

常青藤名校学霸
十大高效学习法

每个人都可以
专注、自律又高效！



唤醒 内在的 学习力

[美] 刘 轩 著



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

关于本书



为什么明明很勤奋，学习却很低效？为什么单词总是背完就忘？如何不熬夜也能应对考试？如何面对考前焦虑？……

心理学家刘轩通过在哈佛大学的学习经历，结合心理学、脑科学等领域的研究成果，专为青少年创作了这本高效学习秘籍。

这是一套实用且高效的学习系统。刘轩将学习力拆解为十大核心能力——记忆力、阅读力、复习力、专注力以及超级笔记法、时间管理术、打败拖延症等，逐一分析并总结出让学习更高效的心理规律，还有 50 余种学霸都在用的高效学习法，如康奈尔笔记法、费曼学习法、大脑清仓法等，还独创了帮助青少年专注的噪声掩蔽音乐，绘制了精力管理表格，让读者轻松找到适合自己的、科学的学习方法，激发学习潜能与自驱力，发现学习的乐趣，成为终身学习者。

HUANXING NEIZAI DE XUEXILI

唤醒内在的 学习力

[美] 刘 轩 著



 接力出版社
Publishing House

图书在版编目（CIP）数据

唤醒内在的学习力/（美）刘轩著. —南宁：接力出版社，2022.3

ISBN 978-7-5448-7623-0

I. ①唤… II. ①刘… III. ①学习方法—青少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第033098号

责任编辑：楚亚男 装帧设计：许继云

责任校对：张琦锋 责任监印：刘冬

社长：黄俭 总编辑：白冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：唐山嘉德印刷有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/32 印张：7 字数：135千字

版次：2022年3月第1版 印次：2022年3月第1次印刷

印数：00001—20000册

定价：48.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

前言 哈佛学霸的学习方法，和你不一样

亲爱的同学，你好！

当你翻开这本书时，我猜你八成在想：书里肯定有一些学习的秘籍，只要我学会了，就能在学习上如虎添翼。

如果你的预期是这样，我可以明确告诉你：“没错！”这本书里确实有一些看起来像秘籍的东西，只要你了解它、掌握它，你的学习能力就会得到提升。

因为这些是全世界顶级的心理学家、学习专家和脑科学家研究出来的成果。但在打开这本“秘籍”之前，我想先和你聊聊：学习，是一种什么样的能力？当你在学习时，你有没有感到自己在发挥这种能力呢？

有件事我觉得很妙，比如我们去游泳，我们得学怎么换气、怎么拍水，要经过一段时间练习后，才能下水。唱歌也是一样，要学会控制声带，要用身体共鸣，你才能唱好一首歌。但好像没人教过我们，“学习”这件事，应该要怎么学习。或者说，“学习”这件事，难道不应该经过学习之后，再去学习吗？

我上哈佛大学之前，也没有想过这个问题。

在很多人眼里，我一定是个很会学习的人，不然怎么能考上哈佛大学？确实，很长一段时间里，我也自认为是个很会学习的人。

在我移民到美国后，只会几句简单英文的我，通过努力，以全校第一名的身份，考入史岱文森高中。在史岱文森高中，我提前半年拿到毕业证，被哈佛大学录取，所以我自认为还是有点能力的。但是进入哈佛之后，我这个学霸被更厉害的学霸“干掉”了，而且心服口服。我也才知道，对于什么是学习，我还得好好学习一番。

在这里，不免要多说几句在哈佛的生活。哈佛坐落在美国波士顿的剑桥镇，那是一个非常古老的小镇。开学那天，我爸妈开车送我，对他们来说，那应该是一个非常骄傲的日子。

我母亲特地叮嘱我：“你一定要好好学习，不要总是待在宿舍里，多去图书馆，多看书，多向教授请教。”

在我母亲心中，哈佛生活大概就是在那座古香古色、超级无敌大的图书馆里，她的儿子每天清晨早早占好座位，到傍晚时分再背着书包离开吧。

但其实哈佛的社团活动特别多，也特别好玩！我可不想做一个戴着厚厚眼镜的书呆子，所以当时我参加了亚洲同学会，加入一个杂志社，还在电台做DJ。当然了，我知道学习是第一重要的事，所以我也要好好规划一下，在知识的海洋里遨游一番。

哈佛第一年主修通识课程，你可以选任何一门你感兴趣的课程。听“过来人”分享经验说：“你最好别选超过四门课，但也不要少于三门课。”于是，我“入乡随俗”，选了四门课。

选完之后，我身边的同学说：“轩，你要好好规划一下时间，因为每门课要读的书非常多。”

