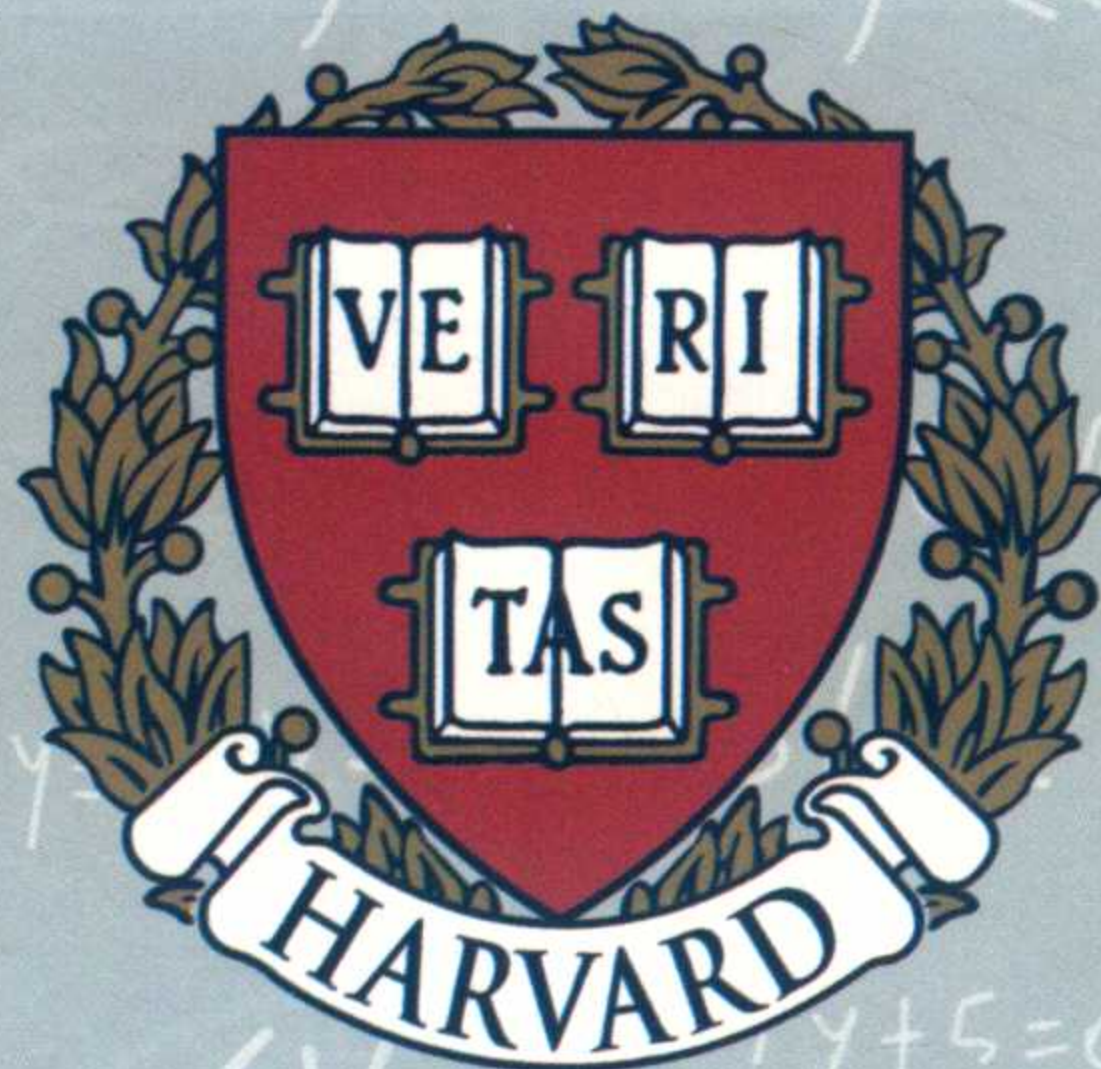


哈佛 高效学习法

王艺宁◎著



做99%的假装努力者，还是1%的高效学习者？

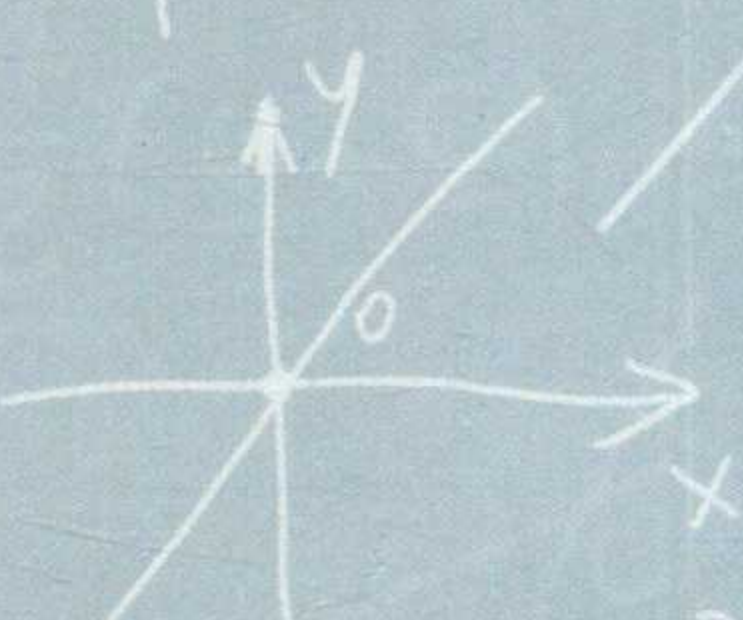
**8位美国总统、40余位诺贝尔奖获得者
终身奉行的高效学习方法**

从普罗大众到社会精英
哈佛高效学习法让你实现人生逆袭

台海出版社

$$x = \frac{x_1 + \lambda x_2}{1 + \lambda}, y = \frac{y_1 + \lambda y_2}{1 + \lambda}$$

$$m_1 = 2, m_2 = 3, x_1 = 6, y_1 = -4, x_2 = 0, y_2 = 0,$$



**“碎片化时代”的科学学习方法，
任何人都不能错过的学习秘籍。**

**披露哈佛大学内部学习方法，打破
“凌晨四点半”的谣言，带你认识真正
的哈佛。**

**方法比努力更重要，技巧比汗水更
重要，哈佛高效学习法，助你快速提升
自己，实现人生跃迁。**

$$|AB| : |BC| = \lambda : (1 - \lambda)$$

$$\vec{AC} = (c - 0), \vec{AB} = (b - a)$$

$$A_1(x_1, y_1) \quad b = (1 - \lambda)c$$

$$A_2(x_2, y_2)$$

上架建议：成功·励志

ISBN 978-7-5168-2567-9



9 787516 825679 >

定价：45.00元

哈佛 高效学习法

王艺宁◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛高效学习法 / 王艺宁著. -- 北京: 台海出版社,
2020.3

ISBN 978-7-5168-2567-9

I. ①哈… II. ①王… III. ①学习方法 IV.

① G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 038725 号

哈佛高效学习法

著 者 王艺宁

出版人 蔡旭
选题策划 盛世云图
责任编辑 姚红梅
装帧设计 末末美书
内文制作 谷羽

出版 台海出版社
地址 北京市东城区景山东街 20 号
邮编 100009
电话 010 — 64041652 (发行, 邮购)
传真 010 — 84045799 (总编室)
网址 www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm
电子邮箱 thcbs@126.com

发行 全国各地新华书店
印刷 河北盛世彩捷印刷有限公司

开本 880mm × 1230mm 1/32
字数 173 千字
印张 9
版次 2020 年 3 月第 1 版
印次 2020 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5168-2567-9
定价 45.00 元



