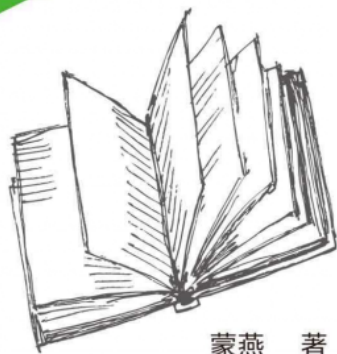


这是一本家长和学生可以共用的学习宝典！



- ✓ 调整心态，养成习惯
- ✓ 掌握方法，提升效率
- ✓ 制订计划，管理时间
- ✓ 开发潜能，找到动力



蒙燕 著

30天成为学习高手



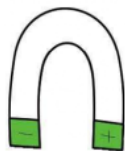
快速解锁
学习高手的
核心策略



同步提升
你的学习力
和执行力



找对方法
才能有
看得见的改变



30天是养成
学习好习惯
的开始

从“要我学”到“我要学”，从“他律”变“自律”



中国出版集团有限公司
研究出版社

30天成为学习高手



30天成为
学习高手



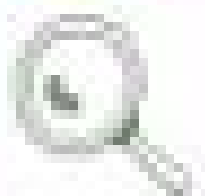
30天成为 学习高手



掌握科学
学习高手的
核心策略



科学设计
学习计划的
核心技巧



如何有效
记笔记
提高记忆效果



如何提升你
学习时注意
的专注度

从“苦学”到“巧学”，从“低效”变“高效”



中国美术学院
美术学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天成为学习高手 / 蒙燕著. -- 北京 : 研究出版社, 2022.11 (2023.5 重印)

ISBN 978-7-5199-1376-2

I. ① 3… II. ① 蒙… III. ① 小学生—学习能力—能力培养 IV. ① G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 203921 号

出品人: 赵卜慧
出版统筹: 丁波
责任编辑: 朱唯唯

30 天成为学习高手

30TIAN CHENGWEI XUEXI GAOSHOU

蒙燕 著

研究出版社 出版发行

(100006 北京市东城区灯市口大街 100 号华腾商务楼)

金世嘉元(唐山)印务有限公司印刷 新华书店经销

2022 年 11 月第 1 版 2023 年 5 月第 2 次印刷

开本: 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 印张: 9

字数: 125 千字

ISBN 978-7-5199-1376-2 定价: 59.80 元

电话 (010) 64217619 64217612 (发行部)

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责调换。

作者介绍

蒙燕，女，中共党员。1990年参加工作，现任武汉市武昌区四美塘小学校长。她的教学实践经验丰富，被评为武汉市“语文素养提升工程先进个人”、武汉市“现代教育技术先进工作者”等。她多次参与全国及市区级教材编写和教材验证，主编教师技能丛书《教师如何成为教具高手》等作品。



扫描左侧二维码
收听本书精彩内容

学习高手是这样练成的

有句话说：“一个人学习的态度，决定着他人生的高度。”而人生的成就感，则正是来源于你每一次面对事情的态度。永远不要低估身边的学霸们，因为你根本不会知道，他们学习起来到底有多拼。

一位网友曾在知乎上提问：“有哪些可以给年轻人的忠告？”一个高赞回答说：“如果你现在不努力让自己过上想要的生活，那么以后，你就会浪费大把时间，去应付你不想要的生活。”这个世界从来都很公平，任何付出都有所收获。有的人之所以能够越走越远，不是因为他们幸运，而是在你混日子的时候，他们在努力前行；在你“躺平”的时候，他们在坚持付出。就像书籍《态度》中的一句话：“每个人的命运，就藏在他自身的态度里。你对人生有什么样的态度，你就会有怎样的命运。”

《异类》中也有一句话：“人们眼中的非凡卓越，并非天资超人，而是肯付出努力和改变。”哪有什么一夜成名，其实都是百炼成钢。所谓学习高手，不过是吃够了他人吃不了的苦，忍够了他人无法忍受的磨难，才有了别人羡慕的好成绩，拥有了

别人无法比拟的光鲜亮丽。这个世界从没有不劳而获的捷径，所有的成功都有代价。一个人也只有吃过了无数的苦，才能享受无尽的甜。

很喜欢哈佛学霸詹青云的一句话：“使唐僧成为唐僧的，不是经书，而是取经的那条路。”对于人生来说，其实是没有任何捷径的。很多你看起来的毫不费力，追根溯源不过都是脚踏实地的努力。就像一位哲人说的那样：“星光不问赶路人，时光不负有心人。在绽放之前，你总要一个人在黑暗中走很远很远的路。命运绝不辜负你，它只是在磨炼你成长。将来的某一天，你终会发现，那些吃过的苦，受过的累，都将成为夜空中最亮的星，指引你成为更优秀的自己。”

