



高分学生心得： “活学”的 N种方法



HIGH SCHOOL
HACKS

[加拿大] 布丽安娜·斯迈克

校

美国国际文凭外联与开发部部长**鲍尔·坎贝尔**倾力推荐

灵活的思维习惯
才是学习之根本

巧妙的步骤规划
才是高分之秘诀



高分学生心得： “活学”的 N种方法

High School Hacks

[加拿大] 布丽安娜·斯迈克 著
张 禾 译 高连兴 校

 黑龙江出版集团
 黑龙江教育出版社

版权登记号：08-2017-074

图书在版编目（CIP）数据

高分学生心得：“活学”的N种方法 /（加）布丽安娜·斯迈克著；张禾译. — 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2017.5
ISBN 978-7-5316-9247-8

I. ①高… II. ①布… ②张… III. ①学习方法
IV. ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 131329 号

HIGH SCHOOL HACKS: A STUDENT’S GUIDE TO SUCCESS IN THE IB AND BEYOND:
BRIANNA SMRKE
Copyright © 2016 Brianna Smrke
First published in 2016 by John Catt Educational Ltd.
This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications, Walnut
Creek, California USA, through Rightol Media
Chinese simplified translation © 2017 by Heilongjiang Educational Press Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

高分学生心得：“活学”的N种方法
GAOFEN XUESHENG XINDE: “HUOXUE” DE N ZHONG FANGFA

作 者 [加拿大]布丽安娜·斯迈克 著
译 者 张 禾 译 高连兴 校
选题策划 王春晨
责任编辑 王海燕
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社（哈尔滨市南岗区花园街158号）
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16
印 张 9.5
字 数 115 千
版 次 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-9247-8
定 价 28.00 元

序

我是 2014 年春天第一次听说布丽安娜·斯迈克，那时我和一个优秀的团队共事，我主要负责设计和开展年会。我们团队聚集了来自全世界的教育精英，在共同的使命召唤下，通过国际文凭（IB）计划为学生创造最佳的学习机会。

自 2007 年起，我们会邀请国际文凭毕业生参加会议，并隆重介绍一些讲师，大家一起思考国际文凭对自己人生的影响。笼罩在成功的光环下，我接到艾德里安·墨菲（Adrienne Murphy）的电话也就不足为奇了。墨菲在大多伦多的迈克鲍尔圣约瑟夫高中负责国际文凭项目，而布丽安娜则是该校 2010 年的毕业生。

我们都知道这注定是一场盛会——事实证明，这是国际文凭组织史上最盛大的一次会议，有超过 1 700 人参加。出于对艾德里安的尊重，我要对布丽安娜探求到底，看她能否很好地在华盛顿特区的美国 2014 国际文凭会议上推出一位讲师。

也就是此时，我开始试着深入了解这位优秀的青年学者。我首先获悉她在国际文凭中得到了 45 分的“满分”，要知道国际文凭考生需要参加 6 场国际考试，分数范围是 1~7 分。考生们也有 3 分的综合分要得，他们要面对该项目的核心要素——一份 4 000 字的研究报告、一堂批判性思维课以及

关乎社会服务的课外活动。布丽安娜将这3分全部收入囊中，总分达到了45分。全世界只有不到0.5%的国际文凭学生能够在这一点上登峰造极。

这给我留下了深刻的印象，但召集毕业生与会的宗旨并不只是把最高分的学生们聚在一起，关键在于受国际文凭之惠最多的学生有独到的心得与大家分享。

随着对布丽安娜的深入了解，我们都清楚她绝对非比寻常，她代表了在国际文凭中得高分的机遇和挑战并存。

在大会上发言时，她对自己的分数言之甚少，而是将重点放在了国际文凭是怎样帮助她在高中毕业后让人生大放异彩，过去的生活如何充实，而未来的生活又将是何等精彩。

在麦克马斯特大学取得本科学历后，布丽安娜和他人合伙创办了一家学生创业平台——麦克马斯特社会创新实验室，为学生提供在博帕尔的AOSIS社会创新实验室实习的机会，该组织致力于公益创业。她也是Y号工作室的创立者之一，该工作室为年轻人提供为期8个月的奖学金资助，帮助他们解决卫生、教育等方面的问题。她写了一部有关体系的绘图小说作为毕业论文，为该项目开了一个好头。

