

Nine Efficient Learning Methods from No. one
of Tsinghua and Peking University

清华北大状元

告诉你的 **9** 个高效黄金学习法

侯振臣 / 著

系统的学习方法 + 优秀的记忆技巧 + 勤奋的努力 = 每个孩子都有机会上清华北大

学习好不是聪明学生的专利，
懂方法才能**成绩暴增**

好的学习法可以**后天习得**，
每个孩子都能上**清华北大**

知名博主、教研专家侯振臣与清华北大
状元一起向你**分享学习秘笈**

尽最大的努力，做最好的自己！
每一个科学学习的孩子都会有光明的未来……

Nine Efficient Learning Methods from No.1
of Tsinghua and Peking University

清华北大状元

告诉你的9个高效黄金学习法

侯振臣 / 著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

清华北大状元告诉你的9个高效黄金学习法 / 侯振臣著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5682-4353-7

I. ①清… II. ①侯… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第168303号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天润建兴印务有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 157千字

版 次 / 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

定 价 / 32.80元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

科学而技巧地学习，你一定能行

很多人在成长的过程中，可能都会经历这样的一幕场景：长辈们围坐在我们周围，语重心长地告诉我们：“长大后，要好好学习！”似乎“好好学习”总会时不时地出现，到学校时，老师也会经常提及，而且似乎没有人会怀疑“好好学习”的正确性，也就是说，大家都认同“好好学习”的重要性。

在和很多学生谈及学习问题时，即使是学习效果不理想的学生，也会赞同“好好学习”的做法，并且也试图努力过“好好学习”，但为什么不能取得理想的成绩呢？

就像有些同学向我诉说过的：“老师，我知道要好好学习，我也想好好学习，并且我也努力过，可我就是学不好。”

面对这些同学的感受，我也有同感。因为我们从小到大，都被告知要“好好学习”，但是怎么做才是“好好学习”？做到什么，才会“学习好”呢？一些具体的做法，似乎没有人向我们系统说明过，



我们也基本上没有接受过关于“学习方法”的课程教育。

所以，很多时候，我们的学习效果不理想，但这不能完全归咎于我们自身，因为我们没有接受过关于学习方法的系统训练。

在面对这种情况时，很多学生都会感到无助。因为他们找不到有效的学习方法，所以产生了厌学情绪。这种情况，是我们所要极力避免的，这也是本书想要解决的难题。

直击学习本质，才能掌握适合自己的学习技巧

很多做学习方法培训的人都有这样的观点，即只要你掌握了某种学习方法，就能取得优秀的成绩，比如“思维导图”“超常记忆法”等。相信很多人都有意无意地接触过这些相关的学习方法。应用这些方法真的能取得很好的效果吗？答案显然是不确定的，也就是“不一定会有效果”。

那到底是因为什么呢？我的观点是：**因为每种学习方法都有其适用的过程和范围，只有对应自己的实际情况，改进相应的方法，才具有实际的效果。**

想要证明这个观点的正确性，其实很简单。在现实生活中，无论多么有名气的教师，无论他们采取什么样的教学模式或方法，在他们所教的班级中，总会出现学生成绩不一样的情况。那作为学生来说，无论你在什么学校、什么班级，你身边总会有学习好的同学，也会有学习不好的同学！原因就在于此。

那么怎样做，同学们才能找到适合自己的学习方法呢？通过阅读大量教育学和心理学书籍，再配合多年的教学辅导经验，我终于找到了一个合适的答案：抛开纷繁复杂的各种“学习方法”，直击学习的根本目标与本质，然后再用目标与本质反过来指导学习方法。

事实上，对于所有的一线教育工作者，理论似乎都不那么重要。因为“效果”才是我们追求的直接目标，对于一个学习者也是如此。在学习“学习方法”时，这些方法的背景或者理论，似乎都是不重要的，重要的在于学习这些方法后，学习效果能够有所增强！对于学习“学习方法”的人来说，这才是最重要的。

本书的宗旨也是如此——不对学习方法背后的理论做过多的分析，而是针对“如何改进与应用”做深入探讨，也就是针对“实用、有效”层面进行阐述。

一、如果有下列问题，你就应该阅读此书

这里需要说明一下，本书基本没有涉及情感、动机、意志力等问题，而是从学习方法的角度进行阐述，所以特别适用于那些“很努力地学习，但发现自己的学习效果不理想，不如其他人”的同学，或者说适用于在校学习的学生，尤其是面对升学压力的中学生。

当然，对于教育从业者或者家长，本书也可以作为有效的参考。通过阅读本书，可以更有效地指导别人的学习过程。也就是说，你不仅可以告诉别人要“好好学习”，而且可以说明如何做才会“学习好”。

