萌”妹子 .....	136
“任性”学霸刘佳旭，东北口音逆袭成伦敦腔 .....	138
被哈佛录取的18岁学霸 .....	140
北大才女一语中的：我是来改变社会的 .....	142
在“岔路”上找回自信 .....	143
别纠结，学习形式不重要 .....	144
哈佛招生官：洗盘子也能进哈佛 .....	146
从名校辍学的天才们：他们抛弃哈佛，拥抱世界 .....	148

## 意林视野

一个学霸的作业逻辑 .....	149
我走得很慢，但决不倒退 .....	151
是她带我跨越万水千山 .....	152
贫穷的思维才最可怕 .....	154
那年高考，让我成长 .....	156
找回你的企图心 .....	158
再见，模范生 .....	160

## 那些事儿，你知道吗？

考试的魔鬼定律 .....	141
狂补弱科的有效方法 .....	159

## 塑优品质 将来的你会感谢现在的自己



耳朵上的厚茧 .....	161
--------------	-----

## 学霸在线

伦敦大学最小留学生：我就是不走寻常路 .....	162
努力奔跑，勇者无畏 .....	163
尹桑：第一个被天使投资的90后 .....	164
彭书涵：我不是学霸，是奇葩 .....	166
学霸都具备的四个品质，你有吗 .....	168
热爱，远胜过光环：那个拒绝世界名校的姑娘 .....	170
写给徘徊在大学内外的少年 .....	171

## 意林视野

别一出校门就梦想当马云 .....	173
龙应台：要敢于挑战“成功者”的定义 .....	174
余秋雨：善良、快乐、健康比成绩优秀更重要 .....	176
脱下年少时的虚荣外衣 .....	178
李娜教会了中国女孩什么 .....	180
聪明这件事 .....	181
我是那个“别人家的孩子” .....	182
无法打盹儿的图书馆 .....	184

## 那些事儿，你知道吗？

校园幽默 .....	175
学霸带你“正解”理工专业 .....	179

## 读懂情商 理性思考不做书呆子



单纯与复杂 .....	185
-------------	-----

## 学霸在线

复旦人什么样 .....	186
成长是与不够优秀的自己和解 .....	187
高分生的成功秘诀在于生活 .....	188
毕淑敏：远离那些苦大仇深的人 .....	189
赢在北大清华起跑线，输了什么 .....	190
化解父母唠叨的不二选择 .....	192

## 意林视野

做人就要跟着牛人跑 .....	193
-----------------	-----

# Contents

为什么你要和靠谱儿的人在一起 .....	194
我的闺蜜是学霸 .....	195
谁没有几个走丢的朋友 .....	197
成长,请带上这封信 .....	198
世界与你都还小 .....	200
生命里,总有一朵祥云为你缭绕 .....	202
那些事儿,你知吗?	
学霸的掌控力 .....	196
幽默:那些智商堪忧的小伙伴 .....	199

## 史上学霸 带你探访不一样的学习观



大师的清华 .....	203
学霸在线	
学霸康熙 .....	204
超级学霸陈继昌:三元及第,再无来者 .....	205
嵇康:世界只是他的相框 .....	207
曾国藩“学习六法” .....	209

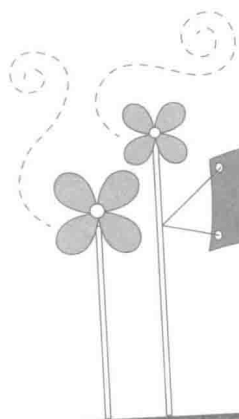
苏轼的“八面受敌”读书法 .....	210
谁是黄埔军校第一“学霸” .....	211
意林视野	
古代那些“牛气冲天”的学霸 .....	212
历史上最奇葩的三次科举考试 .....	214
古代学霸的考试观 .....	215
首创美术考试的皇帝 .....	217
史上最牛的考试高手 .....	218
战战兢兢的明朝“大学生” .....	220
撒切尔夫人“投机”上大学 .....	221
天才的睡眠方法 .....	222

## 那些事儿,你知吗?

蔡元培的勤勉 .....	204
清华学生一日 .....	208
励志公式 .....	210

## 索引

学霸必备的掌控力 .....	223
----------------	-----



## 用对方法

# 提高成绩绝地反击不是梦

## 笨人自有笨方

□亦舒

一位成功人士对记者说：“我并不聪明，但我很勤奋。”