本书作者从多个方面逐步向读者展示了多种学习方法以及一些学习高手的技巧，提供了很多学习方面的有效建议。不论是在学习新知识的过程中，还是在巩固复习的阶段，本书都能帮助大家培养良好的学习习惯，快速提升学习效率，增加学习兴趣。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

大脑潜能与综合力

- 002 第1天 挖掘学习潜能
- 006 第2天 集中注意力
- 010 第3天 培养观察力
- 015 第4天 提升创造力
- 019 第5天 增强记忆力
- 024 第6天 注重强身健体
- 028 第7天 改进影响因素

CHAPTER 2

学习目标与兴趣

- 034 第8天 树立学习目标
- 038 第9天 提高学习兴趣
- 046 第10天 健康的学习情感

CHAPTER 3

动机、技巧与习惯

- 050 第11天 适当的学习动机
- 055 第12天 巧妙掌握学科知识
- 060 第13天 养成好习惯

CHAPTER 4

制订学习计划

- 066 第14天 安排好学习时间
- 070 第15天 有张有弛地学习
- 073 第16天 告别拖延
- 077 第17天 坚定的时间观念
- 081 第18天 差异与个性

CHAPTER 5

学习策略与方法

- 086 第19天 学习策略
- 090 第20天 学习效率
- 093 第21天 跟上老师的思路
- 096 第22天 加强师生交流
- 100 第23天 熟悉教学方法
- 103 第24天 背诵方法和技巧

CHAPTER 6

学习习惯与心态

- 110 第25天 自主学习习惯
- 113 第26天 坚强的意志力
- 119 第27天 学习要专心
- 123 第28天 学习的态度
- 127 第29天 克服学习焦虑
- 132 第30天 克服考试焦虑
- 137 附录1：学习高手30天打卡记录
- 138 附录2：学习高手30天任务清单

CHAPTER

1

大脑潜能 与综合力



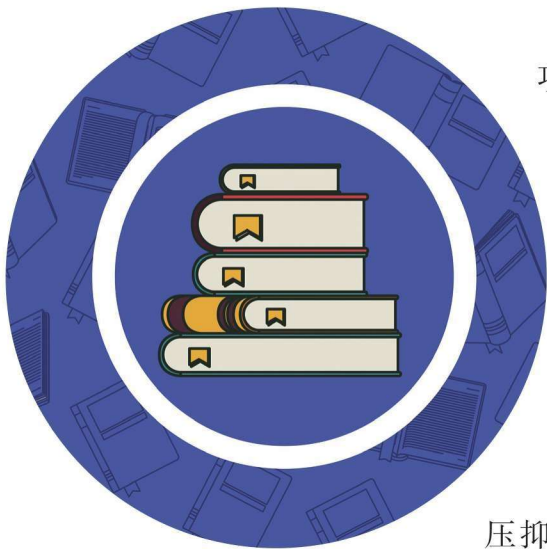


第1天

挖掘 学习潜能

小学生的大困惑

每个人都有巨大的潜能，有自己独特的个性和长处。可是，很多人却不了解自己有什么长处，认识不到自己的潜能在哪里。



每个人都有自己的强项与弱项，有的人显现得较早，有的人显现得较晚；有的人潜藏得很深，有的人很快就表现出来；有的人智能能够得到良好的开发，有的人智能可能受到压抑，甚至一生都没能开发

出来。

许多人因为发现了自己的潜能，并真正找到了挖掘自己潜能的方法，走向了成功。下面的这只鹰或许能带给你启示。

一个人在高山之巅的鹰巢里捉到了一只幼鹰。他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。

这只幼鹰和鸡一起啄食、散步、嬉闹和休息，它以为自己是一只鸡。随着幼鹰的长大，它的羽翼也逐渐丰满。

主人想把它训练成能在天空飞翔的鹰，可由于终日和鸡在一起生活，它已经和鸡一样，不知道自己还能飞。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山崖顶上，将它扔了下去。一开始这只鹰像块石头似的，在下落的过程中它只能拼命地扑打翅膀，最后居然飞了起来！这时，它终于认识到自己生命的力量，用力地展翅高飞，翱翔天空，成为一只真正的鹰。

想一想

从这个案例中，你得到哪些启示？

每个人都是独一无二、禀赋各异的个体，都会有不同的才能和天赋。尺有所短，寸有所长，正如银行家擅长投资理财，但对种地却可能毫无头绪。与其盯着自己的弱点去比较别人的长处，不如专注自己的长处，把它做得更好。所以，无论何时

