

余闲 著



Reading without reflecting is  
like eating without digesting.



As long as willing to learn, it  
will be able to learn.



The Efficient Learning Ability of Teenagers

WHO

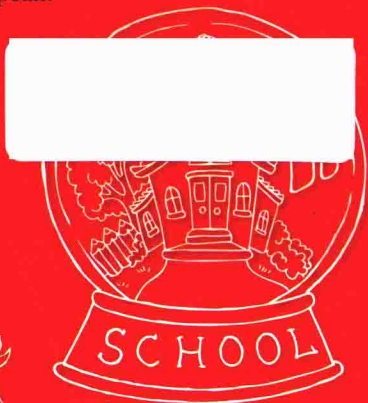
你在为谁读书7

ARE YOU  
STUDYING FOR

青少年高效学习力



Learning never shortcut, step  
by step climb peak.



The more a man learns ,the more  
he knows his ignorance.



长江出版传媒  
长江少年儿童出版社

畅销百万  
荣誉典藏

珍藏版

The Efficient Learning Ability of Teenagers

WHO

# 你在为谁读书7

ARE YOU  
STUDYING FOR

## 青少年高效学习力

余闲 著

 长江出版传媒  
 长江少年儿童出版社

# 你在为谁读书 7

青少年高效学习力（珍藏版）

余闲 著

---

## 图书在版编目（CIP）数据

你在为谁读书. 7, 青少年高效学习力: 珍藏版/余闲著. —武汉:  
长江少年儿童出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5560-6447-2

I. ①你… II. ①余… III. ①学习方法—青少年读物 IV.  
①B82-49②G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182970号

---

**长江出版传媒**

出版发行: 长江少年儿童出版社

出品人: 李旭东

---

社址: 武汉市雄楚大街268号出版文化城爱立方大楼 邮政编码: 430070  
业务电话: (027) 87679174 (027) 87679786 电子邮件: cjcpg\_cp@163.com  
网 址: <http://www.cjcpg.com>

---

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 承印厂: 湖北恒泰印务有限公司              | 经销: 新华书店湖北发行所 |
| 规格: 680毫米×980毫米              | 开本: 16开       |
| 字数: 226千字                    | 印张: 17.5      |
| 印次: 2018年1月第1版, 2018年1月第1次印刷 | 印数: 1-10000   |

---

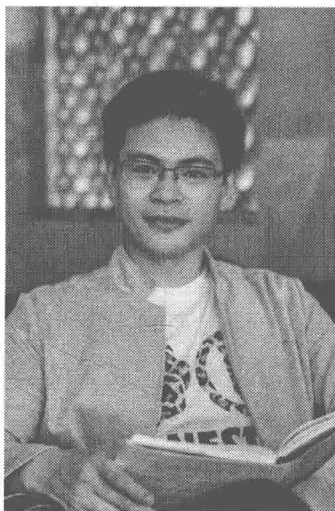
书号: ISBN 978-7-5560-6447-2

定价: 35.00元

---

本书如有印装质量问题, 可向承印厂调换。

## 作者简介



余闲

作家,学者,心理咨询师。本名柳伟平,1981年生于浙江省兰溪市,浙江大学生物学学士,文学硕士,现任教于中国计量大学。他以天马行空的想象、广博的知识体系著称,洞察青少年教育和心理现状,创作独具特色的教育励志小说《你在为谁读书》系列,将校园小说和先进教育理念融为一体,自2006年推出以来,畅销超过120万册,成为青少年励志经典,入选新闻出版总署向青少年推荐的百种优秀图书目录,荣获湖北省首届出版政府奖、浙江省哲学社会科学优秀成果奖、湖北省精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖、上海国际童书展“上海好童书”等奖项。

此外,他还著有长篇小说《我们爱着爱情的什么》,学术著作《天人之境:杭州城湖共生模式的生态美学解读》《吴兴华新诗注释解析》《忧国诗圣杜甫》及教育散论《哈佛精英的人生规划》等。

## 内容简介

本书是《你在为谁读书》系列的第七部，承接了前六部的故事情节。

女生熊豆比较叛逆，进了高中，就不爱学习。杨略为了激发她的读书热情，就以她为原型，拍摄一个从学渣到学霸的微电影。熊豆通过镜头，看到自己的颓废状态，十分震惊，想振作，却又不知如何去学。杨略就循序渐进，先让熊豆懂得，学习的真正目的是自由，而且只要方法得当，谁都可以学好。然后又告诉她高效学习力的培养方法。第一步，学霸 1.0 版：通过由易及难法、及时反馈法，聚焦课本，扎实打好基础，同时用游戏化思维，获得学习进步的乐趣。第二步，学霸 2.0 版：用思维导图法将知识整理成体系，结合高效记忆法，牢固掌握课程知识。第三步，学霸 3.0 版：掌握各科目高级思维，提升解题能力，扩展学习视野。通过努力研习这些方法，熊豆终于成为高效学习的尖子生。