布丽安娜凭借着在高等教育领域的出色领导能力当选为2013年3M国家级学生学者。同另外9位从全加拿大挑选出的精英一起，发起了一项名为“崇拜忙碌”的全国性运动。该运动质疑了诸多大学和学院学生、老师近乎疯狂的快节奏。她也是KGI米诺瓦学校创始班的成员，这一独具创意的大学项目，将在校的大学生派往世界各地，使所有教学实践立足于学习之道。她所提供的反馈帮助学校更好地制定了学术项目，并为学生提供更好的学习环境。目前，她在安省公共服务机构绿色办公室进行为期两年的实习，帮

助减少环境污染，以及支持公务员每天都为绿色环保做出贡献。

“我可以继续写下去，但我不愿只是想想而已。”布丽安娜的生活无疑很复杂，但她所传递的信息却很简单——寻找机会，利用机会，让自己变得更加优秀，让世界变得更加美好。她用了一个我们所有人都要面对的比喻——不要乘坐电梯，走楼梯，虽然会很累，但你所看到的、所做的将多得多。

国际文凭课程也是同样的道理，你投入得越多，得到的回报就越多。努力拼搏，力争高分，力臻完美。

国际文凭的收获无法用取得的分数衡量。得高分固然是好事，但高标准则更加重要。考入一所知名大学固然值得骄傲，但衡量你大学成就的标准不在于你怎样考进来，而是毕业时自己有多出色。找到一份好的工作固然令人心满意足，但成功的关键在于让近在身边以及远在他乡的人都能过得更好。

当我在国际文凭毕业典礼上发言时，提出了3条建议。第一条，借助国际文凭奠定的基础至少再掌握另一门语言；第二条，积极参与社区服务并予以保持；第三条，主动寻找比自己更与众不同的人。

就这3条建议而言，我在此正式再增加第四条：请走楼梯。

鲍尔·坎贝尔（Paul Campbell）

美国国际文凭外联与开发部部长

2016年2月1日

前 言

老鼠尾巴和奖章

加拿大多伦多 2010 年 7 月 6 日

我把最新得到的几根老鼠尾巴扔到试管中，然后坐在电脑前。我心血来潮地打开了电子邮件，看到了国际文凭协调员发来的一条新信息。

45, 45, 45, 45, 45……

这个可爱的数字让我忍不住想多写几遍。

祝贺你成为全球国际文凭学生拔尖的 0.5% 的学生，感觉如何？了不起！

祝一切顺利！

S 先生

信不信由你，我并没有很激动。实际上，我根本就没把它当回事。我把精力放回到老鼠尾巴上，用吸管吸了几种溶液注入小试管。最后我把它放在灯光下，面对 DNA 组成的微小白线，我惊叹不已。

第二天，我工作的多伦多大学实验室来了一批摄影师和记者，我不得不故意搅拌烧杯并表现得很严肃。当天恰逢没有重大新闻，第二天早晨，我的

照片出现在了全城各大主流报纸上。成为名人是一件好事吗？答案是肯定的。但冥冥中我感觉这些大张旗鼓的报道不得其所，我参与的这场游戏才刚刚开始。

加拿大汉密尔顿 2013年11月22日

我目不转睛地看着手中的小金属盘，这让我隐隐约约想到伯特兰·罗素（Bertrand Russell）的诺贝尔奖。就在几个月前，我在大学档案室里戴着一副白手套，轻轻触摸了刻在奖章上的诺贝尔的脸，这枚奖章分量惊人。现在，我在触摸自己的名字，就刻在光滑的表面上。这是对我个人而言的第一个嘉奖。这枚校长金牌的授予对象是毕业班中奖学金、领导力和影响力排名最靠前的学生。这意味着要在十几个专业上千名学生中脱颖而出，而我恰巧获得了这一殊荣。

麦克马斯特大学校长帕特里克·迪恩（Patrick Deane）以诺贝尔奖作为毕业典礼演讲的开篇。“这是对一个人的最高认可，需要为之奉献一生，需要证明自己才华横溢、做出了卓越贡献。”“你们现在获得的学位只是学位而已，本身并没有价值。你们要做的是证明自己，你们迎来了自己的时代。”

我坐在红色的绒布椅子上，意识到在实验室的感悟不过是获得学位的一种空虚表现罢了。我并没有祝贺自己，因为我并不确定自己是否值得祝贺。我怀疑这是否是侥幸使然。握着小小的奖章，我确定自己的成功绝非侥幸。我所遵循的原则肯定发挥了作用。我突然有一种冲动想要和某个人分享自己的秘密。

