## 《高三突围》·方法技巧篇

[《高三突围》·方法技巧篇 1](#_Toc10676)

[1.方法·如何快速找到最适合自己的学习方法？ 2](#_Toc4391)

[1.先发优势 2](#_Toc23255)

[2.如何找方法 2](#_Toc16287)

[2.自律·怎样一步到位做到自律？ 4](#_Toc17900)

[3.时间·什么才是高三最好的时间管理方案？ 4](#_Toc26245)

[4.复盘·如何通过复盘保持进步？ 6](#_Toc13804)

[5.刷题·如何在高三科学高效地刷题？ 8](#_Toc4369)

[1.“重复刷题法” 8](#_Toc19656)

[2.“三色笔法” 8](#_Toc30367)

[3.“秒表刷题法” 10](#_Toc21716)

[4.“逆向重构法” 11](#_Toc3833)

[5. 2倍法则 12](#_Toc27244)

[6.课堂·什么才是高效的听课姿势？ 12](#_Toc25051)

[1.被忽略的重要因素 12](#_Toc10218)

[2.课堂误区 12](#_Toc13209)

[3.听课方法 13](#_Toc3622)

[7.体系·如何高效构建知识体系？ 15](#_Toc28)

[1.基础认知 15](#_Toc30230)

[2.构建知识体系 15](#_Toc32390)

[3.总结 18](#_Toc31815)

[8.错题·如何高效制作错题本？ 18](#_Toc31555)

[1.错题本常见误区 19](#_Toc7493)

[2.“复印纸片法” 19](#_Toc847)

[9.复习·什么才是最科学的高三复习策略？ 21](#_Toc12850)

[1.复习的重要性 21](#_Toc29430)

[2.科学的复习策略 21](#_Toc14102)

[3.遗忘表格管理法 22](#_Toc19295)

[10.专注·如何快速进入注意力集中状态？ 25](#_Toc20658)

[1.赋予事件重大意义 25](#_Toc3488)

[2.专注 - 流程绑定法 26](#_Toc30166)

[3.行动建议 27](#_Toc3877)

[4.保持专注的小技巧 27](#_Toc145)

[11.假期·如何保证假期在家静心学习？ 28](#_Toc6840)

[1.在家的心法 28](#_Toc19887)

[2.实验思维 28](#_Toc2674)

[3.尽量减少选择 28](#_Toc1382)

[4.敢于在高潮时停下 29](#_Toc10823)

[12.提神·高三如何提神才能杜绝犯困？ 29](#_Toc15900)

[1.提神不如不困 29](#_Toc28706)

[2.困了怎么办？ 29](#_Toc29358)

[13.作息·高三如何不痛苦地早起？ 31](#_Toc15780)

[1.为什么要早起？ 31](#_Toc20384)

[2.如何早起？ 32](#_Toc16638)

[14.效率·如何合理利用高三的碎片化时间？ 33](#_Toc14110)

[1.把没用的用起来 33](#_Toc30082)

[2.把用过的用得更好 34](#_Toc6584)

### 1.方法·如何快速找到最适合自己的学习方法？

#### 1.先发优势

**效果=效率x时间，你应在高二进高三的暑假就开始打造一整套属于自己的学习方法系统**

然后到高三你便可以直接开足马力向前冲

#### 2.如何找方法

筛选：**只有适合自己的方法才是最好的**

实验：**“30天方法训练术”**——5天调研期 + 20天调整期 + 5天稳定期

* 5天调研期：**集中、分类、有目的地阅读知乎上的学习方法**

按下面的关键词去搜索整理得到的就是一个相对完善的方法系统：

1. **学习方法类——包括复习方向、学习态度、学习习惯、具体技巧等：**

* 一轮复习如何复习？（变体：300天如何逆袭？）
* 二轮复习如何复习？（变体：100天如何逆袭？）
* 三轮复习如何复习？（变体：30天如何逆袭？）
* 怎么刷题？
* 怎么处理错题？
* 怎么防止遗忘？
* 怎么做好时间规划？
* 怎么培养专注力？
* 怎样做到自律？
* 怎样提高学习效率？
* …