关于学习方法方面的书籍，市面上随处可见。但是如果我写的内容同样是关于学习方法的拼凑罗列，那我会认为自己在做一件无意义的事情，诸位读者也没有必要刻意去阅读此书了。

二、正确认识自己的学习能力，才能找到适合自己的学习方法

本书的一个亮点，就是简易测评的应用。也就是通过一些问题的引导，找到适合你的学习方法。这也是很多学生经常向我提及的一个问题，也是我很难以回答的问题。因为他们向我提出的问题通常是：“什么方法比较有



效，可以迅速提高我的成绩？”

对于这个问题，我很难回答，因为需要对一个人的学习状态进行系统分析，才能找到适合他的学习方法。进行系统分析，也就是对学习过程的实际情况进行系统提问。

也就是说，我需要了解你的全部学习过程，才能找到你在学习方法层面的薄弱点在哪里，才能给你针对性较强的建议。因此我设计了一系列的问题。通过一个简易的问卷，评估你现在“自主学习能力”的状态，进而使你有针对性地学习相关章节的内容，也就是对于“适合你的学习方法”进行有针对性的学习。

对于学业繁重的学习者，这样更具实效性。不需要从头阅读本书，就可以找到自己在学习方法层面的不足点，从而找到相应的方法，增加学习效果。

不过，我并不推荐你这样做，最好还是逐章阅读，这样更容易形成系统性的认识。当然，这里还要重申一个观点，学习方法只有应用到具体的学习过程中才能起到效果，否则，它只是一种理论，对于一名学习者而言毫无意义。

曾经有一个学生在网络上跟我探讨有关学习方法的问题。我对他提出的问题，给予了详细的描述。但我发现了一个令自己非常恼火的问题，可能作为一个老师，不应该有这样的反应。但这个问题着实令我难以应对。

因为，他几乎隔周便向我提出相同的问题。也就是说，虽然我给了他相关的建议，但他却忽略不计，不去理解，更不去应用。

如果这样的话，谈改进学习方法就是毫无意义的！学习方法只有应用到具体的学习过程中，才能发挥作用。当然，后面的章节对学习方法与学

习能力等相关的问题还有具体的说明。不过在这里还是要再次强调一下：“学习方法只有应用到具体的学习过程中才能发挥作用！”

三、正确对待纷繁复杂的学习方法

我对“学习方法”持有的一个观点是：“任何一种学习方法发挥到极致，都能产生巨大的作用，但如果只使用了其中一种，就不能称作高效的学习方式！”

这里需要提及的一个问题，就是在搜集这些学习方法时，我对学习的方法有了更加深入的认识。就学习方法而言，如果把全部都罗列出来，可能会有成百上千种，或者成千上万种——琳琅满目，五花八门。

如果把这些学习方法拼凑在一起，那么就足以构成一本很厚的书。事实上，很多关于学习方法的书，也都是这样构成的。

所以很多学生向我请教学习方法时，问我哪些书籍可以作为参考，我给予的回答是：“随便一本都可以。”基本上任何一本关于学习方法的书籍都罗列了很多问题，甚至涵盖了非智力因素的问题，比如学习动机、意志力或学习兴趣等。学习方法很容易找到，但是关键的问题在于：是不是适合你？如果不适合，又该如何“改造”，让它变得适合起来！

所以，你拿在手里的这本书就不能算是一本“学习技巧大全”。在本书中，我会帮同学们分析学习方法的本质含义，根据学习方法的主旨对学习方法进行分类。完成了这个工作，学习方法也就不那么庞杂，而更具系统性了。

具体而言，本书就是根据学习方法的实质作用，将其分成了9个方面，即学习过程中的9个学习品质，这些内容在具体的章节中会做相应的分析，这里暂不做详细描述。



如果我说：“学习能力强是将学习方法的本质作用综合在一起！”你此时可能不会赞同我的观点，但是当你阅读本书后，你会不会赞同呢？这个只有当你读完本书后才能知道！

众所周知，小学时，学习成绩差异不明显，初中以后逐渐显现，高中阶段更为明显。当然，这里不讨论我们的教育内容是否合理，不过，对于很多严厉批评、否定我们教育的人，他们着实是从我们这种教育模式下学有所成的！就像现在出现对于教育的一个很戏剧性的做法：我们学习西方的“先进”基础教育，而西方学习我们的“传统”基础教育。