我想，没问题，我最擅长读书了！但去买课本的时候，我真傻了眼。

在哈佛校园旁边有个书店，哈佛的学生都是去那儿买书。里面有关于每个科目的各种各样的书，基本上同一个科目的书都放在同一个书架上。你选了哪门课，只要找到那个书架，把书拿下来放在篮子里去结账就好。

当我站在其中一个书架下面，我才知道什么叫“知识的重量”——我几乎需要搬走半个书架的书。

怪不得我的同学出发前都准备了一个购物车，像是去超市买菜一样！一开始，我还开他们玩笑，没想到糗在最后的是我自己。

抱了两次，我才把需要的书搬到收银台。我不光塞满了我的书包，还把店员给我的两个大大的塑料袋塞满了，结果回去的路上，因为书太重，塑料袋居然破了，书散落了一地。

最后我还是借了同学的购物车，才把书拉回宿舍。我把书摞在地上，从下到上用卷尺量了一下，差不多90厘米。这些就是第一个学期教授指定要读的书！我算了算需要花费的时间，还不包括上课的时间、准备考试的时间、写报告和写作业的时间……

好吧！我知道在哈佛上学很不容易了！

一开始，我真是拼了老命，白天时间不够就熬夜读书，经常读到满眼血丝。第二天的第一堂课一般是上午8：30，通常我在8：20才会醒过来，稍微洗把脸就跑出去，冲刺到教室里，坐在座位上，马上就想打瞌睡。

我还记得当时我要不断地掐自己，逼自己不能睡着，因为真是困极了。所以在第一学期，我真的觉得太难了！

不光是我，我发现很多同学的黑眼圈也越来越重，好像大家都没办法承受这种学习的强度。后来，有一些同学找到了节省时间、提高效率的办法，就是在宿舍的餐厅学习，困了累了就给自己倒咖啡或可乐。当然了，每个这么做的人，在学期结束后，都胖了十几斤。

就在我觉得累到怀疑自己的能力，在崩溃的边缘徘徊的时候，我发现了一个“神人”，他叫Joe，是我的舍友。

我还记得第一次结识这位老兄的情形。当时我搬着行李去宿舍楼，刚一进去，就听到有一个很低的贝斯的声音，好像有人在举办派对。越靠近我的房间，声音就越大，震得门框都在颤动。一进房间，我就看到了这位老兄在放音乐。

我想，这太酷了！刚好我也喜欢音乐。

我们相互做自我介绍，我得知他除了玩音乐，还是田径队的成员，每天都要去操场训练。此后的日子里，我常看到他早晨就跑出门，下午有时候回来睡个觉，晚上去同学的派对做DJ，感觉每天的日子都挺轻松的。

我有点好奇，他有多少精力放在学习上呢？要知道，我可是几乎每天都去图书馆自习呢！于是，在第一个学期之后，拿到成绩单，我就问他：“Hi, Joe, 你的成绩如何？”

他耸耸肩说：“还好啊，都是A啊！”

什么？我翻翻他的成绩单，还真是这样。关键是，他主修的一些课，真的挺难的。

我太郁闷了！心想这哥们儿到底是什么样的学霸，这么会玩，学习还这么好！

于是，我不禁问道：“你怎么能做到每天都这么轻松呢？”

没想到他反问我：“轩，你怎么能做到每天都那么忙呢？”

我以为他在嘲讽我，后来发现并不是。他很认真地跟我说：“我看你一天到晚都在读书，动不动就抱着一堆书去图书馆，我真的不知道你为什么这么有毅力，我是没办法做到。”

“但是你别每天读书，照样可以全拿A啊，为什么你能办到呢，还可以这么轻松？”我虚心请教。

他回了我一句话：“You just do what you gotta do！（你就是做你得做的。）”

听起来有点莫名其妙，对吧？

他接着解释说：“其实每天我们要做的事情太多，但如果你真的停下来思考，会发现绝大多数事情，真的不是那么有必要去做。所以，如果你现在要做一件事，那么当下，你就必须要做。”

这是他上大学之前，在田径队学到的重要一课。因为田径队要占用大量时间来训练，所以教练跟他说：“一边要训练，一边还要完成学业，你的时间肯定不够用。所以，你要选出你必须要做的事，然后把它做好。做好之后，剩余时间你再去做别的。”

所以从很小的时候，就养成了一个习惯，他随时问自己：“当下我最需要做什么？”比如临近考试了，他训练完，冲回房间，洗个澡换好衣服之后，就坐在书桌前，把书打开，盯着看很久。以往我看

