

让学习成为本能 / 高分成为常态

# 学会 自己长大 2

学习“超能力”手册

## 如何成为学习高手

袁隆平 吕同舟  
李镇西 卢勤

及众多名校教授鼎力推荐

和云峰 / 著





长江文艺出版社

学会 / 

自己长大  
N  
(如何成为学习高手)

和云峰  
著

 长江出版传媒

 长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会自己长大.2, 如何成为学习高手 / 和云峰著  
-- 武汉: 长江文艺出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5354-9977-6

I. ①学… II. ①和… 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(2017)第250798号

责任编辑: 刘兰青 施柳柳

责任校对: 陈琪

装帧设计: 壹诺

责任印制: 邱莉 王光兴

封面插图: 孔雀

---

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027-87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新华印务有限公司

---

开本: 720毫米×1020毫米 1/16 印张: 12.375 插页: 2页

版次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

字数: 200千字

---

定价: 36.00元

---

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027-87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

时间过得很快,《学会自己长大》出版上市至今已经快5年了,在此期间,通过书籍、讲座、微信公众号和QQ空间文字,我与上万名同学建立了链接。通过指导他们的学习,而立之年的我竟然成了很多中学生眼中的“知心大哥哥”。

29岁时,我找到了自己的人生目标——帮助青少年更好地学习和成长,帮助有梦想的人坚持下去!这些年,我一直奉行“自己是一切的根源”和“谁也不是谁的答案”的原则,不断提升自己的学习能力和思维能力,丰富自己的视野,扩大自己的认知面,希望从未来的高度、成长的广度和成就的深度,帮大家看到更多、思考更多,进而学到更多。

在科技高速发展的网络信息时代,一切都变化太快了,如何在这样的环境下更好地学习和成长,如何在未来社会有竞争力,这给我们带来了巨大挑战,但也带来了前所未有的机遇。以前,信息不发达,除了老师、同学和书籍,我们再难找到更好的学习助力,而在“互联网+”时代,只要我们愿意,我们可以和任何人建立链接,能够在互联网中获得我们想要的学习内容。我们再不能单纯地依靠学校的“教与学”的模式学习和成长,在互联网时代,你越来越成为“中心”,“学会自己长大”越来越重要。

经过5年的沉淀,在2017年,经过修订和增加了全新内容我出版了《学会自己长大》(白金修订版),同时决定把《学会自己长大》系列完成。《学会



自己长大》的核心是“把自己当作一切的根源”，以对话的形式、从成长的七类问题入手，教大家如何面对问题，如何分析问题，自己主动找到解决问题的方法。在系列的其他书籍中，我将以面向未来的视角，帮助大家看到现在和未来成长的更多可能性，从自主学习能力、批判思考能力、自我管理能力和社交能力和表达能力几个维度，告诉大家如何具备这些能力，帮助大家更好地学习和成长，赢得当下和未来的竞争力。

我一直在反思自己的学习和成长，为什么我能适应这个时代的学习和发展，难道仅仅是因为我学过计算机专业吗？为什么我在高中比大多数人学得轻松？为什么到了大学我依然可以学得那么自如？今天很多人讲跨界，专业上我跨了几个，工作和创业更是跨了多个行业，为什么我有这样的学习能力？……

这正是本书的核心，我将为大家揭示我和很多学习高手的学习秘密，为大家讲解“自主学习模式”，形成一种每个人都可以学习的方法，教大家学会学习、构建自主学习体系，帮你不管是在普通中学还是重点中学就读，都能学会利用环境和资源，解决自己学习的困惑和问题，力争在学校成为“学习高手”！

本书延续了《学会自己长大》的优点，从对话和问题入手，有案例，有分析，有方法，同时也加入了互动，通过扫描二维码即可看到更多文字、学习视频和听到解惑音频，书籍成了连接你和我的载体，通过互联网帮助你更好地阅读和实践本书。

在本书中，我想向你传递一个观念：“你也可以成为学习高手”，我很讨厌那些不负责任的盲目“成功学”——只要肯学谁都可以成功！并不是所有的努力都会有成果，我再努力也成不了姚明，我的身体天赋注定了不会有那样的身高。但是，我可以通过自己的努力，提高自己的篮球技术。当你刻意练习后，也许达不到姚明的高度，但也可以很厉害，至少比普通人厉害多了。

