

如何学习

S

Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩

WHAT SMART
STUDENTS
KNOW

[美]

亚当·罗宾逊

Adam Robinson

美国公认经典学习方法书

美国学习问题专家，总结并分享数百位世界名校尖子生学习之道
全新的学习方法——“赛博学习法”，让认知升级，成为学习高手



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文库

如何 学习

S

Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩

WHAT SMART
STUDENTS
KNOW

[美]

亚当·罗宾逊

Adam Robinson



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



西蒙文庫

图书在版编目(CIP)数据

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩 / (美) 亚当·罗宾逊著；林悦译。

—2版. —北京：中国青年出版社，2017. 10

书名原文：What Smart Students Know

ISBN 978-7-5153-4908-4

I. ①如… II. ①亚… ②林… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第216490号

What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

Copyright © 1993 by Adam Robinson

Published in agreement with Lowenstein Associates, Inc., through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩

作 者：[美] 亚当·罗宾逊

译 者：林 悦

责任编辑：周 红

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：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2017年10月第2版

印 次：2017年10月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：260千字

印 张：20.5

京权图字：01-2014-6995

书 号：ISBN 978-7-5153-4908-4

定 价：49.00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。

中青版图书，版权所有，盗版必究



WHAT SMART STUDENTS KNOW

这是一本学习方法书。美国著名学习问题专家，总结并分享数百位世界名校尖子生学习之道。

20 世纪初，亨利·福特花费大量精力来研究如何提高劳动效率，以避免劳动时间的浪费。有这样一个例子：原来 28 个工人，9 小时可以装活塞与连杆 175 个，经过工作方法的改进，7 名工人可以在 8 个小时中装配 26000 个，这本书和“福特式”异曲同工。

20 世纪 80 年代，亚当·罗宾逊专注于研究如何通过 SAT、GRE、GMAT 等标准化考试。十多年后，他又把取得理想学习效果的方法引入到日常学习中。这是一套实实在在的全新的学习体系，通过观察采访，总结出数百位成绩优秀学生的高效学习法——“赛博学习法”。12 个赛博学习问题贯穿学习到考试的全过程，非常实用、简练，让学习变得扎实、轻松、高效。这套可靠的学习体系让学习者实现自我驱动，积极面对学习中的问题，灵活准确地应对各种考试，获得学习的主动权。

无论你是在读的学生，还是一直“在学习路上”的终身学习者，“赛博学习法”，适合探寻和实践“如何学习”的你我。

尖子生天生聪明吗？他们的学习方法可以复制吗？

在学习和考试中怎样轻装上阵，步步为营？

学习中付出与收获相悖的 20 个因素有哪些？

学习态度有多重要？

理解意味着什么？

高效记忆的 10 个关键点是什么？

如何将总结笔记浓缩到一页纸？

阅读遇到困难时怎么办？

如何演练考试？

写论文有哪些技巧？

十二个赛博学习问题，如何构成一个完整的动态学习过程？

怎样将赛博学习法迁移到不同领域的学习中？

.....



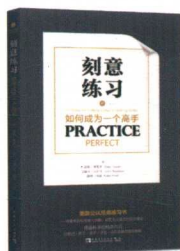
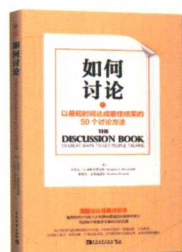
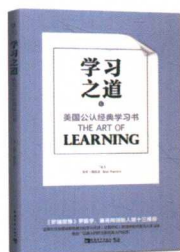
亚当·罗宾逊

Adam Robinson

美国学习问题专家，《普林斯顿评论》创始人。他本人就是一位尖子生，毕业于宾夕法尼亚大学沃顿商学院、牛津大学法学院。数十年来，他一直致力于帮助成千上万学生发掘自身的学习潜力，在教育上极具创新的工作，受到《华尔街周刊》、《纽约时报》、《基督教科学箴言报》、《财富》杂志的好评。