而这个人就是你，作为国际文凭课程的一名学生，你和我几年前是一样的。我知道你有什么样的压力，我记得那时候会面对哪些挑战，我还知道你

在人生的各个方面都有无穷的潜力去突破，我愿意把打开潜力之盒的钥匙赠予你。

我愿意和你分享过去 16 年学生时代的学习心得，它们全部在方便实用的数据库中。

你要相信这绝对不是一本课本，而是一本活学活用的手册。这里有值得回味的例子、实用的小贴士和生动的证明。准备好了吗？让我们启程吧。

灵活的策略选择

大多数情况下，你的生活都非你所能控制。你需要上课、做家务、倾听他人的想法，即使你并不想这么做。有时候你可以一走了之，偶尔还能加以掌控，但不可能每一次都奏效。为他人的每一次期望或对自身的需求而努力很可能徒劳无功，甚至对你没什么好处。

如果你找到了除反抗和顺从之外的第三条路，你会怎么做？如果你能够在取悦他人的同时也能够取悦自己，又如何？你眼中所谓的敌人能够成为你的盟友，你厌恶的活动可能让你的一生为之改变，这就是本书的意义所在。即使你被困在一个你不愿进入的大楼里，你也是自由的。你可以充分利用规则为你服务。

在我们探讨“怎么做”之前，让我们先来看看“为什么”。是什么原因让你选择这本书呢？你为什么想要利用规则为你服务？你想要成为他人眼中的成功人士，使大家更加尊重你，你也能在人际关系上有更多收获吗？你想要找到一种方法让你对手头的每件事百分之百地投入吗？你想要仅凭你一介学子的身份同焦点人物建立良好的人际关系吗？

高中这趟列车只能带你抵达其他目的地。没有文凭，在高中期间你注定不会有很大作为。而有了这样一个正确的策略，你离开学校可以乘坐的列车远不止一趟。你可以让这4年的时光充满意义，从中不断成长。我建议你能好好思考一下自己想要什么，你对自己的事业有何期待，你希望自己成为一个什么样的人。你从现在开始就可以开始为梦想努力，没有任何借口可以阻止你这么。从现在开始就为这些未来应为之努力的事业而奋斗吧。

也许你的梦想是成为一名作家。为何不尽力去积累经验呢？为什么不用在不同课上完成的作业参加比赛或申请出版呢？当你需要做调研或开展创意项目时，为什么不想办法联系当地的作家呢？

聆听你的内心，开动你的脑筋。你真正感兴趣的是什麼？当你有很多空闲时间时，你最想做什么？别人对你的看法是什麼？首先要设定属于你自己的目标。接下来，我们要想办法在高中时期将它们搭建成一座城堡。

你一定要记住，你是自己人生的设计师。你有很多机会让自己的经历与众不同。给自己创造一段非凡的经历，让自己无怨无悔。让我们携起手来找到这样做的方法，这并没有你想的那么困难。

在决定接下来读哪一部分前，写下一条你阅读本书的期许，当然是越具体越好。

这如何作用于国际文凭

如果你指望这本书能详细地指导你在所有国际文凭考试中得到7分，那恐怕要让你失望了。本书并不是全篇都在讲做题技巧，而更偏重于指导你更好地了解自己，发挥最大潜能。原因在于，尽管一味地关注分数在高中时

期能吃香，但在接下来的阶段则对你帮助并不大。将精力放在提升自己上，不仅能帮助你取得学术成果，更重要的是能帮你在接下来的人生阶段中收获更多。

从根本上讲，本书为你提供了一个机会，对制度进行革新，提升解决问题、制定方案以及为人处世的能力。实际上我是在教你如何搜寻自己的方法，我并不会手把手地告诉你如何把这些技巧运用于国际文凭的学习中，而是提供一些建议，然后你要根据自身的情况使之充实并具体化。我在本书中提供的所有信息都旨在帮助你有效地改变心理设定和习惯，进而能够按照自己的意愿规划要走的每一步。

在这里我想说的是，你现在做出的每一项改变都会在将来的某个时刻让你受益匪浅。也许你感觉自己几乎没有时间去对人生做出任何改变，但尝试新事物的绝佳时机绝不会突然出现。从小事做起，然后用你收获的硕果推动自己驶向下一站。

这本书要怎么用呢？当然不是像读一本悬疑小说那样从头读到尾。它更像是一本烹饪指南，你可以先浏览一下所有的菜肴，然后在开工前决定你要尝试哪一道菜。

目 录 / contents

序.....	1
前 言.....	1
学习之道.....	1
探讨有效的学习方法.....	1
寻找关联.....	2
幽默在学习中的作用.....	3
深度加工.....	5
心理意向+空间记忆.....	7
测试：一个被你误解的朋友.....	9
你应该找到的隐藏要素.....	11
失败也没事.....	13
专注力.....	16
专注的魔力：保持专注.....	16
开始专注吧.....	18
用心进食.....	20
感恩与专注.....	22
组织的正面作用.....	24