都要有一颗不畏惧的心，充满自信，相信自己通过努力，一定会做好。坚定信心，是挖掘自己学习潜能的必备条件。

只要有机会和恰当的方法，每个人都能够表现出自己的聪明才智，每个人都能够取得成功，就看你以何种方式点燃自己的智慧。就像外行人难以看出一堆貌不惊人的石头有何特别之处，但眼光独到的珠宝商人一眼就能看出其中藏着价值不菲的宝石。我们要像珠宝商人认识宝石一样了解自己。



善于发现自己的长处，挖掘自己内在的潜能，不但可以提升自我的生命价值，而且可以给予自己激情和动力，从而达到创新自我，开拓生活新天地的高层境界。

• 每日学习打卡 •

学习任务： _____

完成情况： 优 良 一般 差

小 结：



第2天

集中 注意力

小学生的困惑

小敏已经读四年级了，在课堂上总是想一些与学习无关的事情，有时候想自己的布娃娃，有时候想和自己的小伙伴玩耍。成绩下滑了不少，心里非常着急。



一位雄心勃勃的青年向一位智慧老人请教“成功秘籍”。智慧老人说：“要成功很简单，你要同你的对手打拼、竞争，这些人都是很优秀的人，但他们都有一个通病：聪明绝顶、万事通，但自命不凡、做事绝不专心致志。要打赢他们并不困难。”智慧老人顺手拿起一支铅笔，用平的一头戳青年的手臂，问青年感觉怎样，青年说：“不疼。”智慧老人突然把铅笔头掉转过来，把尖的一头刺向青年，青年疼得大声叫喊。智慧老人说：“这就是‘成功秘籍’。你把所有的精力、资源集中为一点，就无坚不

摧了。”

如果人的精力有十分，把它分成 10 份去做 10 件不同的事，那么每做一件事你只能用一分的精力，一分的精力能做成什么大事呢？只能是一事无成。如果你把十分的精力聚集在一起，那它就是一把锐利的钻头，无坚不摧，无往不胜。

古书上说：“夫五指之更弹，不如卷手一拵；万人之更进，不如百人之俱至也。”意思是说：五个手指头轮番敲打，不如握紧拳头猛力一击；一万个人轮番进攻，不如一百个人同时动手。在对付学习中的困难时，集中原则是十分有效的。

一个自学英语的青年发现，学好英语首先要掌握词汇、语法并阅读大量书籍。于是，他先把词汇作为学习英语的突破口。在学习词汇的过程中，他又从出现频率最高、含义最丰富、用

途最广的基本词汇入手。记住了

基本词汇，再扩展一般词汇和专业术语，再弄懂了语法，就可以迅速进入阅读专业书籍的阶段。因此，他每拿到一本简单英文读物时，首先就背后面的词汇表，后来又开始背词典。他

先后背了几十本各类小词典，掌握了大量的词汇，为学好英语奠定了基础。

集中原则可以运用到学习的各个方面。你的精力

集中原则可以运用到学习的各个方面。你的精力



可以集中起来，用于一项内容的学习。你的时间可以集中起来，专攻某一学习内容。你的知识可以集中起来，组成一个合理的知识结构。你还可以在一定的时间内，把积累起来的资料归类，从中发现新的信息、新的知识。你可以集中突击所需要的内容，以进行某项研究或参加考试。

《学弈》里的故事告诉我们做事不能三心二意，要学会专心致志，才能学有所成。

弈秋是春秋时期有名的围棋高手。由于弈秋棋术高明，当时有很多年轻人想拜他为师。弈秋收下了两个学生。一个学生诚心学艺，听课从不敢怠慢，十分专心。另一个学生却不下功夫，上课时心不在焉，探头探脑地朝窗外看，想着大雁什么时候才能飞来，可以张弓搭箭射两下试试。两个学生同在学棋，同拜一个老师，前者学有所成，后者却未能领悟棋艺精髓。

专心致志是学习的先决条件，在同样的学习条件下，专心致志学习的人肯定比三心二意的人学得更好。不同的学习态度决定了不同的学习效果，学习必须要专心致志，才能取得卓越的成绩。

小贴士

• 番茄学习时间管理法



将番茄时间设为 20 分钟，这一时段只写某一门学科的作业，中途不做任何与这门学科作业无关的事，直到番茄时钟响起，休息 5 分钟。然后再开始下一个番茄时间。

如果你留意，就会发现，我们的知识几乎都是在集中原则下获得的。几天读完一本书，几个星期学会一个方法，几个月学完一门课程等。当你有意识地运用集中原则，你的成果一定更加辉煌。当你在某项事业上倾注了一生时，你就能成就一番伟大的事业。

• 每日学习打卡 •

学习任务：

.....
.....

完成情况： 优 良 一般 差

小 结：