◆ 序言

提到哈佛，你会想到什么？

座无虚席的图书馆、匆匆忙忙的步伐、满是书籍的餐厅、弥漫着浓厚学习气息的校园……

的确如此，但也不全然这样。

它的图书馆或许并没有你想象的那般人满为患，学生们也不是时刻都争分夺秒，在餐厅里边吃边学习的人也没有那么多，校园里的身影也会悠闲地说说笑笑……

学生们会参加各种各样的社会实践，也会自发策划多姿多彩的校园活动，甚至会参加聚会疯玩一夜……

当然，他们也会两耳不闻窗外事，埋头钻研，也会冥思苦想，熬到深夜，更会随时随地因为知识争得面红耳赤……

到底哪个才是真正的哈佛？哪种才是哈佛学子真正的状态？

作为世界的一流学府，顶尖的教育殿堂，哈佛是全世界学子向往的梦想摇篮、心灵归宿。它似乎蕴藏着神奇的力量，能够孕育出一个又一个领袖级人物，造就一个又一个传奇。在大多数人的眼中，哈佛是无比神圣的存在，只要进入哈佛，就会脱胎换骨，人生从此将与众不同。

哈佛前校长德里克·博克却这样说：“其实，哈佛并未教给学生些什么，我们只是创造了一个让他们学习的环境，来启发他们的危机意识、对未知的好奇心以及广泛的兴趣。”真正让哈佛与众不同的正是这群学生，他们本身拥有着强烈的学习欲望和高效的学习方法，在一起构建了一个自然、浓厚的互助型学习氛围和校园文化。学校的主体是学生，学校因学生们的出色能力以及对社会的影响力而出名，最终这名誉反哺了学校，这是一个正向循环，相互成就。

事实的确如此，并不能单纯地说学生需要哈佛，哈佛成就了学生，当然也不能否认哈佛教育的优秀，两者之间，是相互促进、相互成就。哈佛用其先进优良的教学理念和教育方法使得学生们的思维水平、学习能力不断进步提升，让学生们学到的不是死板的知识，而是批判性的思维和灵活的方法；学生们再将这些方法内化，形成属于自己的一套学习秘诀，应用在各个领域，最终有所成就，也壮大了学校的声望。

哈佛是多面的，甚至可以说是无形的，正如哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯所言：“真正的哈佛乃是一个无形的、内在的、精神的

哈佛。”

哈佛的学生呢？同样也是多面的，他们不仅是学业专业上的佼佼者，运动体能管理也是他们非常关注的方面，同时还可以在人际社交中游刃有余……

你可能会想这并不奇怪，能进入哈佛的人本就是佼佼者，做到全面发展理所应当。

但其实最关键的不是先天条件，也不是所谓的智商，而是他们有着一套高效的学习方法，足以让自己在参加各种课外活动、进行人际交往之外依然能够保障专业学习，足以让自己从众多纷杂的信息中快速获得最有价值的知识晶体，足以让自己在实践中快速成长。

而这也是本书的主要目的和内容——阐述一套系统的哈佛高效学习法，从思维层面开启高效学习之旅。

哈佛的校训为：真理。它不提倡刻苦，也没有强调努力，而是希望学生们寻求真理，而它能做的就是为学生们提供寻求真理的途径。

当然，这并不意味着勤奋刻苦没有用，而是方法途径更重要，尤其在这个发展飞速、瞬息万变、信息堆砌的快消时代，效率才是根本。

本书从四大方面展开，以思维方式和学习方法为主要阐述内容：从提问思维到批判思维，再从独立思考到深度思考；从专注力到学习力；从时间管理到能量管理；从积极心理学到终身学习理念。将

展开一系列行之有效的改变思维方式、提高学习效率、有效利用实践、调节压力的方式方法。

当然，这些方法可能不会让你变得像哈佛学子那般优秀，也可能在短时间内看不到效果，但只要你坚持下去，并有意识地运用，在不久的将来，你就会发现，自己从身体到心灵都发生了巨大的改变，学习、工作越来越得心应手，生活越来越美好。

