

超级学霸 受用终身的速效学习法

作者：（挪）奥拉夫·舍韦（Olav Schewe）

超级学霸：受用终身的速效学习法

Super Student

（挪）奥拉夫·舍韦（Olav Schewe） 著

李文婷 译

ISBN: 978-7-111-57798-0

本书纸版由机械工业出版社于2017年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

目录

[推荐序](#)

[前言](#)

[学习技巧有什么用](#)

[为什么要拿到高分](#)

[为什么阅读本书](#)

[第一部分 高效学习](#)

[第1章 时间和时间管理](#)

[时间管理](#)

[宏观了解，做好计划](#)

[第2章 学习和理解](#)

[关于学习](#)

[重要的学习原则](#)

[理解](#)

[第3章 个人独立学习及与他人共学](#)

[个人独立学习](#)

[课堂学习](#)

[学习伙伴/学习小组](#)

[第4章 阅读技巧](#)

[阅读](#)

[快速阅读](#)

[第5章 笔记技巧](#)

[传统笔记](#)

[思维导图](#)

[高亮文本](#)

[第6章 记忆技巧](#)

[传统记忆技巧](#)

[图像化](#)

[位置记忆法及其他图像化记忆法](#)

[第一部分要点小结](#)

[第二部分 成功应试](#)

[第7章 复习准备](#)

[复习备考](#)

[考试前一天](#)

[第8章 书面考试](#)

[迎战书面考试](#)

[项目任务和作业](#)

[第9章 口语考试](#)

[口头报告或演讲](#)

[迎战口语考试](#)

[课堂学习](#)

[第10章 考试结束后](#)

[考试结果和成绩申诉](#)

[第二部分要点小结](#)

[第三部分 正确思考](#)

[第11章 动力和态度](#)

[动力决定一切](#)

[对你的学习和表现负责任](#)

[第12章 思维技巧](#)

[给自己设定目标](#)

[找到乐趣](#)

[相信自己](#)

[积极正面地思考](#)

[克服紧张和压力](#)

[自律](#)

[习惯：习惯成功](#)

[第三部分要点小结](#)

[结束语 祝你好运](#)

[参考文献](#)

[译者后记](#)

推荐序

2014年，我还在纽约的财经媒体工作，一次采访让我见到了美联储前主席艾伦·格林斯潘。美联储是美国的中央银行，而格林斯潘是美联储历史上任职时间最长的掌门人。媒体称他为“美元总统”“经济沙皇”，甚至有人说：格林斯潘的权势比美国总统还大。

不过，我采访格林斯潘的那一年，他已经是88岁的老人了。那一年，刚好是中国互联网金融崛起的元年。

如果你不了解互联网金融是什么，没有关系，因为大多数人不了解，这在当时还是个非常超前的事物。那一年，我采访了许多华尔街从业者和金融学家，但大多数人被问到时只能皱皱眉头，摇头说自己不知道。

碰上采访格林斯潘的机会，我自然也想试试。采访一开始，我就向他抛出了一连串互联网金融的问题。不过，我其实不抱太大希望——毕竟，格林斯潘卸任已久，况且年事已高，我并不指望他对这样的新鲜事物有多少了解。

我万万没想到，格林斯潘就这个话题跟我聊了很久。他对互联网金融的了解之深，远远超乎我的想象。以至于最后这篇采访定稿时，标题就成了“格林斯潘眼中的中国互联网金融”。稿件发表之后，在国内互联网金融行业引起了巨大反响，大家都震惊：格林斯潘居然这么懂行！

后来一次偶然的的机会，一位熟识格林斯潘的朋友谈起他：格林斯潘就是个“知识海绵”，吸收身边的一切知识。这让我想起，之前有媒体采访格林斯潘：“你退休之后打算做什么？”他狡黠一笑，反问：“退休是什么意思？停止思考吗？”

后来我才知道，对于格林斯潘这样的人，有个专属名词来形容，叫作“终身学习者”。

其实，不只是格林斯潘，我采访过的另一位世界级金融家“股神”沃伦·巴菲特也是如此。曾经有人问巴菲特：你此生最得意的投资是什么？他的回答是：我最得意的投资，就是对自己的投资。

巴菲特所说的对自己的投资，并不是金钱上的投资，而是把自己的时间和精力投资到无止境的学习中。这个世界充满了未知，他们则对未知充满了好奇，于是倾其一生投入到学习中，不断升级迭代自己。