1. **学科方法类——某个具体的学科怎么学：**

* 怎样学好…？（其中的…代指数学、语文等具体科目）
* 学习…有什么技巧？
* 学习…有什么经验？
* …

1. **经验分享类——指作者回顾自己高三的历程，其中有关学习的细节常常富有启发：**

* 高三成绩能有多大提升？
* 你是怎么度过高三的？
* 高考逆袭的人有多厉害？
* 高三如何逆袭？
* …

1. **心态建设类——主要关注解决高三过程中常见的心态问题：**

* 如何应对心态波动？
* 如何应对各种模拟考？
* 怎样找到高三学习动力？
* 是什么让你在高三坚持下去？

**建议你在看文章的过程中找个本子把所有让你眼前一亮的观点和方法用条目的形式记录下来（1.…，2.…，3.…）每篇文章整理5条内容就差不多了，东西太多你也很难全部用上**

**知乎5000赞以上、篇幅较长的文章称为高质量文章**（文字少图片多的多半是营销号）

针对每一话题看完3篇即可，按每篇文章记录5条心得的标准记录，每个话题将有15条观点或方法

收集好学习方法之后，进行精简和删改，保证针对每一个细分话题观点足够丰富但核心方法尽可能少

* 20天调整期：**针对反馈进行调整**

**上课或者完成练习时刻意使用收集到的学习方法，每天晚上固定半小时对方法的使用情况进行反思**

每天晚上临睡前思考下面几个问题**“今天使用了哪些学习方法？效果如何？存在哪些问题？有没有更好的解决方案？针对自己的实际情况是否有可以优化调整的地方？”**

然后对“偷来”的学习方法进行**改良并记录**，等下一次使用场景出现就使用改良过的方法，力争通过20天的实践和改良完成“别人的方法”到“自己的方法”的转化

* 5天稳定期：**多次应用养成习惯**

**剩下5天开足马力尽可能多地反复应用已经固定下来的学习方法，养成习惯最为重要**

注意事项

1. **不要盲目听信各路答主**，注意要**只看干货不看故事**

内容筛选标准（**对于不满足要求的内容和作者果断抛弃，因为入脑的东西将决定你变成一个什么样的人**）：

* **“思想”——最有用**：能开拓思维并教会你如何思考
* **“方法论”——很有用**：只要坚定实践问题往往真的能够迎刃而解
* **“行动建议”——较有用**：缺乏实践指导生活，往往很快放弃
* **“经历分享”——不太有用**：信息密度低，要从故事里提炼精华
* **“抒情故事”——几乎没用**：能重燃斗志，但对方法和策略而言纯粹就是浪费时间

