

如何高效学习

建立你的简单有效学习系统，实现人生跃迁

沙牛◎著

如何
善用时间



如何阅读、如何记笔记、如何管理笔记
如何善用时间、如何使用学习工具

如何
使用学习工具



颠覆传统认知
数十万人都在用的高效学习法

如何
阅读



如何
记笔记

如何
管理笔记



战隼

知名自媒体人士

大胖

《番茄工作法图解》译者

李参

《印象笔记留给你的空间》作者

郭晓力

幕布App联合创始人

联合
推荐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

如何高效学习

建立你的简单有效学习系统，实现人生跃迁

沙牛◎著

贵州师范学院内部使用



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

如何高效学习 / 沙牛著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.9

ISBN 978-7-5596-3383-5

I. ①如… II. ①沙… III. ①学习效率—研究 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第124624号

如何高效学习

作者: 沙牛

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 宋延涛

特约编辑: 何英娇 太井玉

封面设计: 新艺书文化

版式设计: 曾放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印制 新华书店经销

字数 111 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.25 印张

2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3383-5

定价: 48.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445



序 言

Preface

在上大学之前，我的学习成绩一直都不怎么样。那时我搞不明白，除了应付考试，背诵书本知识到底有什么用处？可以说那时候的我是痛恨读书的，但又找不到摆脱读书的借口，最终我稀里糊涂地上了大学。

在大学里，我学的是计算机专业。因为在上大学前的暑假，我报了一个计算机培训班，所以大一时，我就比其他人多懂得那么一点点。也正是因为多出的这一点，激发了我的学习兴趣。

在课堂上，我能回答老师提出的复杂一点的问题，并因此得到老师的表扬，我像个孩子似的，发自内心地高兴。越是有这种解答问题的成就感，我就越愿意主动去学习，这样就形成了一个良性循环。

在学习的过程中，我意识到自己以前的学习方法是完全错误的，并开始主动研究各个学科的学习方法。最后，我的专业课成绩在系里竟然获得了第一名，我还在毕业时参加了一个全国性的编程大赛，并获了奖。

当时我就意识到：最重要的不是学习具体的知识，而是要掌握有效的学习方法。

工作之后，我从技术做起，两年后脱离技术岗位，转行做了产品经理，又在三年后，转行做了运营，直至做到运营总监的职位。

现在，我是一名自由职业者，创办了公众号 PomoNote，向大家分享我关于学习、阅读、时间管理等个人提升方面的经验。感到欣慰的是，有数十万人从中受益。

其实，我的这些经验，都是书中习得的，加之在漫长的实践过程中融会贯通，从而形成了自己的方法论。这些经验，包含了如何建立学习的系统、如何阅读、如何记笔记、如何管理笔记、如何善用时间、如何使用工具等诸多技巧。这些经验并不高深，都是可以随学随用的技巧。我想把它们分享给更多人，希望在学习这件事上，可以帮助大家少走一些弯路。

于是，我便萌生了写这本书的想法。

这是一本集大成的技巧性书籍，书里大都是我一直在使用，你也可以随学随用的技巧。

本书分为学习的基础、学习的技术、学习的技巧三大部分，共九章。

第一部分包括第一章至第二章，介绍了如何建立学习的系统。能够提升我们专业技能的知识，一定不是孤立的、碎片化的学习能够搞定的，而需要我们首先建立一个系统，再根据这个系统，运用正确的方式来学习。那么，什么是正确的学习方式呢？现阶段，我们的学习途径主要包含阅读和课程，如何更好地应对这些学习的场景，是我们的必修课。

第二部分包括第三章至第五章，主要讲述学习的技术方面的内容，分别介绍了如何通过阅读进行学习，以及在学习的过程中如何记笔记。在学习大量知识之后，我们要用一个恰当的方式，把这些学习成果管理起来，并加以运用。