见他这样做，以为他在看书发呆，现在才知道，他是在研究课纲。这个课纲就是每个学期开始，教授列给我们的要学的内容和要读的书，他就是在看这个。

为什么要看这么久？他说：“我必须要先搞清楚，教授最希望我们学到什么，以及这个课程的脉络。掌握了这个之后，我才能知道我必须要看什么书。因为我没有时间，也没办法看完所有的东西，所以掌握这个脉络之后，我才能知道如何取舍。”

他的话给了我很大启发。像我之前准备考试，就是打开书，从第一页开始念，事无巨细都要掌握，尽量学得越多越好，但往往越学效率越低，直到筋疲力尽。而Joe的做法是，先挑出他必须要看的，今天就花2小时看，其他的先不管。他肯定没办法学完所有的东西，但这样做的结果是学习效率非常高，而且考试的内容，也都是从这些主要脉络来的。

这让我开始思考一件事——

学习，必须要寒窗苦读吗？要一直跟自己过不去，苦坐在那里学吗？按照传统的看法，“学海无涯苦作舟”，要想取得好成绩，就得付出大量时间和精力，这才是正确的学习方法。但根据我在哈佛的观察，那些学霸很少有这么做的。

他们通常既是“书虫”，又是“玩家”，学习、社交、社团活动、比赛，统统没落下，考试成绩照样顶呱呱。同样是一天24小时，是什么让他们如此高效率？



为此，我向很多学霸请教，了解他们的方法和经验，他们也很乐意分享，于是，我获得了很多关于学习这件事的不同角度的认知。学到一些学习的招数后，我也不再是那个每天抱着一堆书，去图书馆苦读的傻小子了。

后来进入大二，出于个人兴趣，我主修了心理学，而心理学就是研究人的行为和思想的，其中有一部分就是在研究人的大脑如何记忆、如何保持专注、如何提高自我效能等。从这些研究中，我也发现，原来Joe和那些学霸同学，他们或许并不了解这些研究，但他们使用的学习方法，或多或少都符合学习的规律。

所以，这就成为我写这本书的一个缘起。既然这些关于学习的学习方法如此高效又好用，为什么不整理出来，让更多为学习而苦恼的同学，能够加倍甚至数倍地提升自己的学习力呢？

更妙的是，心理学中的很多研究可以和这些方法相互佐证，让我能够从中选取出具有普遍性而不是基于个人特质的方法。换句话说，

你只要掌握这些方法，运用到你的学习中，必然会有好的效果，这一点我非常确信。

所以，亲爱的同学，无论你处在哪个年级，我都希望你能从这本书中，找到一些适合你的学习方法。

每个人的时间都是固定的，一天只有24小时，一年只有365天，而随着年龄增大、年级升高，你的生活会越来越忙，你的事情会越来越多，而留给学习的时间会越来越少，越来越珍贵。那么，如何利用这有限的时间实现最高的学习产出，是我们年轻时就要解决的课题。

或许学过的知识会随着时间推移而被忘却，让你头疼的考试会随着升学而被抛之身后，但这些有效的学习方法，哪怕在你离开学校、走上工作岗位之后，也仍然会源源不断地为你带来收益。