20 世纪 80 年代，亚当·罗宾逊专注于研究如何通过 SAT、GRE、GMAT 等标准化考试。十多年后，他又把取得理想学习效果的方法引入到日常学习中。这是一种实实在在的全新的学习体系，通过观察采访，总结出数百位成绩优秀学生的高效学习法——“赛博学习法”。这些方法让学习变得扎实、轻松、高效。

学习与认知升级系列



CONTENTS

目 录

009 / 本书将为你带来什么：掌握全新的学习方法，让认知升级

017 / 第一部分 学习态度决定一切

学习高手的学习秘诀是什么 / 018

测一测：付出与收获相悖的20个因素 / 022

从定期的“态度检查”中改变学习态度 / 025

033 / 第二部分 赛博学习法：与学习对话的全新动态学习法

低效的学习方式 / 034

全新的学习方法：赛博学习法 / 046

测一测：对口头信息的处理 / 053

问题1：我的目的是什么 / 057

问题2：我已经知道些什么 / 061

问题3：我要重点关注什么 / 065

测一测：麻烦的教科书 / 072

问题4：接下来所强调的是什麼 / 076

问题5：什么是“专业问题” / 082

问题6：我能提出问题吗 / 087

测一测：第一次学习态度检查 / 096

- 问题7：哪些是重要信息 / 101
- 问题8：如何进行改述和总结 / 110
- 问题9：如何重新组织这些内容 / 126
- 问题10：如何使用图表来说明 / 133
- 问题11：记忆点是什么 / 138
- 问题12：如何将信息与我已知的知识结合起来 / 150
- 十二个赛博学习问题，构成一个完整的动态学习过程 / 156
- 测一测：理解意味着什么 / 158

167

第三部分 超越赛博学习法

- 将赛博学习法迁移到不同领域的学习中 / 168
- 掌握理解技巧 / 171
- 掌握解决问题的技巧 / 184
- 测一测：第二次学习态度检查 / 203

209

第四部分 应对各类考试的练习和学习法

- 准备考试：七步演练法 / 210
- 学会考试：考试五步法 / 221
- 测一测：第三次学习态度检查 / 241
- 学写高质量文章：写作七步法 / 245
- 测一测：必需的其他技巧和资源 / 287

289

第五部分 养成高效学习的好习惯

管理时间，做好学习计划 / 290

用心选择课程 / 299

测一测：第四次学习态度检查 / 307

十二个学习原则，助你成为学习高手 / 313

319

结 语 思考的声音：教育危机背后的谜团

325

致 谢

如何 学习

S

Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

用更短的时间达到
更佳效果和更好成绩

WHAT SMART
STUDENTS
KNOW

[美]

亚当·罗宾逊

Adam Robinson



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联

图书在版编目(CIP)数据

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩 / (美) 亚当·罗宾逊著；林悦译。

—2版. —北京：中国青年出版社，2017. 10

书名原文：What Smart Students Know

ISBN 978-7-5153-4908-4

I. ①如… II. ①亚… ②林… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第216490号

What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time.

Copyright © 1993 by Adam Robinson

Published in agreement with Lowenstein Associates, Inc., through The Grayhawk Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press.

All rights reserved

如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩

作 者：[美] 亚当·罗宾逊

译 者：林 悦

责任编辑：周 红

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：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2017年10月第2版

印 次：2017年10月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：260千字

印 张：20.5

京权图字：01-2014-6995

书 号：ISBN 978-7-5153-4908-4

定 价：49.00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。

作者简介

在过去十几年里，亚当·罗宾逊成功地帮助数千名学生挖掘他们自身的学习潜力。1980年，罗宾逊先生发明并完善了“The Cyber Learning Method”赛博学习法，此学习法现在可是赫赫有名，已经帮助了众多参加标准化考试的普通学生。在20世纪80年代初期，罗宾逊先生参与创办了一家业务范围覆盖全美国的公司——普林斯顿评论，而为普林斯顿评论最初的成功奠定基础的，则是罗宾逊先生所创造的这一颇具突破性的备考方法。