我采访巴菲特的那一年，他已经84岁了。采访中，我每个问题的话音还未落，他就马上作答，思维之敏捷、反应之快，完全不像年过八旬的老人。后来我才知道，巴菲特每天要花6个多小时读书学习，从不懈怠，直到今天还保持着这个习惯。

另一位终身学习者、我的恩师徐小平老师，在新东方时代就获得了巨大的事业成功，之后二次创业，创立了真格基金，又站上了投资界的巅峰。但他仍不满足，在60岁那一年，徐小平老师接连参加了好几个专题学习班，端端正正坐在台下，认真听那些比他资历浅、年龄小的晚辈讲课。加入会员微信 whair004

后来我发现，在这个时代真正能够脱颖而出的，正是这些不知疲倦的“终身学习者”。

令人欣慰的是，越来越多的人开始意识到这一点，并加入到了终身学习的行列中。既然一辈子都要和学习打交道，掌握正确的学习方法就变得无比重要。这就好比照着正确的方子抓药才能治好病，否则抓出来的要么是无效药，要么就是毒药。

奥拉夫·舍韦的这本《超级学霸》就是教你如何开出正确的药方，来根治“学习不好”的病。

舍韦本来是一名天资平平、成绩中下的普通挪威学生，因为掌握了正确的学习方法，从普通学生一跃变成了超级学霸，成功考取了牛津、伯克利等世界名校。后来，他把自己的学习经验总结成册，很快便成了超级畅销书，挪威学生几乎人手一本，连教育部长都亲自为这本书站台。

有人可能会问：我毕业离开学校很久了，错过了当学霸的机会，这本书对我还有用吗？答案是：当然有。书中介绍了许多学习工具和方法，如康奈尔笔记法、思维导图、SMART法则等，无论对于学生还是职场人，都是非常实用的技巧。作者在书中展现的思维方式，更是值得所有人学习。

在我看来，舍韦不仅是学霸，更是善于总结方法论的高手。大道至简，大道相通。他人的成功也许不能复制，但会留下各种各样的线索。高手们往往善于发现他人成功里的蛛丝马迹，并归纳总结成自己的方法论，再触类旁通到其他领域。

舍韦能在上学期间通过总结学习的方法论而成为学霸，等走上工作岗位之后，也同样可以通过总结工作的方法论成为优秀的职场人。善于总结的人，运气都不会太差。

所以，当机械工业出版社的老师邀请我为本书作序的时候，我非常高兴地答应了。这本书也将成为“远读重洋”优选外版书系列中的第一本。同时，我们还想做个大胆尝试：以《超级学霸》这本书为引子，对学习和认知升级进行更深层的探讨。

也许你还在及格线的边缘挣扎，也许你正在成为学霸的路上，也许你已经毕业离开了学校，但无论你在人生的哪个阶段，经历着怎样的变化，有一件事情是不变的：在这个终身学习的时代，掌握正确的学习方法，能让你在千变万化的世界中保持始终不变的强大竞争力。

孙思远

远读重洋创始人

2017年7月于北京

前言

坦白说，我并不是个有天赋的人。如果在聚会上同时认识三个人，我肯定会在第三个人还没有开始自我介绍时就忘掉了第一个人的名字。小学的时候，我各门课程的考试成绩都属于班里中等水平。上中学后，有一年时间，我的成绩都在C等。我觉得自己属于那种需要在动中学的人。也就是说，在做出动作时我的学习效果最佳。这从我学习钢琴的经历中可见一斑。直接看谱弹奏简单的曲子是件极平常的事，但在我学习钢琴的八年间，我怎么也做不到。不过，如果加以大量练习，我就能随心所欲地演奏，所有的曲谱和记忆都仿佛顺着指尖流淌出来。然而，必须动起来才能学的学习方式，对于学校学习而言，并不是一件好事。

大约十年前，一些事情改变了我。初中的时候我转班了，突然和一大群学习很厉害的人成为同学。就在那时，我才了解到学习方法这件事。我心想，能有办法达到他们的水平吗？如果同那些B等生比赛看谁能进入A等生的圈子，肯定是件有意思的事情。于是，我开始有意识地琢磨如何提高我的成绩。也就是从那时开始，我就对如何更高效地学习、取得更好的成绩这两件事乐此不疲。