人与人之间确实有差距，但这个差距并不完全归因于天赋，事实上大多数人的差距是在时间长跑中逐渐拉开的。每天落后一点点，时间久了，差距就大了。如果你不想让这个差距继续扩大，就要从现在开始改变，学习其实并没有你想象的那么难，大多数人无法解决学习问题，根源在于态度和思维方式——不懂得主动学习，总渴望找到一种捷径从而跨越时间的积累。

你也可以成为学习高手——不管你现在的学习怎样，好还是不好，这些都不重要，只要你选择了主动学习，改变你的思考方式、学习方式和行动方式

后，持之以恒，就能取得进步，获得信心；这样不断坚持下去，你就会越来越好，取得学习上的成功，成为学习高手！

我们无法拒绝成长，我希望你能够成长为更好的自己。《学会自己长大》影响了上百万人，过去它陪伴了很多人成长，我希望未来它可以陪伴更多人学习和成长，每个人的青春和成长中都有一本属于自己的《学会自己长大》。在我成长的路上，一直是靠自己摸索，走了很多弯路，所以深深地懂得导师的重要性。我希望当你遇到困惑、问题时，能够通过这套书获得方向指引，更能够通过它链接你我和更多优秀的人。

互联网已经成为我们生活的一部分，我们无法阻挡趋势，那就应更好地利用这种趋势，在互联网的时代中“学会自己长大”，利用这个工具和新时代的思维方式，学会自己长大，成为学习高手！

我是和云峰，关于学习和成长，我在“成长家园”（微信公众号：growhome）等你！



扫描二维码，跟和博士一起交流学习和成长



学习哪有那么难，

你也可以成为学习高手。



梦想要一步步实现



# 1

## Part one

### 像高手一样学习

#### 第一章 高三一年，他如何从 295 分逆袭到高考 665 分？ - 002

为什么我愿意教他？ - 003

他如何用一年提高了 400 分？ - 005

为什么天天教的学生却考不出好成绩？ - 016

#### 第二章 我有学习“超能力” - 020

梦想是我奋斗不懈的源动力 - 021

从普通中学到北大，我是如何学习的？ - 024

超级学习能力背后的秘密是什么？ - 031

# 2

## Part two

### 找到学习的基本规律

#### 第一章 真正有效的自主学习模式 - 038

先找问题再找方法 - 039

学校学习的问题 - 041

到底什么是“自主学习模式”？ - 044

什么决定了我们的学习成绩？ - 048

#### 第二章 自主学习的思维方式 - 052

成长式思维方式 - 053

黄金圈思维：确定信念，想清楚“为什么学” - 054

横纵思维：自我定位，知道“学什么” - 058

提问式思维：有效提问，知道“怎么学” - 059

目标逆向思维：从想要的结果到推出需经历的过程 - 061

分解式思维：找出当下可以做的第一步 - 064

成长式思维：积极的心态可以改造人生 - 066

#### 第三章 提高成绩的万能方法 - 071

如何预习？ - 072

如何做题？ - 076

# 3

Part three

如何考试? - 081  
如何分析试卷? - 088

## 轻松应对学校学习

### 第一章 破解学习困惑 - 096

遇到问题怎么办? - 097  
如何低成本地获得学习资源? - 103  
如何努力才能得到想要的分数? - 109  
如何说服自己坚持下去? - 117

### 第二章 如何提高数学成绩? - 119

“我的数学问题”是什么? - 120  
学好数学要小心哪些不合理的想法? - 123  
我该如何提高数学成绩? - 126  
跟和博士学如何提高数学成绩 - 132

### 第三章 如何提高语文成绩? - 136

语文到底有多重要? - 137  
学语文需要学什么? - 139  
如何提高语文成绩? - 142  
和博士的语文提分解决方案 - 148

### 第四章 如何提高英语成绩? - 156

高考改革对英语学习有什么影响? - 157  
新形势下的英语该怎么学? - 159  
和博士的英语提分解决方案 - 161

# 4

Part four

## 面向未来，成长比成绩更重要

### 第一章 互联网 +，世界正发生什么变化？ - 168

这个世界正在发生什么？ - 169

我们该如何学习？ - 171

### 第二章 面向未来需要具备的 6 种基本能力 - 173

只要我想，只要我行动 - 174

我们该具备什么样的能力？ - 175

未来教育和学习的大胆展望 - 178

### 第三章 与优秀为伍：努力成为更好的自己 - 180

打破时空界限，加入学习型社群 - 181

行动起来，成长与成绩都很重要 - 183

致谢 - 186

# Part

one

## 像高手一样学习

我们羡慕那些学习高手，想成为他们中的一份子，但苦于找不到方法，甚至，有人认为是天赋的差距，但真的是这样么？有这样两个“学习高手”，一个是刚入高三时还是只能考 290 多分的学渣，一年后却成了全校口中“高智商的学神”；一个是经历了两次高考、两次考研进入了全国最高学府，在社会上跨了 N 多行业，成为大家口中无所不能的“学习机器”。他们拼的都不是天赋，那他们是如何成为学习高手的？