罗宾逊先生在教育方面的创新获得了诸多媒体的好评，其中包括《华尔街日报》《纽约时报》《基督教科学箴言报》和《滚石》。罗宾逊先生作为美国教育学界的先锋，其著述的总销量已超过两百万册，其中本书居《纽约时报》畅销书榜。本书是罗宾逊先生的第七本书，内容主要是他与学生打交道多年的经验，旨在破解尖子生共同的密码。

亚当·罗宾逊出生于1955年，高中就读于美国伊利诺伊州埃文斯顿镇立中学，从宾夕法尼亚大学沃顿商学院毕业后，又在英国牛津大学获得法学学位。罗宾逊先生还是一名通过认证的国际象棋棋手，业余爱好拳击运动。

CONTENTS

目 录

009 / 本书将为你带来什么：掌握全新的学习方法，让认知升级

017 / 第一部分 学习态度决定一切

学习高手的学习秘诀是什么 / 018

测一测：付出与收获相悖的20个因素 / 022

从定期的“态度检查”中改变学习态度 / 025

033 / 第二部分 赛博学习法：与学习对话的全新动态学习法

低效的学习方式 / 034

全新的学习方法：赛博学习法 / 046

测一测：对口头信息的处理 / 053

问题1：我的目的是什么 / 057

问题2：我已经知道些什么 / 061

问题3：我要重点关注什么 / 065

测一测：麻烦的教科书 / 072

问题4：接下来所强调的是什麼 / 076

问题5：什么是“专业问题” / 082

问题6：我能提出问题吗 / 087

测一测：第一次学习态度检查 / 096

- 问题7 : 哪些是重要信息 / 101
- 问题8 : 如何进行改述和总结 / 110
- 问题9 : 如何重新组织这些内容 / 126
- 问题10 : 如何使用图表来说明 / 133
- 问题11 : 记忆点是什么 / 138
- 问题12 : 如何将信息与我已知的知识结合起来 / 150
- 十二个赛博学习问题, 构成一个完整的动态学习过程 / 156
- 测一测 : 理解意味着什么 / 158

167

第三部分 超越赛博学习法

- 将赛博学习法迁移到不同领域的学习中 / 168
- 掌握理解技巧 / 171
- 掌握解决问题的技巧 / 184
- 测一测 : 第二次学习态度检查 / 203

209

第四部分 应对各类考试的练习和学习法

- 准备考试 : 七步演练法 / 210
- 学会考试 : 考试五步法 / 221
- 测一测 : 第三次学习态度检查 / 241
- 学写高质量文章 : 写作七步法 / 245
- 测一测 : 必需的其他技巧和资源 / 287

289

第五部分 养成高效学习的好习惯

管理时间，做好学习计划 / 290

用心选择课程 / 299

测一测：第四次学习态度检查 / 307

十二个学习原则，助你成为学习高手 / 313

319

结 语 思考的声音：教育危机背后的谜团

325

致 谢

本书将为你带来什么

掌握全新的学习方法，让认知升级

想象一下

现在的你，正与另外30个人坐在同一个房间里，一场复杂漫长的比赛马上就要开始，比赛的裁判员也已经就位，做好了执行比赛规则及记录比分的准备。

你看了看周围，估量了一下竞争的情况：有那么几名参赛者看上去十分有天赋，或是已经具备了一定的能力；有一部分则显得兴致勃勃，而且可以看出，他们已经事先花了很多时间认真准备；还有那么几个人看起来毫无准备或者漠不关心；不过包括你在内的大部分人，虽然也为比赛做了一定的准备，但无论从天赋上还是经验上来看都不占优势。

裁判员吹响了哨子，大家开始全身心投入比赛。随着时间一天天过去，比赛也一天天进行着，所有的参赛者都或多或少获得一定的得分。