

今天和大家分享的内容是弯道超车，就是找一个机会，把前面的车都超越过去，这节课特别提供给觉得自己基础差或想大幅度提高成绩的同学。

## 一、学习越差的学生越容易逆袭

为什么这么说？因为考试（应试）是在一定范围内出题，且有正确答案、需要在规定时间内完成。有范围就意味着，想进步和提高成绩是在一定范围之内把不会的变成会做的，考试时命中率才更高。学习成绩差的人打开练习册都不会，不需要做搜索的工作，学多少进步多少，没一点努力都有效。

## 二、弯道逆袭六字箴言：早起、假期和高一

### （一）假期

**1.学习地点：去自习室。**家里是最差的学习地点，没有紧张感，学习是需要一定的紧张感的，而且家里有太多妨碍学习的东西，如电视机、电脑、各种食物等，无法帮你集中精力。

**2.学习内容：上学期学过的内容。**遇到难题不要从头学，例如数学的学习方法：集中精力解决眼前的问题，不要回到基础，因为从基础知识开始仍然会觉得很难很无聊，也不利于坚持。

**3.怎么计划：只做能完成的计划。**按照我们之前讲计划的那些方法去安排你的假期。重要的是调整心态，最重要的一招就是只计划能完成的事情就可以了。

### （二）早起

实际情况是晚上11点前很容易被周围环境打扰，被更新的信息影响。如果不是严重晚起型的人，建议利用早上的时间去学习工作。

#### 1.早起的好处

**无人打扰。**不会有人早上5点和你发信息，也不用那么早刷新微博。

**心态轻松。**早上勤奋会对这一天带来好的把控和影响，这一天的效率都不会很差。

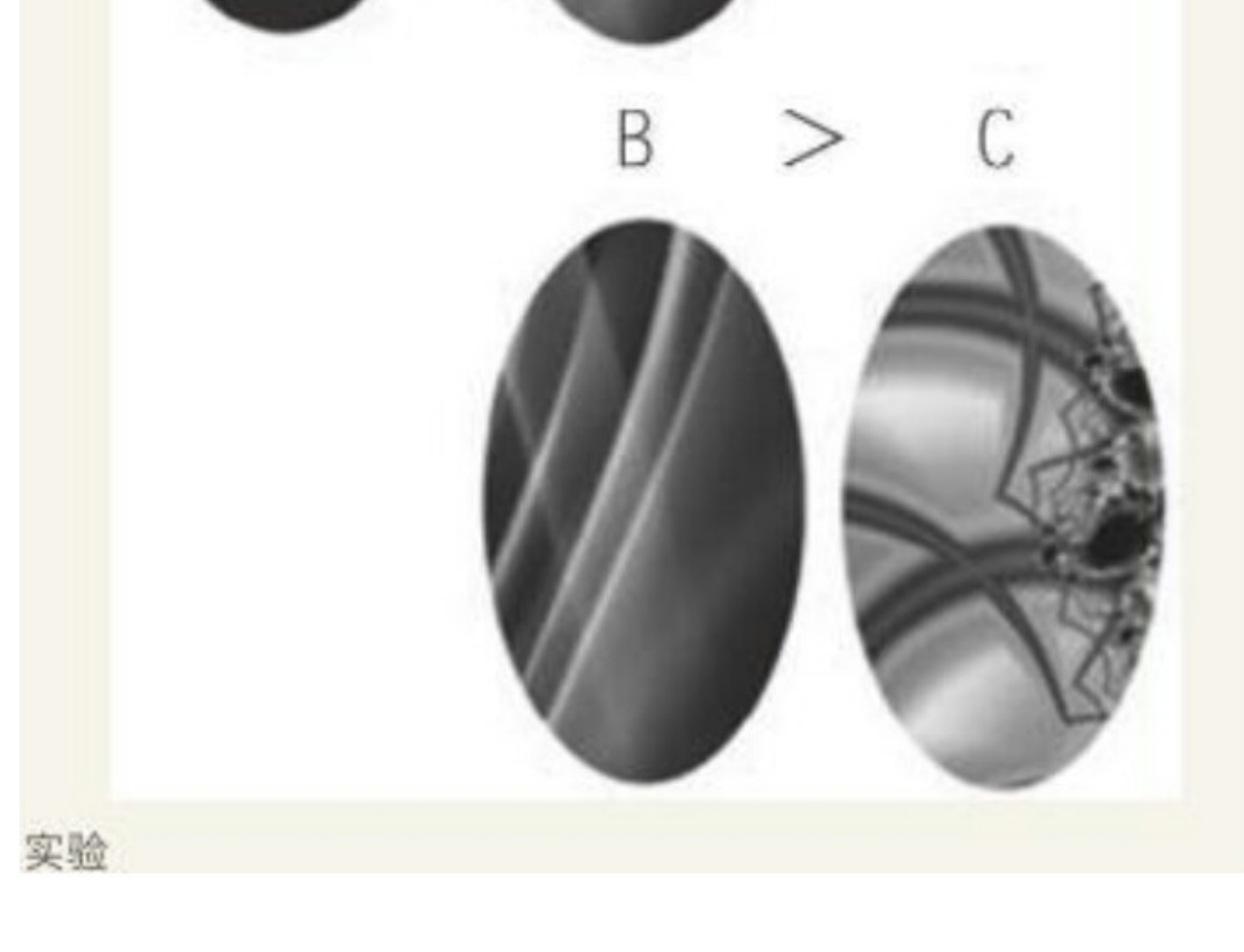
**容易专注。**如果工作到晚上12点很容易吃零食放纵一下，但是如果5点起来写文章，就不会做别的事情，因为牺牲了睡眠换来的会有紧迫感。