初中阶段，我用我自己的方法将全部成绩提升到了B等。到了高中，我有过一段时间的成绩下滑。那是因为当时学习的课程更难了，评分标准也和以前不同。高一时我的学习成绩确实下滑了，不过到毕业时，我用我自己的方法以平均分最高的好成绩结束了中学生活。从卑尔根挪威经济学院本科毕业后，我决定再试试自己的运气，申请去世界一流大学继续深造。于是，我参加了GMAT考试。这是一个全球性的金融和管理类硕士研究生入学考试，个人成绩将和过去五年间所有GMAT考生的成绩相比较得出排名。考生总人数超过100万人，而我的最终排名是在前6%。因此，我获得了众多名校的青睐，比如英国的牛津大学、美国的常春藤盟校宾夕法尼亚大学，以及沃顿商学院。同时，我也收到了总计5万美元的奖学金，其中包括世界知名的富布赖特奖学金。这是一种美妙绝伦的感受。

从许多人以及我个人的经历来看，变得更擅长学习，取得好成绩并非不可能之事。其中的秘密在于，你的努力必须是勤奋学习和学习技巧的完美结合。不过，我自己却花了很多年才明白这个道理。无论是在挪威、美国和德国度过的中学时光，还是在牛津、挪威经济学院和加利福尼亚大学伯克利分校求学时，我都学习并实践了不少有用的学习技巧。除此之外，我还读了超过40本关于学习技巧、应试技巧和学习心理方面的书籍。

我的目标是写一本易懂实用的学习指导书，能把所有对我产生影响的内容都记录其中，以学生的角度就如何高效学习、拿到高分为你提供最有效的建议。我希望你读完本书，能够学到新的学习技巧，并立即将它们付诸实践。当然，这些技巧无法取代你的付出和努力，它们只能保证你在所付出的单位学习时间里收获最大化。我们的目标是更高效、更会学、更高分。



愿阅读本书带给你快乐！

奥拉夫·舍韦（Olav Schewe）

2015年5月于新加坡

学习技巧有什么用

如果你有150的智商，那么恭喜你！不过我建议你卖掉其中30的智商，因为你并不需要那么聪明。

——沃伦·巴菲特（Warren Buffett）

作为学生，你大概很想知道学习技巧究竟有多重要。学习好不好不是主要取决于你有多聪明吗？确实，智商高的人想获得高分比较容易，但是智商的高低并不像你想的那么重要。心理学家桑德拉·斯卡尔（Sandra Scarr）的研究表明，学习问题上75%的影响因子都无关智商，而是与学习动机、先验知识以及学习策略息息相关。其他学者也有相似的研究结论，美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的村山航（Kou Murayama）博士就是其中之一。他认为，相比你究竟聪不聪明，你的学习动机以及如何学习，对提高学习表现的影响更大。此外，一些研究智商测试的学者通过研究智商测试的结果也发现，智商高低对学习成绩的影响仅有不到20%。

了解了这个真相后，我便花更多的时间去研究，究竟是什么决定了考试分数和学习效果。在我看来，智力、学习时间、先验知识、学习心态、学习技巧和应试技巧，六位一体，我们方能获得自己想要的结果。学习上的成功，绝不是来自其中任何一个因素，而是六个因素相互作用的结果（见图1）。

□

图 1

这些影响因素是建造这栋学习之屋的基础。智力、先验知识和学习时间是地基。对于它们，我们能发挥利用的空间不大。智力在很大程度上是天生的，先验知识是过往经历的积累，而学习时间常常会受其他事务和需求的左右，一天只有24个小时。不过，让人庆幸的是，这些只是决定学习和应试表现的部分影响因素，其他还有学习技巧（我们如何学习）、应试技巧（我们如何考试）和学习心态（我们如何激励自己、看待事物）。这三点不仅重要，并且可以加以改善。我们统称为学习技巧。

那么，是不是意味着掌握这些学习技巧就是一个人学业成功的关键呢？换句话说，是不是善于使用这些学习技巧的学生就能获得更好的成绩呢？基本上就是如此。举个例子，一组中等智力的学生如果学会了思维记忆技巧，他们就会比不知道这些技巧的学生记住更多知识，因而成绩更好。如果聪明的学生也学习了这些技巧，那么两组的成绩都会不错。根据对400名澳大利亚学生所做的调查研究表明，考试成绩优秀的学生往往都更擅长使用学习技巧。因此，对每个人而言，不论天分高低，我们的目标都应该是提升个人学习技巧。

当然，你也许在想，如果我说的一切都是真的，为什么“班里最聪明的学生”考试成绩总是那么好？专门研究学习问题的心理学家兼作家肯尼斯L.希格比（Kenneth L.Higbee）认为，智力高的学生也许是一种天赋优势，会比一般人更擅长发现和使用好的技巧。我很赞同他的话。一般来说（并非所有情况），聪明学生的学习方法更有效率。不过今时今日，我们很幸运，因为我们清楚知道优生究竟使用了哪些学习技巧。人人都能使用它们，因此人人都能变得更擅长学习，考到更高分。你也不例外。