笨人看了，十分安慰。心想：“人家读一次，我读一百次，人家娱乐完才做功课，我黎明即起，埋头苦干。我资质不如人，唯有多下苦功。”

勤奋的人虽然不一定名利双收，但最低限度，也有青草果腹。

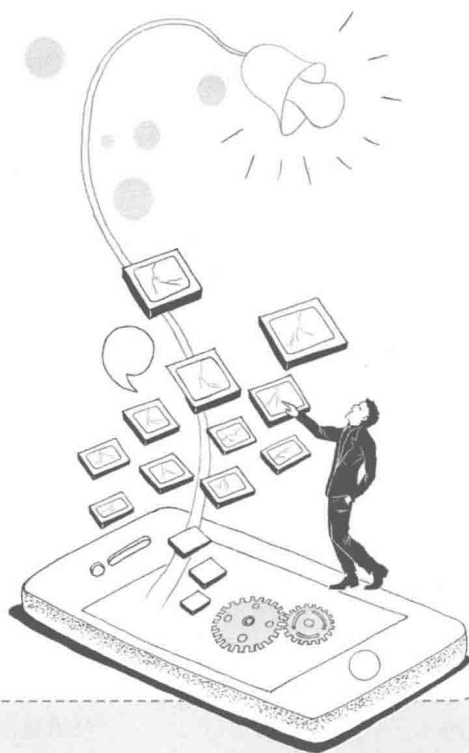
我当然佩服懂得利用机会走捷徑的聪明人。

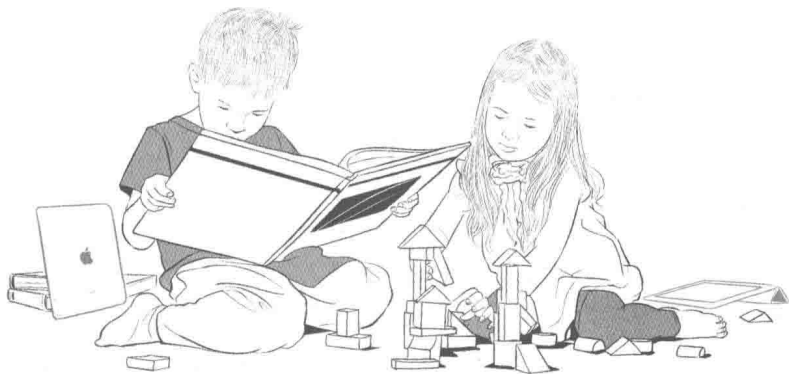
不过渐渐发觉做笨人反而有好处，以不变应万变绝对省力，可专心学习和工作，但见聪明人兜兜转转，偏偏遇着人算不如天算，聪明反被聪明误。

一人不识，当然会感到寂寞，但相识遍天下者，何尝不在叹息知己无一人？想要成功，就要忍受寂寞。

笨是我等凡人的至佳借口：我笨，只会死于死学，不懂其他，你能奈我何？到后来，我们发觉得到的也并不比锱铢必较的聪明人少。

笨人自有笨方。●





## 变成学霸的正确姿势

□ 张小羈 周峰

世界上最遥远的距离，是学霸随手就在世界顶级学术期刊上发表了5篇论文，而你还在求不挂科。

在过去的一段时间里，你一定对清华大学电子工程系的韩衍隽印象深刻：15门基础学科课满分，4门99分，1门98分。作为本科生，韩衍隽已经在顶级学术期刊上发表了多篇英文专业论文，取得2项科研专利，斯坦福大学的一位教授评价他说：“已经超出了至今我对斯坦福大学所有博士生的要求。”偏巧新闻背后是即将到来的考试月，抬头看看日历上的雅思、托福、英语四六级考试、研究生入学考试、期末考试……相信不少人读罢新闻之后，会感到双膝莫名发软。没准儿有人还会发出感慨：学霸果然都是天生的。

那么学习好坏到底由什么决定的呢？

### 智商高低爸妈说了算

提起学霸，我们的第一印象是他们高人一等的智商。科学研究已经证明，智商高低确实是和基因有关系的。

比如说，2013年英国爱丁堡大学下属机构的研究人员，对英国和挪威的3500人进行了基因和智商的测试。他们发现，对于知识性的智商而言，人与人之间的差异约40%与基因有关；而对于解决问题的能力这方面的智商而言，人与人之间的差异约51%与基因有关。