## 《你在为谁读书》系列 精彩回放

### 《你在为谁读书1：一位CEO给青少年的礼物》

杨略是个初二学生，却没有感觉到升学的压力，一如既往地浑浑噩噩，成绩不尽如人意，时好时坏，与他的认真程度成正比，是个典型的脑子聪明而不愿用功的孩子。

暑假里的一天，他收到一封神秘来信，署名“倪甫清”。信中的一段话，让他醍醐灌顶：“年轻人，你年方十六，正是初升的太阳，充满着希望。你是要去高远的天空中放射光芒，给人间以无限的温暖；还是仅仅在地平线上优游，不思进取，浪费时光？”

他不由得想：我真的甘心一事无成，虚度光阴吗？如果真的是这样，我们在世界上生活，到底有什么意义呢？他决定改过自新。同时心里又满是疑惑，这倪甫清到底是谁呢？

而神秘的来信每个月初都准时翩然而至，谈意志，谈勤奋，谈爱心，谈兴趣，一共十封信，且对杨略的一举一动明察秋毫。就是这十封神奇的来信，把杨略修理得口服心服，并按照信中教给他的招式修炼起来，最后竟成了世人眼中的好孩子。

在第十一封信中，杨略得知，“倪甫清”就是“你父亲”的谐音。原来爸爸忙于工作，平时父子很少沟通，因此想到了用神秘来信的方法，给儿子以帮助。这令杨略非常感动。

### 《你在为谁读书2：青少年人生规划》

进入高中以后，杨略学习努力，成绩不错，但不幸遭遇了一场车祸，让他陷入迷茫：既然人生充满意外，又很短暂，那么努力和享乐又有什么区别？凌霄、余振、楚当当都是出身工人家庭，经济条件一般，

有自己的爱好：凌霄爱电脑，余振想经商，楚当当迷画画。但家人不支持，于是他们不知所措，乃至反抗。葛怡长得好，成绩也好，但无特长，无目标，常感困惑：“唉，每天努力学习，到底为了什么？”陈高照是名贫困生，误选了文科，更觉百无聊赖。富家子弟陶珂珂处处与杨略争高下，寸步不让，倒也积极上进，但尽释前嫌后，不再竞争，就失去了人生方向。

面对现状，杨略爸爸给迷茫的少年们上了人生规划的十堂课：人生意义在于实现自我价值，自我实现需要人生目标，而人生目标需要设计，包括崇高理想的培养和职业道路的规划，崇高理想需要培养责任心，职业道路规划需要了解自己、了解社会。有了人生规划以后，还需要坚强的意志、和谐的心态去达到人生目标，实现自我价值，收获人生意义。

通过这些课程，迷茫的少年们得到启示，终于各自确定了人生方向，精神面貌也变得阳光开朗。

### 《你在为谁读书3：自控力成就杰出青少年》

空有雄心万丈，却常常只有三分钟热度，稍作坚持就偃旗息鼓；作业总要拖到最后一刻，才哭着做完；不懂时间管理，做事东一榔头，西一棒子，忙忙碌碌，效率却很低下……

杨略经过人生规划，确立了目标，却遇到了种种新的问题。面对高考的重压，他陷入了极大的恐慌。父亲及时地告诉他：要取得好成绩，实现自我价值，必须具备强大的自控力。

那么，自控力怎么培养呢？父亲融合心理学、神经分析、人格与情绪管理、思维与动机分析原理，凝结成十堂课告诉他，自控力训练要走两大步：

（一）开源。通过锻炼加以提升自控力，科学方法有：人生规划、使命感、克服拖延、刻意练习、专注热忱。

(二) 节流。因为自控力有极限，需要科学方法加以利用，科学方法有：目标分解、时间管理、压力管理、劳逸结合、习惯培养。

杨略深受启发，逐一认真修炼，提升了自控力，不仅取得了成绩的进步，而且养成了受益一生的进取心态和良好习惯。

## 《你在为谁读书4：青少年幸福行动力》

当代青少年面临学业、情感、就业的重重包围：成绩不佳，于是郁闷；缺乏动力，于是空虚；看不清前路，于是迷茫；考试高压，于是焦虑……于是会追问：读书到底为了什么？是成功吗？那成功又是为什么？无数先哲都说，是幸福。那么，什么是幸福？如何才能幸福？