正如哈佛大学幸福课的讲授者本·沙哈尔教授所言，你的生活是被你吸引过来的。

目 录

| 哈佛真相：探索谣言背后的真相

哈佛学生真的在彻夜苦读吗	• 003
与众不同的是学生还是学校	• 007
大部分人根本不会学习	• 012
真正的差距是认知效率	• 020

| 第一部分

| 哈佛思维法：深度学习从转变思维开始

第一章 提问式思维：有效提问让学习真正发生

你是学习者还是评判者	• 030
哈佛课堂的对话式教学	• 034
如何培养提问式思维	• 038
提出假设，突破思维困境	• 045
用问题树代替知识树	• 050

第二章 批判性思维：批判思维让学习更加深入

- 真正的批判性思维是什么 · 056
- 独立思考，自我探索的乐趣 · 061
- 通过辩论，锻炼批判性思维 · 067
- 总结，也要带着批判的眼光 · 071
- 运用批判性思维解决问题 · 075

第三章 深度思维：没有深度思考，勤奋毫无意义

- 没有深度思考，一切努力都是白费 · 080
- 了解思维定式，躲避思维陷阱 · 085
- 专注，深度思考的前提 · 093
- 锻炼深度思考的方法 · 097
- 如何进行彻底的深度思考 · 104

第二部分

哈佛学习法：高效学习方法让学习更轻松

第四章 学习力：运用学习力让思想闪光

- 学习力究竟是什么 · 114
- 观察力是学习力的基础 · 119
- 培养好习惯，引爆学习力 · 124

学习要有强大的目标感 · 129

懂得积极思考的力量 · 134

第五章 哈佛学习体系：告别盲目学习，构建知识体系

明确知识管理 · 140

做好知识收集 · 144

高效阅读的力量 · 150

巧用学习方法 · 155

第六章 执行力：高效执行让学习更加轻松

高效的执行离不开勤奋 · 162

完成目标分解动作 · 165

给目标设置“死线” · 169

学习需要持之以恒 · 175

第三部分

哈佛管理法：做好自我管理，端正学习态度

第七章 时间管理：让你的学习时间更充足

让你的时间具象化 · 184

遵循大脑的“黄金时间” · 189

充分利用碎片化的时间 · 193

打败拖延症这只拦路虎 · 197

第八章 能量管理：永远保持学习热情

能量是最高效的学习货币 · 204

能量管理，从发现能量到提升能量 · 209

掌控能量，从掌控自己开始 · 213

调整身体状态，时刻保持充沛能量 · 218

第九章 心态管理：别让心态成为学习的障碍

哈佛大学的幸福课 · 224

积极情绪的秘密 · 230

暗示的力量 · 236

塑造自励心，让目标可望亦可及 · 241

进行压力调节的方法 · 246

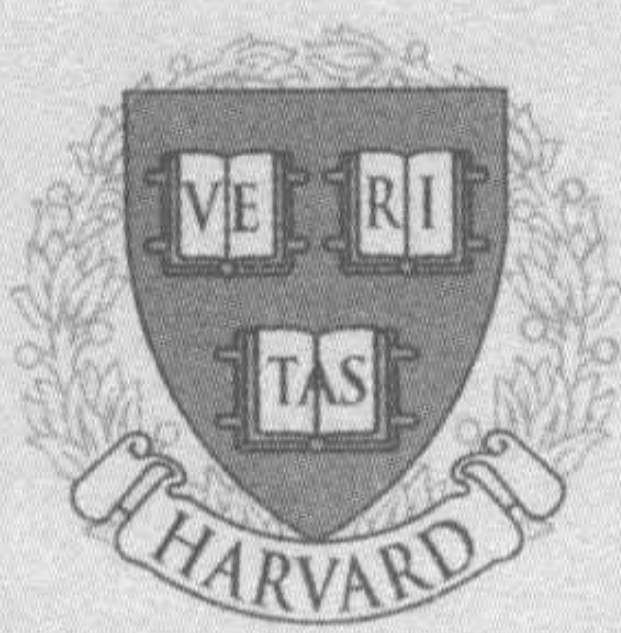
| 终身学习：让学习成为一种生活方式

走出教育的圈子 · 255

从被动到主动，学习更有意义 · 260

学习也要跟紧时代潮流 · 265

实现终身学习的重要方式 · 270



哈佛真相

探索谣言背后的真相

◆ 哈佛学生真的在彻夜苦读吗

当你走进美丽的哈佛校园，置身于晨曦中，只见湖边、路边，许多学子正在聚精会神地晨读着；当你走进藏书逾千万册的哈佛图书馆，只见每间阅览室都灯火通明，每个座位上都坐着认真看书的学子……他们没穿华丽的服装，更不去四处游荡，有的只是匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。