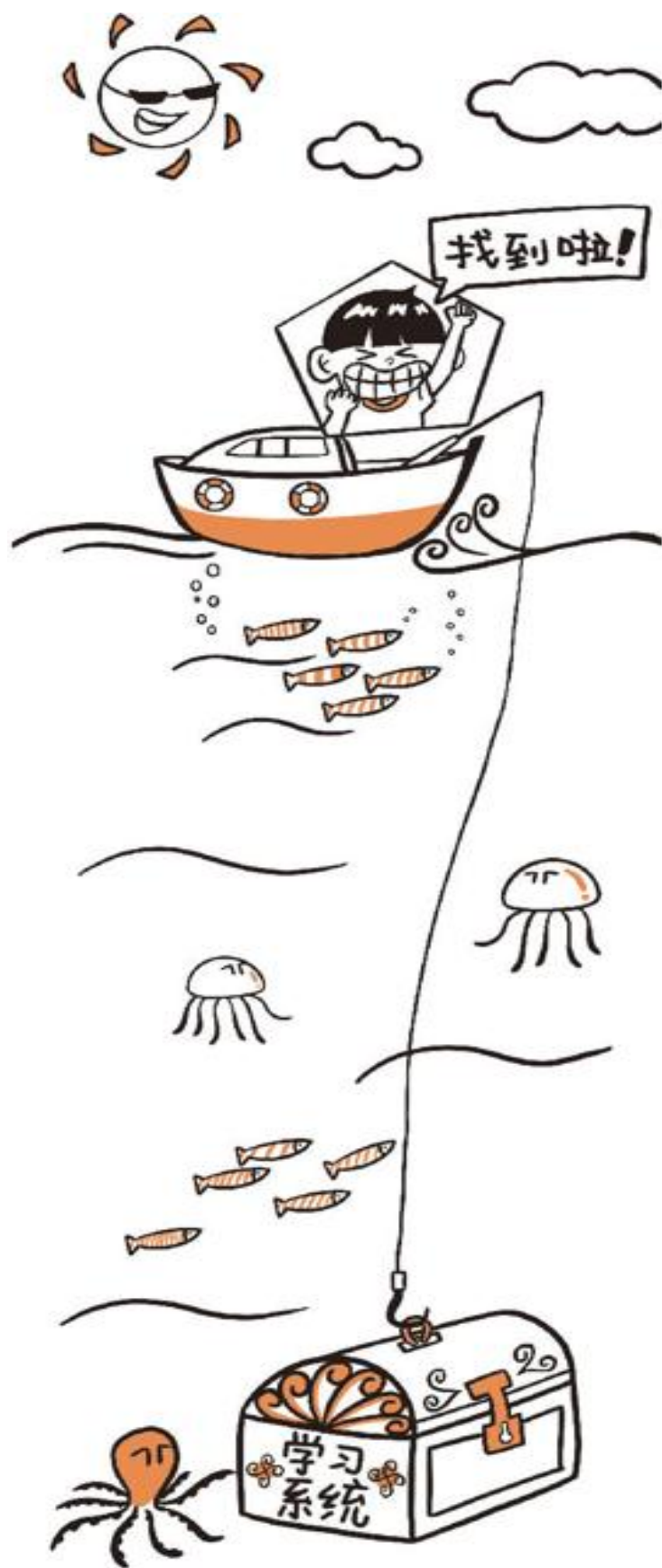
这正是我所希望达成的愿景。在不断流逝的时光里，让我们抓住那些根本的、重要的事，让它们在之后的岁月里，能够闪闪发光。

You just do what you gotta do!（你就是做你得做的。）

是为序。

- 第1章 学习力秘密：只有学习方法是足够的
- 第2章 超强记忆力：绝不是记在脑子里这么简单
- 第3章 超强笔记法：绝大多数人都在错误地记笔记
- 第4章 超强阅读力：读得快并不是阅读力的目标
- 第5章 超强复习力：在有限的复习时间里，比别人做得更好
- 第6章 打败拖延症：没有自控力，效率低一半
- 第7章 强化专注力：学习不分心，效率升一倍
- 第8章 时间管理术：你要管理的并不是时间
- 第9章 情绪自控力：不会管理情绪，学习力迅速崩塌
- 第10章 成长型思维：成长比成绩更重要，成长让成绩更优秀

第1章 学习力秘密：只有学习方法是 不够的



首先，让我问你一个问题：“你为什么而学习？”

很多同学的第一反应可能是：“哪有为什么？我们就是得学呀。”

没错，我们从小就被父母送到幼儿园，然后小学、初中、高中一路读下来，按部就班学习各种知识。这是一件没商量、必须得做的事，而我们也默认这是一个长大成人的必要过程。但如果我们跳出考试升学这个圈子，再来看看，你到底是为什么而学呢？

比如，你遇到一款很喜欢玩的电脑游戏，怎么都无法通关，你开始研究游戏的各个细节、获得各种宝物的方法，甚至向网上的高手请教，这算不是一种学习？当然是！那你为什么学呢？是为了把游戏打得更好，也可能是为了在同学面前秀一下。

再比如，你很喜欢户外运动，向往去野外露营、徒步、溯溪，但家长说你现在的主要精力应该放在学习上，你也同意这一点，但忍不住去买户外探险的书、看纪录片，甚至买来材料，学习打绳结、扎帐篷，研究一些急救技能。这算不是一种学习？当然是！那你是为什么而学呢？是为了有一天在户外能用得上。眼下虽然不能去户外，但是学习这些能给自己一些精神上的满足。

所以你看，我们学习都是为了达到某个目的，或者说，为了解决某个问题。哪怕是在学校里，我们的学习也是如此，为了顺利通过考试、顺利升学，或者为了拿到技能证书，有更好的工作机会，等等。

只不过对不少同学来说，学校里的学习是被安排好的，不像打游戏、做运动是我们自发地想去学的，所以有一种应付的心理。