第三部分是学习的技巧，由第六章至第九章组成，分别介绍了高效学习的重要技巧——复盘、在学习过程中提升学习效率的重要生物学原理、学习中的简单时间

管理方法论，以及能够让学习事半功倍的工具。

本书这三个部分的内容都可以随学随用，其中有很多我都曾在课程中与学员分享过，学员的反馈很好。

大家在阅读本书时，最好是每读完一章，都按照这些技巧去实践。当然，你也可以把它当作一本工具书，在需要的时候进行查阅。

由于本人学识所限，书中难免会有错误或遗漏，敬请读者理解和指正。

沙牛

于成都



目 录

Contents

序 言 /Ⅳ

第一部分 学习的基础

第一章 一般人的学习方式 /003

人人都要会学习 /005

你有学习能力吗 /008

你最想拥有的技能是什么 /009

你有正确的学习理念吗 /011

第二章 快速建立学习的系统 /013

要有明确的目标 /015

通览这个领域 /017

制订合理的学习计划 /020

开始学习 /022

记录、回顾、反思 /023

学习的两种主要途径 /025

第二部分 学习的技术

第三章 如何通过阅读进行学习 /029

阅读能帮你获得什么 /031

如何挑选一本干货书籍 /033

把握好阅读的效率 /038

阅读的层次很重要 /042

我的精读方法——大纲阅读法 /044

如何提升你的阅读速度 /049

要重视多元化阅读 /056

第四章 学习时如何记笔记 /063

你记笔记的目标达成了吗 /065

从选择正确的笔记本开始 /068

康奈尔笔记法 /070

黄金三分法 /072

大纲笔记法 /075

常用的记笔记技巧 /082

第五章 管理学习成果 /085

你真的了解印象笔记吗 /087

如何使用印象笔记 /092

会收集、善整理不代表会输出 /113

输出的技巧有哪些 /125

第三部分 学习的技巧

第六章 复盘 /131

什么是复盘 /133

复盘的步骤 /134

什么时候需要复盘 /138

第七章 学习中的生物学原理 /139

专注力 /141

自控力 /144

习惯力 /146

第八章 学习过程中的时间管理 /151

我对时间管理的认识 /153

帮你搞定拖延症 /154

清 单 /163

番茄工作法 /169

四象限法则 /178

时间管理工具 /181

第九章 学习的工具 /189

文件管理需要注意的事项 /191

文件管理工具有哪些 /195

知识管理工具有哪些 /200

时间管理工具有哪些 /201

写作工具有哪些 /204

思维工具有哪些 /209