英国一家电视台曾做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，内容讲的是，在一个普通的凌晨四点半，哈佛图书馆内，已经坐满了静静看书、认真做笔记、积极思考问题的哈佛学子……

这是几年前的一本畅销书《哈佛凌晨四点半》中的一段话。

那时候，即使不知道、没有看过这本书的人也知道哈佛凌晨四点半的图书馆。家长们将那张灯火通明的图书馆照片用来鞭策自己

的孩子，不少初高中的学生也一度十分迷恋这种哈佛精神，甚至进行效仿。

与“哈佛凌晨四点半”同时存在的还有“哈佛校训”“哈佛图书馆训言”，直到现在，不明真相的人们听到这样的话依旧会心潮澎湃，信奉着这一座“神一样”的学府。

哈佛真的昼夜不分，凌晨四点半的图书馆依旧灯火通明，座无虚席？

哈佛的学生真的连吃饭都在学习，每天狂啃书本、挑灯苦读？

醒醒吧！他们也是正常人，而且熬夜学习真的不是什么好习惯。

近几年，已经有不少人出来对此进行辟谣，有专门去哈佛院校找学生求证的学者，有去哈佛图书馆实地走访的作家，也有在哈佛就读的留学生，但他们说出的事实却是一致的：根本没有这回事儿，太夸张了。

哈佛大学的本科图书馆的确有很多，但二十四小时全天候开放的却只有一个，其余的基本上都是晚上十一点之前就闭馆了，唯一开放的那一个也不是网上盛传的灯火通明的景象。不少哈佛大学的學生表示，他们基本上在晚上十一点左右就回宿舍了，每天的睡眠时间也不少于六小时，从没想过要在图书馆熬到后半夜。

所以，“哈佛学生彻夜苦读”不过是某些人杜撰出来的，是利用人们对这座高等学府的向往而编造出来的谎言。

哈佛学子的确是普通人中的佼佼者，但是再优秀他们也是正常

人，仔细一想便知道，这个说法根本立不住脚，那为什么还会有这么多人对此深信不疑呢？

因为相比于能力弱、智商低、思维逻辑欠缺等硬伤，人们更愿意相信自己比哈佛学生差劲的原因在于不够努力、不够刻苦。如此一来，他们就可以这样想：哈佛学生优秀是因为更努力，我没有他们厉害是因为我学习的时间不够长，而这样又会给家长或者学子们一种虚无的激励作用，给他们遥不可及的愿望打开一条最可能实现的途径：只要我想，我就能像哈佛学生那么优秀，只要刻苦学习，熬夜读书，我就能上哈佛。

所以，很多家长开始信奉所谓的哈佛式教育，责备孩子不够努力，逼迫孩子长时间学习；很多学生开始迷恋哈佛式精神，晚上熬夜看书，通宵奋战，觉得自己优秀无比。

事实上，不仅仅哈佛，世界著名的高等学府中，没有哪个推崇“熬夜式”学习，更没有学生暗自较劲谁熬夜更久，以“学得晚”来衡量是否刻苦、是否优秀。

“熬夜”本身就不是好习惯，而学习讲究的是效率，并不是单纯的时长。图书馆熬夜苦战，课堂上昏昏欲睡，这难道有效的学习方法？“凌晨四点半”式的刻苦不但很假，而且非常蠢。

哈佛学子的优秀，跟“熬夜”一丁点儿关系都没有，关键是因为他们知道怎么学习，同时保持着诸多良好的学习习惯。

譬如，不逃课、上课不走神、及时提出疑问解决问题、学习目