杨略的爸爸身患绝症，对幸福有更深切的感悟，于是开发了一套软件，带杨略进入神奇的醒客世界，开始了十五堂幸福课。他们穿梭时空，见证地球形成、复活节岛盛衰，亲历巨鹿之战、甲午之战，洞悉地球危机、生态困境，也游历了未来的城市与乡村。他们纵横千古，与孔子、苏轼、亚当·斯密、曾国藩、梭罗、凡·高、萨特等世界伟人坐而论道，畅谈古今，妙解人生，金玉良言让杨略醍醐灌顶。

于是杨略懂得，幸福是人与自我和谐，珍视天赋，发挥潜能，自强自律，又能陶然自乐，让内心进取而又恬静宽阔；幸福是人与社会的和谐，用竞争激发社会的活力，用公正维护竞争的秩序，用民主法治来捍卫权利和尊严，用博爱仁厚传播正能量；幸福是人与自然的和谐，敬畏生灵，道法自然，诗意栖居，与天地精神相往来。

## 《你在为谁读书5：青少年情绪管理》

一说到读书，我们容易想到悬梁刺股，想到苦其心志饿其体肤，似乎读书是痛苦之事，只有成功之时方可快乐。但心理学研究发现，负面情绪令我们思维迟钝、目光短浅、人际关系紧张，更不容易成功；

而积极情绪则能令我们心胸开阔、思维敏捷，进而激发成功。

可是在校园里，负面情绪正笼罩着广大青少年。在本书中，杨略、葛怡、陶珂珂等人在高考的压力下，都出现了焦虑、自卑、浮躁、松懈等情况，干扰了学习，也影响了幸福感。女生祁月长期抑郁，忽有一日，她幻想自己是从高考后穿越而来，拥有所有答案，引起全校震惊。

杨略父亲结合青少年常见心理问题，认为快乐不只是感觉，而是一种世界观，并提出增强正面情绪的七法则：（1）锻炼正向思维的乐观大脑；（2）追求有意义的人生与学业目标；（3）倾心投入于学业和事业；（4）打造不可替代的优势；（5）用激情持续获得成就；（6）经营丰富的社会关系；（7）用智慧反驳导致抑郁、焦虑的不合理信条。

杨略等人深受启发，逐一认真修炼，不仅赢得了高考的成功，而且拥有了受益一生的快乐心态和耐挫能力。

## 《你在为谁读书6·青少年沟通力养成》

杨略等人读了大学，他们学习、恋爱、支教、勤工俭学，但遇到了许多沟通方面的问题：同学之间矛盾重重，不知道如何与陌生人沟通，不知道怎样处理人际冲突，对当众讲话十分发憊，对未来踏入社会心存惶恐……于是杨略爸爸写信从沟通能力的九个方面对杨略进行了及时的指导。

这些信，让杨略等人深受启发，逐渐懂得了沟通的基础是爱，要提升沟通能力，其关键是锻炼同理心，让内心充满尊重和爱，宽容地对待整个世界。如果达到了这种境界，再加上一些沟通的技巧，就能化解各种矛盾和冲突，达到心灵的和谐、人际的和谐，同时也能增强就业竞争力。

## 引子 / 1

## 第一课 破冰之旅①：除了读书，你靠什么获得自由 / 17

她的所谓叛逆，她的所谓耍酷，她的所谓轻视学习，她的所谓读书无用论，归根到底，只是因为懦弱，因为胆怯，不敢迎接挑战，只愿意活在幻想里。

- 一、荒废青春，换来的将是一生的卑微/26
- 二、人要有选择的自由和敢于做自己的勇气/28
- 三、读顶级名校是一种怎样的体验/30
- 四、所谓读书无用，只是不敢接受挑战/33
- 五、将来的你，肯定会感激此刻拼命的自己/34

## 第二章 破冰之旅②：你是个能创造奇迹的女孩 / 39

我们应先做简单题，把基础打扎实了，再做一些稍有难度的“半生不熟题”。当我们做完了这些“半生不熟题”，会惊奇地发现，原来需要绞尽脑汁的难题也变成“半生不熟题”，等待我们去攻克。用这样的方法，我们会倍感兴奋，学习效率也会提高40%以上。