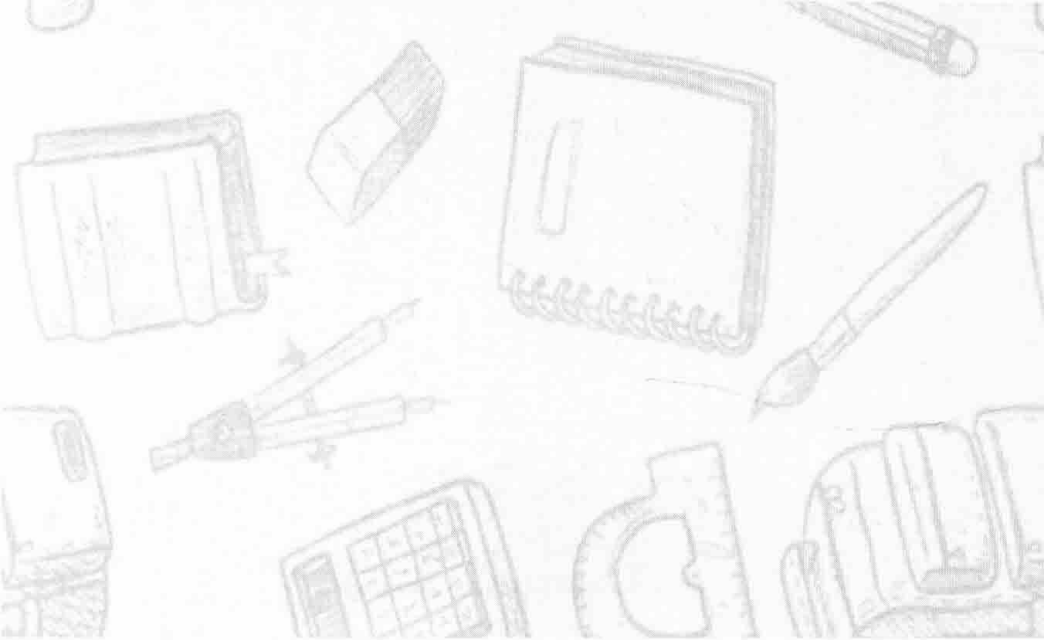
网页工具有哪些 /210

树立使用工具的正确理念 /213

后 记 /217

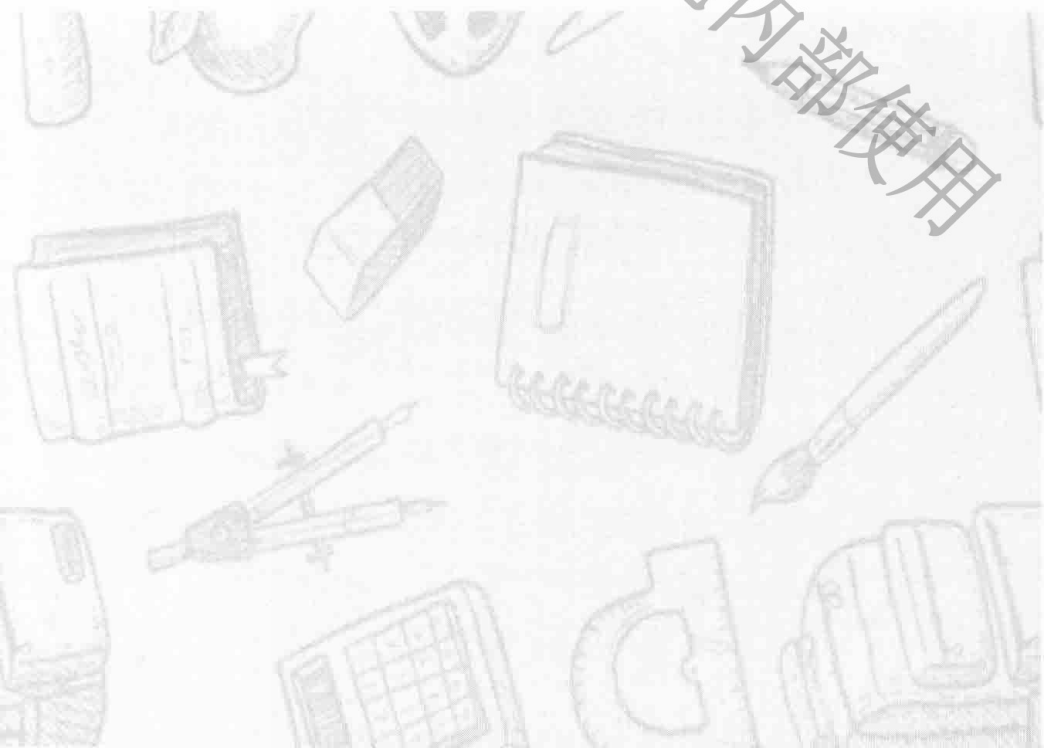
致 谢 /219



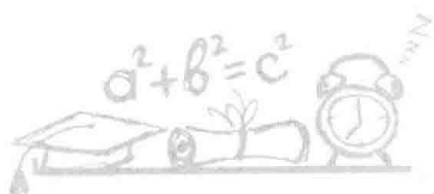


第一部分

学习的基础

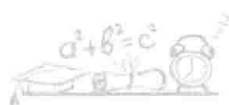


在学习任何一个领域的知识和技能的过程中，都需要系统，连学习这件事本身也不例外。



第一章

一般人的学习方式



作为一名学习多年，甚至工作多年的“社会人”，你有关于学习方面的苦恼吗？你在学习时，是过目不忘，还是过两天就忘得一干二净？是能够举一反三，还是连理解知识本身都有问题？

就智商而言，人与人之间的差距并不大。对于大部分人来说，学习效果之所以不尽如人意，很大程度上，都源于低效的学习方式。



人人都要会学习

看到这本书的书名，很多人可能会纳闷儿：“学习也值得专门用一本书来说？从小到大，我可是学习过十几二十几年的人呀！”

没错，正在读这本书的你，很可能是受过高等教育的有为青年，少说也有十几年的丰富学习经验。但问题是，你真的会学习吗？

评估一个人是否会学习，关键是看他的学习效率，而不是效果。效果和效率，一字之差，结果却可能相差十万八千里。

效果是最终取得的成果，效率则在效果的基础上，加上了时间的维度。

如果时间是无限的，我们就很有可能通过学习，在任何领域都登峰造极。但问题是，我们没有太多时间去

学习。在同样的时间里，不同人的学习效率是千差万别的。有的人似乎天赋异禀，天生就有过目不忘的能力，学习任何东西都很快。而作为平凡人的我们，别说举一反三，很多人甚至看一本书、听完一堂微课之后，是否能够回忆起所看、所听的内容都成了问题。

我们不妨先回想一下，在学习一项知识或技能的时候，自己是如何做的？

很多人在学习的时候，都没有明确的学习动机。比如，有些人想学英语，为什么想学呢？可能是看到身边的人能够说一口流利的英语受到了刺激，或者是心血来潮想去国外某个地方旅游，就给自己定下了这样一个目标。

有了这样一个学习目标之后，他们马上找来一个背单词的软件，每天甚至可以背 100 个单词，但坚持几个月后，发现这对口语的提升基本没什么效果，于是就放弃了。

这样的学习方法，有没有问题？问题简直太大了！的确，单词是英语的基础，但是，只背单词基本上没有什么作用。同样一个意思，可以用很多不同的单词来表达，如果不知道每个意思相同的单词应该用在什么语境当中，