对于教育的宏观层次的问题，作为一名学习者，无须过度关注。因为那是教育从业者关注的问题。对于一个学习者而言，增加自己的学习效果，才是着实需要关注的问题。

但是一个不争的事实是，我们目前所接受的教育中，没有系统的关于学习能力提高的讲述。而我认为对学习方法的学习，对学习能力的培养，是非常有必要的。

俗话说“磨刀不误砍柴工”，在学习中也同样如此，适当地停下来，关注一下自己的学习方法、学习能力，那样就不会耽搁学习的进度。所以在学习遇到困难时，有必要停下来反思一下自己的学习方法，并改进它，这样可以有效地提高学习效率，进而增加学习效果！

CHAPTER

1

想成绩暴增，要有好的学习能力和效率

PART 1 学习既要学知识，更要考出好成绩 / 002

PART 2 学习好不是聪明学生的专利，懂方法才能成绩高 / 006

PART 3 找对你的学习方法——适合你的才是最好的 / 010

PART 4 神奇而又普通的“自主学习法”=学习效率 high / 016

PART 5 测一测，你的自主学习能力有多强——适合自己的学习方法在哪里 / 021

PART 6 自主学习法的“养成”秘籍 / 030

PART 7 努力吧，少年！所有技巧都离不开勤奋 / 035

CHAPTER

2

“强化重复”——学习就要科学地努力

PART 1 问卷调查解析——你真的够努力了吗 / 040

PART 2 在学习中要合理安排时间 / 043

PART 3 “强化重复”要点之精细化复述 / 047

PART 4 “强化重复”要点之过度记忆 / 050

PART 5 让“强化重复”不枯燥又高效 / 054



CHAPTER

3

“本质联结”——学习新知识，首先“理解万岁”

PART 1 问卷结果解析——你真的理解所学知识了吗 / 058

PART 2 自查自省，这些影响理解的问题你有没有 / 063

PART 3 对号入座，常见的三种不同的“理解状态” / 066

PART 4 “本质联结”——实现“深入理解”的不二法宝 / 070

PART 5 “本质联结”的具体方法 / 076

CHAPTER

4

“表面联结”——知识难点记不住，可以“迂回前进”

PART 1 问卷调查解析——无逻辑知识点，记不住就是记不住吗 / 082

PART 2 “表面联结”让顽固堡垒一攻就破 / 085

PART 3 三种方法，用“表面联结”记得更好——“离奇联想” / 089

PART 4 三种方法，用“表面联结”记得更好——“定桩” / 092

PART 5 三种方法，用“表面联结”记得更好——“音韵法” / 095

PART 6 这样用“表面联结”才正确 / 098

CHAPTER

5

“自我补充”——使用技巧弥补知识“丢失的一角”

PART 1 问卷调查解析——弥补自身的知识缺陷很重要 / 102

PART 2 鼓足信心，基础知识积累缓慢不可怕 / 106

PART 3 “自我补充”，让我们的基础知识学习飞起来 / 110

PART 4 在学习之初，要善用“自我补充” / 115

PART 5 在知识的应用阶段，要学会查漏补缺 / 121

CHAPTER
6

“选择重点”——学习最忌眉毛胡子一把抓

PART 1 问卷调查解析——你抓住知识的“七寸”了吗 / 126

PART 2 抓重点大战之课前预习 / 130

PART 3 抓重点大战之课后多读书 / 135

PART 4 抓重点大战之必不可少的课后练习 / 139

PART 5 多种方法帮你“选择重点” / 142

CHAPTER
7

“有意记忆”——调动记忆力，努力记重点

PART 1 问卷调查解析——记不住怪方法，不怪记忆力差 / 146

PART 2 “有意记忆”——让你自主学习力超强的记忆大法 / 149

PART 3 课上课下都要“有意记忆” / 154

CHAPTER
8

“适时强化”——学到的知识将稳若泰山

PART 1 问卷调查解析——你的知识记得快，忘得也快 / 160



PART 2 遗忘让“复习”环节必不可少 / 163

PART 3 “不断复习”与“及时复习”的区别 / 166

PART 4 “适时强化”——你的复习应更具科学性 / 169

PART 5 高效“适时强化”的小窍门 / 174

CHAPTER

9

“狭义完整”——学习知识要注重系统性

PART 1 问卷调查解析——你把知识总结到一起了吗 / 180

PART 2 “狭义完整”——知识成体系，学习成绩才更好 / 183

PART 3 及时梳理系统，让知识不再是一盘散沙 / 188

PART 4 巧用综合题，捋顺我们的知识体系 / 192

CHAPTER

10

“清晰记忆”——是否真的掌握了知识，要进行自我“检验”

PART 1 问卷结果解析——你的学习实现“清晰记忆”了吗 / 198

PART 2 正确面对考试，才会有好成绩 / 203

PART 3 做题试试，看看会了没有 / 206

PART 4 检验过了，不代表一切都好 / 211

后记 / 216

CHAPTER 1

想成绩暴增，要有好的学习能力和效率

>>>

好的成绩不仅源于努力。在这个拼学习效率的时代，它还源于科学、巧妙且系统的学习方法。了解你的学习状态、解析你的学习能力，让自己的脚步更加靠近自己的目标。加油，同学，清华北大在等着你！