为什么要拿到高分

前面的内容是想告诉你，如果你能改进学习方法，就能提高考试分数。这里则是为了告诉你，为什么要拿到高分。

成绩不是检验你智商（IQ）高低的指标，也不能评判你的学习是否有效或者你是否乐于学习。成绩反映的只是当下你学习活动的结果。只不过在当今社会中，成绩备受人重视。有时候它几乎意味着一切。这并不可笑，毕竟仅凭着好的意愿成不了大事。

好成绩显示出你具有学习新知识并能运用自如的能力，标志着你能在特定标准下发挥出色表现。换个角度看，好成绩能为你打开许多机会的大门。

大学会按照成绩表现给学生分配实习机会，企业老板也会根据成绩来决定究竟让谁来参加面试，以及最后录用谁。加入会员微信 whair004

但是，好成绩并非唯一昭示你个人能力的途径。你在之前的工作中、运动活动中，或者自己的项目里的个人表现都能显示你的能力。在很多公司中和一小部分研究领域里，这些跟成绩表现一样重要。对创业者而言，他们并不怎么看重成绩。但对我们自己来说，成绩高低至关重要。大部分你梦寐以求的工作和研究领域，好成绩是必备条件。除此之外，当相关岗位空缺时，成绩高低尤为重要。

不过，好成绩带来的不只是好机会。精通一件事并能做好它本身就很有意义。它会让你更加自信，拥有更多的满足感，学习起来更有乐趣、更起劲。这是个良性循环。

学习技巧不仅能帮助你取得好成绩，也能运用在生活的其他方方面面，帮助你获得成功。如果你擅长快速学习知识，正确安排事情的先后顺序，在压力下高效工作，在任何情形下都能正确思考，那么无论是在生活还是工作中，你定会收获满满。

为什么阅读本书

本书分为三个部分：高效学习、成功应试和正确思考。它们三者相互促进，相辅相成。

每个部分都由几个短小的章节组成，每节后面提供了重要建议的要点小结。

第一部分高效学习

讨论有助于聪明学习的各种技巧。这个部分的话题包括时间管理、阅读技巧、笔记技巧和记忆技巧等。

第二部分成功应试

讨论如何在各类考试中获得成功。这部分的话题包括复习准备、参加笔试和口试等。

第三部分正确思考

讨论学习动机、学习目标、思考方式以及如何利用它们促进学习，提升学习表现。如果你对本部分内容特别感兴趣，大可先阅读这部分。一切都始于你怎么思考。换句话说，在你努力提高学习成绩的同时，其实你已经掌握了处理好一切的能力。所以，最大的胜利不是漂亮的成绩单，而是你改变了自己。

如何充分利用本书

非常欢迎你把本书作为手边的参考书，阅读你觉得对自己最有帮助的章节。但如果你想更充分地利用本书，建议你从头到尾读完，全盘了解。最有用的建议往往不经意地出现在某个意想不到的段落中。我非常期待你能把这些技巧运用到日常的学习与生活中。你可以反复阅读某个章节。每节和每个部分的最后提供了实用性很强的要点小结，你也可以直接阅读它们，这样可省下全部重读的时间。



第一部分 高效学习

托比昂·罗·伊萨克森
(Torbjorn Roe Isaksen)

托比昂是挪威教育暨研究部部长、保守党国会成员。他曾经是波斯格伦市市议会成员，也曾当过青年保守党领袖，拥有奥斯陆大学政治学硕士学位。

“一直以来，我参与和处理了许多政治相关事务。在求学期间，我曾遇到过几个需要花费大量时间才能完成的政治学报告。因此，当我坐下来学习的时候，高效对我而言非常重要。为了做到高效，我总是首先排除各种干扰，确保周围环境安静，电脑关机，手机也拿到了一旁。这样做，我才能百分之百专注于我当下的学习。

“通常课程内容繁多，所以将内容系统化很重要。要做到这一点，我采用的是一种很传统的方法：通读教材并画出重点部分。接着，给每个要点编号。我的目的是让整个课程的内容都显现在一张纸上。这样的话，我就能对所有内容一目了然，之后也容易记起。”

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《超级学霸 受用终身的速效学习法》（挪）奥拉夫·舍韦（Olav Schewe） 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1142.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