这不是科学界第一次得出这个结论，当然也不是最后一次。

2014年，英国伦敦大学国王学院通过对1万多名16岁的双胞胎的调查，得出了学习成绩有60%是受先天基因影响的结论。近日，美国佛罗里达州大学的研究也显示，想让孩子聪明，与其

给他提供好的家庭教育，还不如爹妈本来就聪明。

看到这里，你是不是有一种想哭的感觉？说好的“天道酬勤”呢？

先别着急，因为想要成为学霸，智商还不是全部。

### 智商和勤奋哪个更重要

首先，上文所述的研究，都已经排除了智商之外的其他因素。可是影响学习成绩的因素并不只有智商一项。对个人而言，智商与学习成绩以及其他任何领域成就的高低没有必然联系。这早在50多年前就由斯坦福大学的心理学家刘易斯·特曼证实了。

20世纪20年代，特曼征集了1528名孩子参与试验，并跟踪记录他们在成年之后取得的成就。

参与试验的孩子平均智商高达147，但在随后的25年中，依然有1/4的受试者默默无闻。其他3/4的受试者虽然到中年时总共发表了2000多篇学术论文、取得了230多项专利，但也没有任何人取得过和诺贝尔奖级别相当的学术成就。相反，当初因为智商不足被排除在试验之外的路易斯·阿尔瓦雷茨和威廉·肖克利，日后却都成了诺贝尔奖得主。

更何况，智商并不是一成不变的。英国伦敦大学的苏·拉

姆斯登对12~16岁的学生进行了一项跟踪试验，发现在4年的时间里，部分受试者的智商得分发生了变动，上下浮动最多高达21分。

为什么会出现这种情况？美国国家心理卫生研究所或许能给出答案。他们在一项长达30年的研究中发现，工作中包含复杂关系、需要建立复杂系统、处理人际关系或者解决难题的人，在认知能力测试中的表现往往会逐渐提升；而脑力需求较低的工作人员，他们的测试分数往往会下降。这种智商的改变，已经和基因没有关系了。

这么看来，你是不是又觉得“天道酬勤”变得靠谱儿了呢？

### 什么是正确的勤奋姿势

当然，即便勤奋，也是有方法论的。学习成绩的差距，往往就在勤奋的“姿势”上。

比如麻省理工学院的学霸斯考特·杨。他在2012年完成了一项看似不可能的任务：在一年之内，自学完成麻省理工学院计算机科学4年本科课程，而且通过了以知识考查全面而著称的麻省理工学院的测试。

可能你已经在网络上见识到了斯考特·杨的传奇故事，也对他那套神奇的“费曼技巧”有所耳闻。这套技巧的灵感来源于诺贝尔物理学奖获得者理查德·费曼。可不要被诺贝尔奖的背景

吓到了，使用“费曼技巧”其实很简单：找一张白纸，把你想要理解的某个概念写上去，然后用自己的话解释它，就好像在教给别人这个知识点一样。最关键的是，如果碰到解释不清楚的地方，就回去查阅资料寻找答案，直到能用最简单的语言把整个概念解释清楚为止。

“费曼技巧”说白了，就是想办法通过浅显的语言，让别人明白你正在学习的一个陌生概念。

那么，为什么“费曼技巧”会这么神奇？

在斯考特看来，没有反馈的练习和题海战术，到头来都是降低效率的陷阱。其实，这并非斯考特个人的经验总结，而是无数学者已经总结出的科学规律。

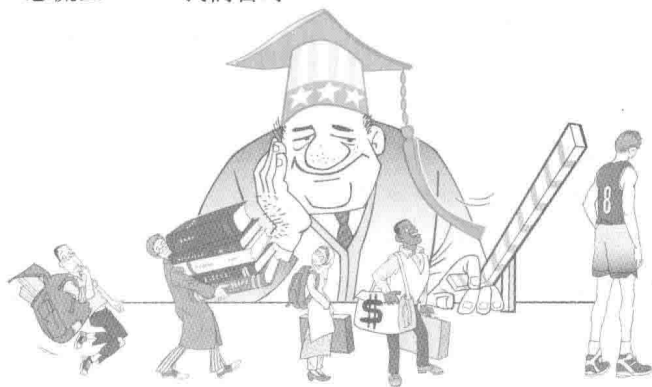
人类的知识技能分为3个套在一起的圆形区域：最里面的“舒适区”——我们已经熟练掌握到的各种知识和技能；中间一圈的“学习区”——这部分知识对自己来说有一定挑战，因而感到不适，但是不至于太难受；最外层的“恐慌区”——我们暂时