PART 1 学习既要学知识，更要考出好成绩



许多人说，学习的目的是掌握知识，与这个目标相比，成绩的高低并不是很重要。这对于同学们来说，完全是一个“冷笑话”。“分数、分数，学生的命根”，这句话在现行教育制度下，还是颠扑不破的真理。我们好好学习的目的，首先必然是学到知识，可是好成绩也一定得要。这是必须牢记的事情。

每个人都不喜欢考试，可这种制度并不是教育者故意为难学生，而是有它存在的必要性和科学内涵。想有好成绩，就必须把它研究透，找到应对考试的规律。

☆ 考试能检验我们对知识的掌握程度

想理解考试，首先，还是要客观看待“学习好”。所谓的“学习好”，通常是一个相对的概念，它是对一个学习群体中成绩较突出的人的描述。也就是通常一个班级里面某些同学的成绩优于其他人时，别人给予其的评价。对于学生的学习而言，也就是每次考试中取得相对优异成绩的那些人。在这个过程中，考试就成了评价某人“学习好”的重要标准。

就像前面我们说的，很多同学不喜欢考试，甚至大家会觉得，要是：“只上学，不考试，该有多好呀！”这种想法不难理解，由于考试会连带

很多相关的东西，所以很多人对考试产生了不好的感受，甚至不能提及考试。于是，很多学校都以检测代替考试。但不管是考试还是检测，实质上都是对学习效果的检验，为进一步的学习提供依据。

没有实践，就没有真知。如果缺少了对于学习的检验过程，那么将很难保证学习的有效性。很多同学学了某个知识点后，觉得自己理解了，掌握了，但是当被要求把自己掌握的内容表述出来时，却发现自己做不到。这时候，考试的意义就显露出来了！

☆ 考试是对学生进行选拔的重要手段

学生时代进行的考试主要分为两种：选拔性考试与普通考试。在学生时代，基本上最终的考试都是选拔性考试，其目的在于选拔出成绩优异者，这也正是考试“残酷性”的一面。最常见的选拔性考试就是升学考试。

在升学考试中，1分之差在很大程度上都会决定学校的取舍权。如某所学校的招生分数线是501分，那么500分的同学必然被拒之门外，而客观看待这个问题，500分与501分的差距并不大。这1分的差距是怎么出来的？也许放到具体的学科中，可能就是某些极细微的问题所导致的。1分之差，天差地别。虽然残酷，却只能直面这个事实。招生学校面临如过江之鲫的考生，只能应用这种选拔方式。

实际上，从另一个角度讲，分数决定取舍，也是公平的体现，试想一下，如果没有考试，没有分数，什么才能决定你是否能去你想去的学校呢？

关于考试的意义，这里不做深入的探讨，基本上都是利弊共存的。如果我们从考试的本质作用看待考试，它只是对一段时间学习效果的评估。



所以，同学们能做的，就是努力争取到更高的分数。这就是我们强调努力找到好的学习方法，努力获得好的成绩的意义所在。

☆ 获得好成绩有科学的途径

既然考试成绩是对学生一段时间内学习效果的评估，那么，在单位时间内，学到的内容多少就直接决定了成绩的高低。这就涉及一个学习效率的问题。说得更直接一些，大家都用三年的时间学习相同的内容，那么谁的效率高，谁最终的分数也就越高！

有人说：“好学生就是学习时间多。”其实这不对。学生的生活是单调而且相似的：起床、上学、自习、早操、上课、作业、自习、休息……即使有的学生利用额外的时间学习，例如熬夜学习，多出来的学习时间也是有限的，况且还可能对第二天的正常学习造成影响。也就是说，学习整体可利用的时间差不多，决定学习效果的主要因素就是学习效率。学习效率高的同学，相比学习效率低的同学，自然成绩更好。

2014年考入清华的李渝在回到母校与学弟学妹分享学习经验的时候就曾经强调：“只有学习效率高，才能在有限的时间里学到更多的东西，才能用更多的思考去认识和理解问题。”这也是李渝考上清华的秘籍！

这一点在高中阶段的学习中更明显。

初中或者小学阶段的孩子拥有相对较多的课外时间，学习效率低，可以通过额外的学习进行弥补，比如熬夜学习、参加辅导班等。对于高中生来说，他们的时间几乎都被正常学习占据，可利用的额外学习时间相对较少，在这种情况下，学习效率的作用就更加显著。