


占据美国亚马逊榜单 11 年

如何成为有效
学习的
高手



HOW TO BECOME A
STRAIGHT-A STUDENT

[美]

卡尔·纽波特

Cal Newport

著

横扫美欧的学习经典，《深度工作》作者的成名作

《纽约时报》《华尔街日报》《华盛顿邮报》

争相报道卡尔·纽波特学习方法之奇效

哈佛大学 | 斯坦福大学 | 普林斯顿大学 | 耶鲁大学 | 麻省理工学院
哥伦比亚大学 | 华盛顿大学 | 芝加哥大学 | 杜克大学

引领世界的精英人群都在践行的精进学习法

立竿见影，学习效率瞬间提升 70%，用更少的时间获得更高的学习成效




中国青年出版社



中信文库

如何成为有效
学习的



HOW TO BECOME A
STRAIGHT-A STUDENT

高手

[美]

卡尔·纽波特

Cal Newport

著

图书在版编目(CIP)数据

如何成为有效学习的高手 / (美) 卡尔·纽波特著; 林虹, 方雅婕译.

—3版.—北京: 中国青年出版社, 2018. 2

书名原文: How to Become a Straight-A Student

ISBN 978-7-5153-4959-6

I. ①如… II. ①卡… ②林… ③方… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第261386号

How to Become a Straight-A Student

Copyright © 2007 by Cal C. Newport

Chinese translation Copyright © 2006 by China Youth Press

This edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC.

through Andrew Numberg Associates International Limited

如何成为有效学习的高手

作者: [美] 卡尔·纽波特

译者: 林虹 方雅婕

责任编辑: 肖妮妮

美术编辑: 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65516873/65518035

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

印刷: 北京市松源印刷有限公司

版次: 2018年2月第3版

印次: 2018年2月第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 130千字

印张: 11.5

京权图字: 01-2007-0194

书号: ISBN 978-7-5153-4959-6

定价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

007

前言：用更少的时间获得更高的学习成效

013

第一部分 学习的技巧

第一步 管理你的时间：5分钟清单法 / 019

第二步 向拖延宣战 / 037

第三步 如何选择学习时间、地点和时长 / 046

053

第二部分 如何让学习效果事半功倍

第一步 超强笔记术 / 060

第二步 避免思维疲劳 / 073

第三步 整理学习资源 / 086

第四步 如何有效记忆 / 091

第五步 快速消灭问题 / 096

第六步 考场技法攻略 / 100

付诸行动的成功案例 / 106

119

第三部分 如何高效写作

第一步 发掘让人兴奋的主题 / 127

第二步 猎寻有价值的论点 / 130

- 第三步 头脑风暴 / 135
- 第四步 机器写作法 / 137
- 第五步 构思强大的故事 / 148
- 第六步 向高手请教 / 155
- 第七步 让你脱颖而出的写作技巧 / 158
- 第八步 修改，但不要过度 / 161
- 付诸行动的成功案例 / 165

179

结语：学习是一种最能带来成就感和满足感的人生体验

如何成为有效
学习的



HOW TO BECOME A
STRAIGHT-A STUDENT

高手

[美]

卡尔·纽波特

Cal Newport

著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文庫

图书在版编目(CIP)数据

如何成为有效学习的高手 / (美) 卡尔·纽波特著；林虹、方雅婕译。

— 3版. — 北京：中国青年出版社，2018. 2

书名原文：How to Become a Straight-A Student

ISBN 978-7-5153-4959-6

I. ①如… II. ①卡… ②林… ③方… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第261386号

How to Become a Straight-A Student

Copyright © 2007 by Cal C. Newport

Chinese translation Copyright © 2006 by China Youth Press

This edition arranged with DeFiore and Company Author Services LLC.

through Andrew Numberg Associates International Limited

如何成为有效学习的高手

作者：[美] 卡尔·纽波特

译者：林虹 方雅婕

责任编辑：肖妩嫔

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印刷：北京市松源印刷有限公司

版次：2018年2月第3版

印次：2018年2月第1次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：130千字

印张：11.5

京权图字：01-2007-0194

书号：ISBN 978-7-5153-4959-6

定价：39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

To _____

我知道成为学习高手一直是你的梦想，
希望这本书能让你梦想成真！

From _____

CONTENTS

目 录

007

前言：用更少的时间获得更高的学习成效

013

第一部分 学习的技巧

第一步 管理你的时间：5分钟清单法 / 019

第二步 向拖延宣战 / 037

第三步 如何选择学习时间、地点和时长 / 046

053

第二部分 如何让学习效果事半功倍

第一步 超强笔记术 / 060

第二步 避免思维疲劳 / 073

第三步 整理学习资源 / 086

第四步 如何有效记忆 / 091

第五步 快速消灭问题 / 096

第六步 考场技法攻略 / 100

付诸行动的成功案例 / 106

119

第三部分 如何高效写作

第一步 发掘让人兴奋的主题 / 127

第二步 猎寻有价值的论点 / 130

- 第三步 头脑风暴 / 135
- 第四步 机器写作法 / 137
- 第五步 构思强大的故事 / 148
- 第六步 向高手请教 / 155
- 第七步 让你脱颖而出的写作技巧 / 158
- 第八步 修改，但不要过度 / 161
- 付诸行动的成功案例 / 165

179

结语：学习是一种最能带来成就感和满足感的人生体验

前言

FOREWORD

用更少的时间获得更高的学习成效

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。他们说我“看起来好轻松”。

——安娜

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学习高手的访谈

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文章只得了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学习高手。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成效。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学习高手，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：

- 如何管理时间？
- 如何克服拖延？
- 如何让学习效果事半功倍？
- 如何整理学习资源？
- 如何有效记忆？
- 如何及时解决问题？
- 如何高效写作？

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。《如何成为有效学习的高手》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。在接下来的章节中，你会发现独创的策略，所有策略完全与每日学生生活的需求相适应。这些策略也许不会像“专家”设计的复杂方法那么细致，但却很容易实施完成，也很有效。最棒的是，这些策略一经实施，便立显成效。

记住：如果你发现哪条建议不适合你，这很正常。事实上，你应该预料到这一点。在本书中，我所采访的每一个学生都有自己的独门诀窍。你可以跟着这些建议来，卡住了，就重新试验，用更好的方法取代不适合你的方法。如果新的方法可行，坚持下去；如果还是行不通，就用其他方法代替。要想提高成绩而又不做书呆子，必须着眼于大局，首先培养起拒绝机械重复的复习习惯，然后开始灵活寻找最合适自己的一系列策略。

最重要的是，要记住，学校可以给我们多重经历，分数只是其中之一。我希望这本书会帮助你毫无痛苦地征服这一经历，这样，你就可以有更多的时间和精力探索所有其他的经历——结交朋友，追求理想。所有这些会让你的学校生活变得充实丰富。