无法学会的东西。只有针对代表着我们欠缺的知识和技能体系中的“学习区”进行学习，学习效果才能提高。

这些理论来自《剑桥手册：如何成为一名高手》（Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance）——可别被它成功学色彩的标题骗了，这是一本900多页的学术著作。

而“费曼技巧”能够帮助我们的，恰恰是定位欠缺的那部分知识。枝节繁杂、富有内涵的知识，总会被分割成更小的知识点。在学习的过程中，这些小知识点中总会有让学习者无法理解或者误解的地方。我们向别人解释的过程，正是对学习内容的体系化梳理，在这个过程中发现欠缺后再对症下药，学习效果自然就会好很多了。

不过在斯考特那套快速学习法里，最重要的还是休息。他在突击学习的过程中，仍然保证每周能有一天的休息时间。毕竟，在眼皮打架的情况下，再怎么努力，也成不了学霸。



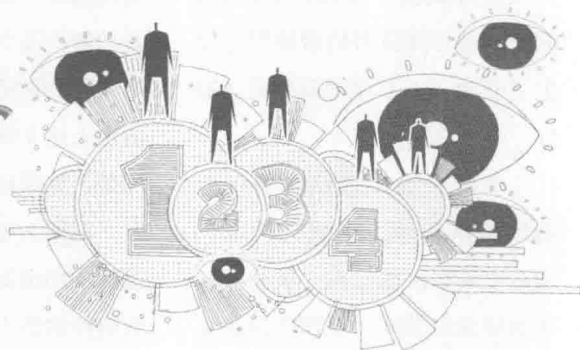


# 十个学习困惑，清华学霸为你解答

□ 陈 晨

陈 晨 清华大学外语系学生，  
被老师和同学们称为“最会规划型学霸”。

学霸名片



想必有很多同学难免会遇到以下问题：偏科很严重怎么办？不喜欢老师怎么办？缺乏自信怎么办？制订计划总是达不到目标怎么办……其实我自己并不是学霸型的学生，只是有的时候善于规划自己的学习和生活而已。在这里给大家介绍几个自己在学习上的小经验，希望对学弟学妹们有所帮助。

## 1. 偏科很严重

首先恭喜你，你是最有机会做出一番伟大事业的人。偏科说明了必有所长，这就是你未来擅长的领域，只要投入进去，成功一定属于你。对考试来说，“强科”保持以前的学习方法，确立自己的竞争优势；“弱科”多花点儿时间，回归教科书，抓基础，只要抓好了基础，就不会被拉分。适当放弃些“弱科”的疑难题，把侧重点放到基础题上即可。

## 2. 不喜欢某个老师，导致这门课学不好

每个人都有自己的性格，都有优缺点。你得学会去发现老师的优点，不要总关注他的缺点。对你来说最重要的是学好这门功课，你得把注意力从人上转移到功课上。有一个方法也可以试一试：动物比喻法。把你不喜欢的人想象成你最喜欢的动物来暗示自己，慢慢地对方就会变得可爱起来。比如说你最喜欢熊猫，每当看到不喜欢的老师时，就暗示自己：熊猫来了。慢慢地你会发现这个老师越来越可爱，因为你已经学会发现别人的优点了。

## 3. 缺乏自信，害怕失败

自我暗示是最好的激励自己的方式。情绪低落时多做点儿运动，抬头挺胸，加快行走的速度。记住唯有积极的行动才能调整心情。制订适合自己的目标，完成目标后适当奖励自己。偶尔的自卑是很正常的，每个人都会有，当感到自卑时，立刻行动，行动方能转移注意力，让自己从消极中走出来。

## 4. 做什么事情只有三分钟热度

人都有惰性，每次告诉自己：坚持一小时，你只需坚持住现在的一小时。也许你会问：一小时之后怎么办呢？再坚持一小时，这样分段学习，一直坚持到学习任务完成为止。

## 5. 制订的目标达不到，计划总是完不成

一般来说，制订了十个计划，可以完成八个；制订八个计划，只能完成六个；制订六个最多只能完成四个。所以计划不是拿来全部实现的，而是激励自己去拼搏，并充分挖掘自己的潜能。当然可以根据实际情况适当地调整自己的目标和计划，分阶段完成。

## 6. 想把握每一分钟去学习，但总有很多时间被浪费

每个人都会或多或少地浪费一些时间，关键在于看谁浪费的时间相对较少。过去的时间已经过去了，