意志力.....	27
技术与人脑1 停机时间的重要性.....	27
技术与人脑2 出去走走.....	29
睡眠与打盹.....	31
锻炼的理由.....	33
一举两得.....	35
意志力与食物.....	36
找到你的路.....	38
不仅仅是爱好.....	38
找到你的路.....	40
找到最适合你的.....	42
寻找蓝色的海洋.....	43
利用CAS找到属于你的路.....	45
叙 事.....	48
叙事是生活的模拟器.....	48
为什么要阅读文献.....	50
我们讲述的故事.....	52
申请与自我发现.....	54
资产与负债: 找到适当的情境.....	56
正视并质疑你的臆测.....	58
成为一条大鱼.....	60
尽力而为的重要性.....	62
天外有天 人外有人.....	65
反馈的重要性.....	65

反馈的类型	67
在乎他人的想法: 真实验证	69
找一位诚实的啦啦队队长	71
心灵黑客	74
感觉跟着行动走	74
拒绝功能固着	75
系统1和系统2	77
论习惯	79
如何用好习惯来取代坏习惯	80
培养成长心态	83
神经可塑性	84
忙碌与障碍	87
特别待遇的问题	87
障碍重重	89
崇拜忙碌	91
错误的选择	93
放弃的坏处以及如何应对	96
草案初稿原则	98
做一些困难的事	98
满足最大化	100
把事情分开来做	102
帕金森定律	103
计划谬误和虚幻的优越感	105
计划谬误	106
由内到外的转换	107

组织你的思维	109
克服困难	111
内在控制	111
坚持不懈	113
冲浪与滚雪球	115
爱上未来的自己	117
参考文献	120

学习之道

探讨有效的学习方法

“我为考试中弄脏了最后3页纸道歉，”我写道，“我保证绝没患任何传染性血液病。”这名可怜的考生和我的工作对着干，这让我感到很惋惜。那是一个阳光明媚的冬日午后，我坐在吹着穿堂风的教室里，我加入了一个小型的奇怪社团：不小心把血滴在卷子上的考生们。这可能是一个相当排他的小组，但绝对没有听起来好。这则故事充其量也就让我想起了我在高中时的学习习惯有多差。

在小学的时候，我知道如果我写下一些考试需要知道的知识点，我就会记住它，就是这么简单。用这种方式来确保考试时脑子不会一片空白，虽然很耗时间，但确实行之有效。

在高中，我依然坚持着自己的书写习惯，因为我害怕事与愿违，使我在考试中一塌糊涂。在3年的高中时光里，我意识到对于像生物和历史这样内容丰富的课程来说，我的策略相当可笑，但我依旧选择了持之以恒。

我整个学习生涯中最艰难的一次考验是国际文凭历史考试，我需要了解超过40多页单倍行距的事件和分析。备考的几个小时过去了，我的手磨起了水泡。我马上在手上贴了一张创可贴，然后继续努力。不巧的是，历

史考试才刚开始，这个创可贴便掉了，水泡破了，血流了出来。我低头一看试卷，发现卷子上已经留下了几道小红条。我想一定要找一个更好的办法。

回首当时，我并没有发现其实学习是存在秘诀的。我不知道耗费了研究人员无数心血得出的研究是否已经找到了吸收、理解和记住信息的最佳方式。我并没有报班去学习这些行之有效的策略。幸运的是，亲爱的读者们，有了我流血的这次经历，你们可以从中吸取教训。在这一部分，承蒙学习之道，我们一起探讨近乎百分之百有效的学习方法。

寻找关联

如果你曾看过素描绘画大师作画的开始阶段，你就知道他们会遵循一种非常具体的模式。首先，他们要画出作品形状的大概。他们会迅速画出脊背的曲线，以及代表前腿和后腿的几条较粗的线条。接下来就是各个组成部分，构成整个大象。圆形、长方形和三角形拼接在一起，一股脑儿堆在潦草的框架上。在最上端，他们会增添整体轮廓以及一些阴影，再加上最后的一点细节，整个图画就活灵活现了。

当你获取信息时，也要像一位素描画家那样做。在知道大象有多大之前，如果你马上开始做明暗处理和描绘轮廓，你很可能卡在某一处或犯下某种错误。你可能把耳朵画得太大，以至于比腿还大。每当你在阅读或聆听时，要尝试着培养一种快速描绘或顾及整体图片的意识。本章节有多长？包含哪些不同的概念？这些概念将如何呈现？会用到哪些样式？这时候，你只需要快速浏览、阅读标题和加粗的单词。关键在于不需要记住每一个单词，