

如何高效学习

作者：(加)斯科特·扬(scott young)(著)

如何高效学习

【加】斯科特·扬 著

程冕 译

ISBN978-7-111-44400-8

本书纸版由机械工业出版社于2013年出版。电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

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.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip

[目录](#)

[中文版序](#)

[译者序](#)

[导读](#)

[前言](#)

[是什么让一个人更聪明](#)

[怎样算作聪明完全取决于你自己怎么看](#)

[我的故事](#)

[如何使用本书](#)

[第一部分 整体性学习策略](#)

[什么是整体性学习](#)

[结构](#)

[模型](#)

[熟悉的结构（成熟结构）](#)

[高速公路](#)

[整体性学习的顺序](#)

[获取阶段](#)

[理解阶段](#)

[拓展阶段](#)

[纠错阶段](#)

[应用阶段](#)

[测试阶段](#)

[找出薄弱环节](#)

[信息结构](#)

[随意信息](#)

[观点信息](#)

[过程信息](#)

[具体信息](#)

[抽象信息](#)

[如何使用五种信息类型](#)

[为什么你的课程枯燥乏味](#)

[学习的目标](#)

第二部分 整体性学习技术

整体性学习技术

技术一览

获取知识

快速阅读

笔记流

联系观点

比喻

内在化

图表法

随意信息的处理

联想法

挂钩法

信息压缩技术

实际应用

模型纠错

以项目为基础的学习

知识的延伸

整体性学习技术的实际运用——费曼技巧

整体性学习技术的回顾

第三部分 超越整体性学习

高效率的学生

高效率秘籍1 能量管理

高效率秘籍2 不要“学习”（Don't study）

高效率秘籍3 绝不拖延

高效率秘籍4 批处理

高效率秘籍5 有组织

自我教育

建立良好的学习习惯

克服挫折障碍

设置学习目标

自我教育小结

第四部分 整体性学习的总结

[主要概念的小结](#)

[技术一览](#)

[特别感谢](#)

读高中时,我几乎课下不学习。尽管如此,我还是以全班第二名的成绩毕业了。读大学时,大考之前我一般学习不到两个小时。不过,四年来,我的GPA总在

A
和
A+之
间。

——斯科特·扬

如果只用一种方式了解某样事物,你就不会真正了解它。了解事物真正含义的秘密取决于如何将其与我们所了解的其他事物相联系。通过联系,你

可将想法内化于心,从各种角度看问题,直至找到适合自己的方法。这才是思考的真谛!

——马文·明斯基
博学家、认知科学家
人工智能研究者

1977年年底到1978年年初，中国科技大学创办少年班时，我在校长办公室担任秘书，有机会直接参与了少年班的创建过程。35年来，我一直致力于少年班研究。我曾经用“自觉、自学”这四个字来描述少年大学生超常发展的原因。也就是说，少年班学生都具有超强的自学能力。无独有偶，这本书所介绍的“整体性学习策略”正与少年大学生的自学能力相吻合。显然，这不是偶然的巧合，而是一种内在规律的反映。我想，本书介绍的学习方法，如果你去尝试，一定会带给你意外的惊喜。

——司有和

中国科技大学少年班资深研究者

本书介绍的整体性学习策略很具有操作性，可以避免学生在学习中陷入“只见树木，不见森林”的误区，建议同学们尽早掌握这种学习方法，有效地提高学习效率。

——孙鹤娟

吉林省总督学

前东北师大附中校长

学习是需要方法的，特别是在当今信息爆炸的时代，如何高效地处理信息、有机地整合知识、充分地运用所学，已经成为学习的关键。本书从一位“学习大师”的亲身体验出发，总结出“整体性学习”的策略及方法，同时，配合作者实际运用的各类学习工具，切实帮助读者逐步练就高效的“学习方法与学习习惯”。方法决定一切，你一定可以从中有所受益。

——汤震宇

美国特许金融分析师（CFA）培训第一人

中国大学生读书特点是上课随便听、考前疯狂记、半年忘光光。这是一种碎片化知识点学习，我同意这本书的整体性学习方法，掌握系统思考的模式你可以花费更少时间学到更多，但是你得先花点时间掌握整体性学习思维。

——秋叶

PPT学习达人

中文版序

本书是从我写的一篇随笔开始的，随笔的内容是我对偶然观察到的一个学习现象的细致阐述，那就是学得好的同学总在试图找寻知识间的关联，而学得慢的同学却往往只会死记硬背。

当我第一次发布这篇随笔时，引起了强烈的反响。回复中有一半的同学认同这一观点——你当然要找到知识间的关联，并把它们变成自己的观点。而另外一半的回复则表示困惑，让他们觉得不可思议的是，居然从来没有人告诉过他们这种学习方法。

这件事让我觉得非常有趣，也非常困惑。为何对一部分同学显而易见的事，对另一部分同学而言却是不可思议的？如果半数的学生都不知道还有这样的学习方法，我们应该怎么帮助他们改进呢？

从那时起，我就开始研究如何高效学习。这本书是对我自己学习经历和他人学习案例研究的总结概述，主旨还是相同的：我认为学会把知识联系起来会让你记得更多，学得更好。当然，在如何建立联系上，你一定会有非常个性化的方法。

在我完成这本书的几年之后，它将要和中国的读者见面了。这件事让我觉得新奇，因为我完全不了解中国的教育体系，我的理解是中国教育比西方教育更强调死记硬背。如果我的理解是对的，那么我的整体性学习法会对中国学生的学习产生深刻的影响。

我希望能因为这本书而不再死记硬背，读完它不是结束，而是你应用新方法指导学习的开始。可能你会觉得这本书里不是每个方法都那么有效，这是很正常的，学习本来就必须因材施教，因“课程”施教。但是如果你肯实践，我担保至少会有一种技巧能帮你学得更快，学得更好。

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

文档名称：《如何高效学习》(加)斯科特.扬(scott young)(著).epub

请登录 <https://shgis.cn/post/946.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