- 一、量力而行，获得学习的掌控感/44
- 二、刻苦？也许只是看起来很努力/45
- 三、做那些跳一跳够得到的题目/47
- 四、别再为粗心找借口，你就是基础不扎实/48
- 五、先把知识点吃透再做题巩固/49

## 第三章 学霸1.0版①：给学习加一个进度条 / 59

对照游戏带来的及时反馈，我们需要思考一个问题：那些原本枯燥单调，需要长时间努力的事情，能不能也在过程中赐予我们及时反馈，从而让我们快乐地坚持下去呢？

- 一、游戏能带来及时反馈，激发旺盛的热情/70
- 二、当环保变成了游戏/72
- 三、当锻炼变成了游戏/73
- 四、当学习也变成了游戏/74
- 五、精英们都是清单控/76
- 六、量化激励能助你腾飞/78

## 第四章 学霸1.0版②：每一天，都成为时间的朋友 / 81

如果你想学好一件乐器，最好的时光，要么是十年前，要么就是现在。要想提高成绩呢，最好是十年前就开始努力，其次就是从现在开始。而所谓现在，其实我们能真正把握的，只有今天，充实而激情的今天。

- 一、预习是提前确认/88
- 二、百分之百利用课堂/89
- 三、高效复习三部曲/92
- 四、怎样休息才最有效/93
- 五、学霸的一天是怎么安排的/95

## 第五章 学霸2.0版①：整体学习法，提升高效学习力 / 99

我们总是用已经掌握的知识，去理解并消化新的知识，然后将这个新知识转化为自己知识体系的一部分。也就是说，知识本来就不是孤立的。学习任何知识都需要与我们原有的知识联系。你创造的联系越多，就会将知识记得越牢靠，理解得也越深入。

- 一、让你脑子更聪明的整体学习法/107
- 二、好方法可以事半功倍/108
- 三、把知识点串联起来，才是真学问/109
- 四、整章知识点，画起来只有一张图？/111

## 第六章 学霸2.0版②：记忆一定有办法 / 117

每一次学习，都以记忆为基础，去学习新知识，最后又以增加新记忆而告终。每一次创意，都是以记忆为基础，将储存的知识进行新的组合。所以，无论何时，记忆都是无比重要的。

- 一、记忆力是一切学习的基础/123
- 二、科普帖：记忆到底是怎么回事？/125
- 三、真正的记忆术就是注意术/127
- 四、没规律的知识怎么记？/129
- 五、一次学习，五次记忆，玩转遗忘曲线/131

## 第七章 学霸3.0版①：单科突破之语文篇 / 139

语文学得好，其优势极为明显。诗词烂熟、文笔出众，考试时自然极为有利。此外，当你在大庭广众之下演讲，在谈判桌上与客户沟通，与心上人交流时，如果你语文功底扎实，谈吐优雅，旁征博引，条理清晰，那自然是极为迷人的。

- 一、学好语文重点靠语感/147
- 二、练好语感靠背诵/148
- 三、用思维导图来背诵诗词文章/149
- 四、课文解析是语文学习的基础/152
- 五、博览群书能提分/154
- 六、初等写作靠结构/155
- 七、中等写作靠文采/157
- 八、高等写作靠思想/159

## 第八章 学霸3.0版②：单科突破之英语篇 / 171

世界那么大，英语处处通用，学不好英语，真是处处受束缚。英语是语言，语言是拿来用的，在使用过程中才能更好地掌握，而整天背单词，做试题，读乏味的文章，哪里是掌握英语的正道呢？

- 一、英语学习首先要大量输入/178
- 二、怎么丰富词汇量/180
- 三、这样学习语法最有效/182
- 四、口语和写作都需要大量模仿/182

## 第九章 学霸3.0版③：单科突破之数学、物理篇 / 189

在学习数学、物理时，要总结必须掌握的公式，知其然也要知其所以然，利用公式间的相互关联进行推导。高考的知识来源于课本，考试题目千变万化，但万变不离其宗，根据日常梳理的知识，我们便可以将难点各个击破。

- 一、紧扣课本，掌握好所有知识点/199
- 二、系统学习：形成自己的知识体系/201
- 三、利用化归法来解题/204
- 四、用思维导图法去解题/206

## 第十章 学霸3.0版④：单科突破之历史、政治、地理篇 / 217

学习历史、政治和地理，都很有现实意义。有人说，一切历史都是当代史，学习历史和学习金融相比，也许不能直接挣钱，但能让社会更为健康，并不断进步，让人类更为自由与安全。