## 第一章

高三一年，他如何从 295 分逆袭到高考 665 分？

【对话和博士】

和博，我想上清华你能帮我吗？

和博，我是您《高中三年，我的奋斗我的梦》的读者，名叫思博。看到书中那些考上清华北大的学长学姐的故事，我非常羡慕，同时也很惭愧！考入清华大学一直以来都是我的梦想，只是目前我的学习成绩太差了，升入高三后的第一次摸底考试只考了 290 多分。

和博，您别笑话我。我已经浪费了高中两年的宝贵时间，但在这最后一年里我想拼一把，用尽自己的全力去追求自己的梦想。为了这个目标，我愿意付出任何代价。

和博，您能帮帮我吗？





## 为什么我愿意教他？

谁不想上北大、清华啊，关键是咱考不上啊！这些年有太多人告诉过我，自己的梦想是考上北大、清华。

可是梦想归梦想，现实又是另外一回事。

打一个形象点的比喻，北大、清华就好比珠穆朗玛峰，有志登顶者不计其数，但成功者寥寥无几。为何？原因很简单，科学方法与坚强的意志缺一不可，只有将这两点完美融合的人，才能产生出强大的实力，才可以领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的豪情。

思博同学说他高一高二两年荒废了，所以进入高三时成绩只有可怜的 290 多分，这个成绩别说清华，就是普通的专科都很难考上。可是，他偏偏有个清华梦，还要我帮他来圆。这也就意味着一年之内，我必须帮他提高 400 分左右。

这种可能性有吗？他的梦想有可能实现吗？我说，可能性当然有，不过更多是理论上的，落实到现实很难很难。于是，我回复他，一方面赞扬他勇于改变自己，积极上进；另一方面也劝他放弃这种不切合实际的梦想，不妨将目标降低一点，那样会更实际一些。

不料，思博同学的态度非常坚决，一口拒绝了我的好意，坦言自己非清华不考。其实这种倔强的同学，我不是第一次遇到。一个人有性格、有决心是好事，可是目标定得太高太不实际，就是好高骛远，好事立马就反转成坏事。

于是，我又耐心地给他解释了一番，鼓励他继续努力，同时要认识到自己的不足与缺点，一步一个脚印，从基础做起，尽可能地提高学习成绩。

我以为讲完后，他就会像其他学生一样沉寂了，但剧情跟我想的不同，他后来的行为彻底改变了我的看法……他很积极。起初我每天都会收到他的问题，一开始也和很多同学的提问一样比较空，比如“如何学好英语”“有没有更高效的方法学好数学”等。说实话，问的问题越大，就越没有答案，多数答案只是方向性的。遇到这类问题，我的回答基本是：先找出你的问题，然后罗列出



来，确定解决的先后顺序，然后找方法一个一个解决。

我告诉他，不要问很概括的问题，一定要具体，而且先自己尝试解决。此外，问别人问题时，最好能够让别人看到你做了什么，能够把你的思考过程写出来，只有这样别人才能告诉你问题的关键在哪儿。

对于我的建议，思博都听进去了，而且也积极地按照我的建议改进，不再是让我帮他思考问题，而是让我帮他指出关键点。

过了一段时间后，我看到了一个这样的他：

有礼貌，不会想当然地要求别人回答；

愿意听建议；

肯思考，不断改进，学习如何提问；

坚持学，积极学；

总结反思，不断调整自己的学习方法。

通过一段时间的沟通了解，我们两人之间建立起了相当密切的信任联系。此外，思博同学的学习态度、努力和坚持也让我感动，于是我决定尽自己最大的努力来帮他，陪他一起面对高考。

这一年，通过《高中三年，我的奋斗我的梦》一书，有几千所学校的学生联系到我，而我也开始陪伴着一千多名高三同学备考；同时，我也开始检验我这些年关于自主学习的模式。

在这些学生中，思博——这位当时只有 290 多分却立志要考入清华大学的学生，是基础最差的几个之一，但是他的态度最为坚决，毅力也最为顽强。现在他所需要的就是科学的学习方法，我想这方面自己正好可以帮助他，同时也可以通过他来检验我的学习方法。