**适合做长期的事情。**

#### 2.如何保证早起

千万不要压缩你的睡眠时间。这样过不久就会感到疲劳，而且睡眠对学习是有用的。

2007年，哈佛大学和麦克吉尔大学的研究学者一起主导了一次实验，内容是借助一种看上去很简单的游戏来检验一群在校学生辨识嵌套层级的能力。研究小组先是让学生们学习一对又一对的彩蛋，每次电脑屏幕上只显示一对彩蛋，而每一对彩蛋都是一个高阶和一个低阶，如图所示。



实验

参与的学生被分成了两组：一组在早上学习这些彩蛋，一组在晚上学习这些彩蛋。两组学生都很快便记住了这些彩蛋间的阶层关系，并在紧随其后的考试中取得了出色成绩。但是，12个小时之后，两组学生又接受了一次考试，这次，研究学者要求他们辨识并非紧挨在一起的一对彩蛋的层次关系。这类似于格里希尔达和托利安之间更深一层的嵌套关系，答案并非一目了然。如果水绿蛋高于彩虹蛋，那是否意味着水绿蛋也高于涡纹蛋？跟珊瑚蛋相比呢？珊瑚蛋该排到第3位还是第4位？学生在学习彩蛋的时候并没有看见所有彩蛋的层级排序，因此对他们来说，相距甚远的彩蛋之间的关系是模糊不清的。

不过等睡了一觉，就不一样了。

在晚上学习了彩蛋、睡过一觉之后的第二天早上接受考试的那一组，被研究者称为“睡组”，这一组学生针对最远距离的层级关系的辨识，也就是难度最高的问题的应答，正确率高达93%。而在早上学习、晚上接受考试，中途没有睡觉的那一组学生，也就是“醒组”，正确率却只有69%。

又过了整整24小时之后，两个小组再次分别接受了考试，这一次，针对最远关系的辨识，睡组的成绩更是遥遥领先，两组分数差距拉大到了35%。

从研究数据中获得的大量证据说明，睡眠能增强你对前一天所学内容的理解力和记忆力，而且绝不仅限于彩蛋学习，它还可以辅助你的词汇学习、单词配对、逻辑推理，甚至能有助于你工作中的陈述报告、学校里即将到来的考试等。

用早起倒逼早睡，用早睡保证早起。

通过固定起床的时间做到早起；通过以下三个原则做到早睡：千万不要把晚上当成是重要的学习时间，所有的学习都尽量在学校完成；克服睡眠拖延的习惯，在醒和睡之间做睡眠过度；设定睡眠闹钟提醒自己，形成仪式感。

#### 3.早起之后做什么

第一个动作就是打开窗帘，第二个动作就是坐下来完成长期重要任务，注意不是紧迫任务。第三个叫做提前一小时上学（上班），如果有条件住到学校（公司）附近，如果没有这个条件，那就一定要错峰。提前一小时上学的好处太大了：避免拥堵，缩短上学时间；避免拥挤，可以由更好的环境来做自己的事；可以提前进入学习工作，心态轻松压力小，成就感足。

防断更微信：众筹新课

（三）高一 微信：A3236876640



前一小时的工子的好处太多了：避免拥堵，缩短工子的时间；避免拥挤，可以由更好的环境来做自己的事；可以提前进入学习工作，心态轻松压力小，成就感足。

(三) 高一

“高一”不一定是高中一年级的意思，是“一开始”的代称。

为什么这时候容易逆袭？一是因为这时学到的知识还比较少；二是大家多数人的学习意识还不强，你只要努力就可以提高成绩。

另外，把高一当高三，把学期一开始就当做是期末，坚持半个学期成绩就会明显会提高。

-----> 总结 <-----

这节课给大家讲了如何利用早起、假期和高一这三个机会，完成你的学习逆袭。

-----> 答疑 <-----

上节课给大家留了一个思考题，答案是：BCE。你答对了吗？

-----> 预告 <-----

下节课为大家介绍预习的方法，帮助你两倍提高听课的效率。

- END -