- 一、回归课本，整体浏览，重点理解/226
- 二、思维导图：理清解题思路/228

- 三、历史学的全球视野/233
- 四、地理学的核心素养/235
- 五、政治学习的发散思维/238

## 第十一章 学霸3.0版⑤：单科突破之化学、生物篇 / 245

西湖的湖西公园作为湿地，在抵御洪水、调节径流、控制污染、调节气候、美化环境等方面起到重要作用，它既是陆地上的天然蓄水库，又是众多野生动植物资源聚集地，还能有效净化入湖水体，改善西湖水质。所以，为了让生态环境更优美，我们需要生物学、化学的知识。

- 一、吃透教材，重视实验/249
- 二、知识点多而散，要善于总结归纳/250
- 三、用思维导图法来解题/254

## 尾声 / 263



# 引子

杨略的额头上渗出大滴的汗珠。才四月初，太阳就十分强烈。他的领带系得太紧，脖子和胸口都被汗湿透了。他晃晃脑袋，想让领口宽松一些。然而并没有用，他又不好意思松开领带。

因为这是在操场，他独自坐在主席台上，面对着一千多名学生。一丝风都没有。操场外是居民楼，不知是谁打开了玻璃窗，恰好将一柱光线反射到他脸上，晃得眼晕，让他看不清台下的情况了。

然而他知道，学生们正齐刷刷地看向他，表情兴奋，议论纷纷。这不是惊叹于他讲得好，而是在瞧他的好戏。因为有位女生刚对他进行了连珠炮般的发问，此时正挑衅地看着他。

据学生们的经验，所谓讲座嘛，就是台上滔滔不绝，台下昏昏欲睡。熬过一个小时，台上任务完成，台下如梦初醒，呱呱呱鼓完掌，皆大欢喜，然后，一切照旧。

可今天真有意思，学校里著名的刺儿头不负众望，再次冒了出来，当面挑战演讲者。这样一来，就像油锅里落进了小水珠，噼里啪啦，热热闹闹地四处溅油。在紧张单调的高中岁月里，他们难得有此娱乐呢。

这时杨略才读大二，因为和父亲出版了几本畅销书，就时常被出版社邀请去中学做讲座。以往是父子同台，可这次父亲要出差去外地，两边的安排都不能变，杨略只好独自登台。

“你只要把心得和大家交流一下，用不着紧张。”临行前爸爸对杨略做一点交代。

“嗯，我总要独当一面的。”

杨略嘴里这样说，但毕竟慌乱，早上穿戴得格外整齐，一身浅棕色西装，银色领带绕来绕去，这里抻抻，那里扯扯，折腾了足足半个

小时，才算全副武装，坐在演讲台上。

校长充当主持人，坐在他旁边，对着话筒，介绍了杨略的情况，说他是少年才子，在名校就读，又出过畅销书云云，引发学生的惊叹。而杨略听着，拳头都攥出汗了。

幸好他学过演讲方法，主题又是他极熟悉的，上台之后，他先说了几个笑话，活跃了气氛，这才切入主题，谈青少年人生规划。可能是因为他讲得接地气，也可能他年轻又帅气，所以学生们听得挺专注。大概讲了一个小时，杨略感觉还不错。眼看着天越来越热，学生们渐渐有些不耐烦，他就适时地结束了话题，转入听众提问环节。

一般来说，学生们都挺羞涩，大庭广众之下，不太愿意提问。所以，杨略身心放松，喝了几口水，做好签名售书的准备。主席台的边上，他的书已经码成埃菲尔铁塔的形状了。

校长感谢了杨略，然后对着学生们说：“机会很难得，有谁愿意和才子当面交流一下？”

杨略正要自谦，台下刷地站起来一位女生，让他眼前一亮。这女生身材修长，肤色偏黑，皮肤却极光润，黑色的眼眸似乎有穿透人心的魔力，长发烫得发卷，在脑后扎一条马尾辫。虽然她也穿着运动服式的校服，但明显非常合身，衬出运动员般的婀娜身材。与她相比，其他女生的穿着就宽松如麻袋。

女生接过话筒，劈头第一句就说：

“你说的全是大道理，对我们来说，又有什么用呢？”

这么直白！杨略一时僵住了。周围同学愣了一会儿，就有顽皮的男生开始叫好。那位女生得了鼓励，更是加快了语速。

“爱学习的用不着听，不爱学习的早就睡着了。你还说，让我们了解自我，了解社会，选择我们最喜欢的专业和职业，做最好的自己。可你知道吗，我们哪有这个思考的机会呢？学校对我们采用高压政策，整天让我们做题，做题，参考书堆积如山。也不管喜欢不喜欢，每天