至于一年之后，这位同学能够学到什么程度，能否实现自己的梦想，我当时还不敢保证。但是就目前而言，我们会齐心协力，一起向前拼搏的。





## 他如何用一年提高了 400 分？

思博就读的学校并不是什么省市重点，只是一所县级市的普通中学，而且他所在的班级也是学校里的普通班。班里都是难兄难弟——基本上高考无望，很多人都打算走单招，不参加高考。

然而经过一年的努力之后，思博的高考分数竟然高达 665 分，成为全校师生口中的“高智商学霸”。

面对如此耀眼的成绩单，你可能会以为这一年来我给思博讲解了大量的题目，投入了大量时间精力。其实，事实恰恰相反。应该说，这一年来思博所取得的成绩，主要归功于他本人的努力，我所起到的只是一些点拨和辅助作用。

你可能无法想象，甚至是不相信——整个高三，我给思博讲解的题目不超过 20 道。你可能会疑惑，这么少的题目讲解，思博是如何掌握那么多的知识点的。很多同学花了大把钱报辅导班请家教，还掌握不熟练，他是怎么做到的呢？高三一年，我到底帮他做了什么，让他有了这么大的变化？

跟思博一起备战高三的一年，令我感触颇深。我指导过不少学生，但从来没有一个能像他这样，不但有着强烈的上进心，而且拥有无比坚定的学习毅力。他将这两点做到了完美融合，所以具备了登上“珠穆朗玛峰”的可能性。

思博的前后变化引起了我的研究兴趣，后来经过对比其他同学的学习过程，我得出了一个结论：真正帮助思博逆袭的原因只有一个，那就是他的“学习态度”。

你可能觉得这个太虚了，那么接下来，就听我讲一讲思博逆袭的一些关键行为，从而明白他的学习态度究竟怎样。

### 关键点一：改变观念

当我决定帮思博时，我告诉他，首先要改变一些观念，对学习要有一个正确的认识。这一点尤为重要，如果你做不到，那就别指望有根本性的改变。

我给他举了一个历史事例。

清代咸丰年间有一个叫张曜的人，打仗很有一套，立下了大功，朝廷准备委任他为河南布政使（相当于河南省的省长）。张曜很高兴，兴冲冲地准备去上任，不过很快朝廷又下了命令，改任他为总兵（负责一省的军事）。郁闷之下的张曜通过多方打听得知，原来是一个叫刘毓楠的人参了他一本，说他有勇无谋，目不识丁，根本不配做一省的布政使，当个总兵管理军事已经是勉为其难了。

张曜很气愤却又无可奈何，一方面按照功劳他确实可以当布政使，但另一方面他本人也的确文化水平不高，之前就常常受到同僚的歧视。张曜是个有志气的人，因为这件事他决心好好读书，让自己能文能武，让所有人都刮目相看。

张曜的妻子很有文化，于是他就要求妻子教他读书。妻子起初不肯，认为他是心血来潮，很快就没有热情了，谁料张曜锲而不舍，坚持要妻子教他。最终，妻子提出了一个要求，她说：“要我教你也行，但从此之后我就是你的老师，你必须尊师重教，在教你的时候我就是你的师长。”张曜完全答应，并且穿好官服，在孔夫子的牌位面前，恭恭敬敬地对着妻子行三拜九叩的大礼。张曜的妻子很感动，终于认定丈夫是真心想要读书，于是认真地教授他。

张曜读书非常认真刻苦，一有空闲就拿出书本来读，遇到不懂的问题就记下来回家问妻子。同时，为了激励自己，他还请人刻了一方“目不识丁”的印章，经常戴在身上自警。

数年之后，张曜的学问终于有了一定的水准，后来他当了山东巡抚，还有人向皇帝参他“目不识丁”。这次，张曜胸有成竹，一点也不气恼，而是上书请皇上面试。金銮殿上，皇帝亲自出题，张曜对答如流，见识非凡，不仅是许多大臣就连皇帝也为之震惊，认为张曜是不可多得的人才。

后来，张曜在担任山东巡抚的过程中，修路架桥，鼓励农桑，开办工厂，做了不少利国利民的好事，多次受到朝廷的嘉奖。张曜去世后，皇帝给了他一个特别的谥号——“勤果”，纪念他生前勤奋好学，取得了斐然的成果。

从目不识丁到令群臣刮目相看，张曜的变化不可谓不大，从根本原因来说是因为他改变了原有的观念，真正下决心做一个有文化的人。而且为了达成这一目标，他可以对妻子行拜师之礼，躬身求教，这在历史上非常罕见，尤其是