1. **有“想找到最好的方法后再学习”的想法是及其致命的**

最好的方法不是找出来的而是用出来的，况且高考考的是知识点不是学习方法

**千万别等找到了最好的方法才全身心投入学习，你找不到的**

**一旦有了不错的方法就赶紧马不停蹄地去尝试去应用，然后争取用一个月的时间在反馈和优化当中打造完成最适合你自己的方法体系**

1. **找完不再花时间**

**你要对30天来找到并确定的学习方法有充分的自信**，好的学习方法本质都是相通的，知乎上压根不可能集中大量地出现令人眼前一亮的全新学习方法

1. **方法要坚持用到发挥作用的时候**

学习方法只是提高学习效率的科学工具，不是逆天改命的秘密武器

任何方法想要发挥作用都需要你长期坚持使用，**一旦你觉得某个方法适合你，就带着对它的笃信长期坚持运用直到它在你身上真正发挥作用为止**

**先让方法和时间做朋友，时间才会成为你的朋友**

1. **找文不如找人**

**千万不要把许多答主的内容随意拼凑**，一个靠谱的作者往往比某本书某篇文更有说服力

**要想避坑，比自己摸索更好的办法是跟着前辈们已经探索出的安全的路往前走**

**一旦你发现干货满满、条理清晰甚至创作自带体系的宝藏作者，踏踏实实把他的东西都看完并争取“复制”他的高中生活也许是避免误入歧途的捷径**

### 2.自律·怎样一步到位做到自律？

**自律不是照抄别人的生活，而是活出自己的节奏——自律是手段而不是目的，你才是目的**

自律能给你带来一份强烈的“我总能把自己想做的事情做成”等的自我期待，所以，它能让你**乐于坚持并尝试**

一步到位做到自律：**“等等再选思维”——你永远都有选择**

**自律就是在该做一件事情的时候就去做，在不该做一件事情的时候坚决不去做**

针对任何一个行为，**我们永远都可以在开始前的那一刻选择“做”还是“不做”**

**任何行为都有一个开端，如果能在开始前直接不然行为发生，那后续无意识的失控也就没有了出现的可能**

“等等再选思维”就是根据这个原理建立的，步骤一共只有三步：

1. **在每个行为开始前先强行暂停，主动在脑中提醒自己“记住！你永远都有选择！”**

暂停由于顺从人性所以容易出现的无意识开始的行为，给自己停下来思考并作出正确选择的时间和机会

1. **紧接着问自己：“针对自己正面对的事，到底做还是不做？”**

引导自己针对面前这件事情作出更深入的思考和更理性的选择

1. **稍作思考，选择出对的答案，毫不犹豫直接无脑行动**

最初的冲动已经所剩无几，毫不犹豫按照正确的选择行动就好

### 3.时间·什么才是高三最好的时间管理方案？

**如果做不好主动的任务时间管理就很容易被迫成为被作业和任务推着走的“奴隶”**

这类事情的严重后果在于**一旦丧失生活的主导权，你也就丧失了依照自己的意愿让自己变好的权利**

任务列表法：**列下当天需要完成的任务**

**定任务时永远不要高估自己的能力！**就是因为你定了太多你不可能完成的任务所以就导致了后面计划的全面崩盘

**所以定任务的第一个建议就是——减量**（一天任务最好不要超过14件）

每天早上依然像以往一样写下所有今天想做的事情，然后**直接把任务量删去50%**，剩下的就是你今天需要完成的

**挑任务要遵循“二八法则”，也就是挑最核心的事情做，要想有学习进步一定要跨出舒适区！**

如果你今天效率高，很快就完成了，那**余下的时间里就接着完成早上被删掉的任务**

不要比划任务的量，**它存在的意义不是为了比拼谁划掉任务更多更快而是为了看谁在他的帮助之下获得了最多的成长**

这里有一个例子：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **筛选** | **任务内容** | **预计用时** | **实际用时** |
| √ | 刷一张语文期末试卷（除作文） | 1h20min | 1h5min |
|  | 完成今日历史课堂部分抄写 | 30min |  |
| √ | 完成数学作业：一张试卷 | 1h30min | 1h23min |

时间分块法：**一个汇集任务列表法所有优点同时还能弥补其核心不足的任务时间管理方法**

**以时间为导向安排任务，将每天可自主安排的时间先按时间段分段，然后提前确定每个时间段里需要做的事情，到了时间就做相应的事情，时间结束不管有没有做完都立刻停下**，具体步骤如下：

1. 每天起床后第一件事不再是列下要做的任务，而是**根据当天的课程安排和自己的作息习惯处理出自己当天能够自行安排的时间，接着按30分钟或者1小时为一个单位把所有时间分块，并列出今天的时间块表**
2. 然后按照优化过的“任务列表法”**列一下今天需要完成的适量任务**
3. 最后在充分考虑自己的效率的情况下**预测完成每项任务所需的时间并给每项任务分配数目合理的时间块**
4. 接下来的一整天你不用再管其他任何事情，**按部就班地照着“时间块表”执行就好**

这个方法的好处是即使一天下来还有任务没有做完**你也可以告诉自己至少我的每一项任务都有推进**，由于每项进展都是实打实的存在所以**你也会更乐于相信只要坚持做下去那一定能在不久之后按部就班地做完**

三个必须注意的关键：

1. **准确评估自己的效率**

找个笔记本作为“效率笔记本”，然后请你主动**通过秒表计时的方式尽可能全面地测试并记录自己在高三完成各种任务时的效率**，比如做五道数学选择题花了多少时间等

由于单次的测量总有误差，你最好来个**多次测量取平均值减小误差**，再考虑**随着复习的深入，效率和时间的记录也应该经常动态更新**

1. **时间到了就做，时间过了就暂停**

我们在意的是**从整体角度全面而均衡地推进所有的事项，并收获按部就班推进带来的有关进步的正面反馈**

1. **预留冗余时间块**

生活总会有突发状况需要处理，每天早上安排时间块时建议**预留1-2个不安排具体任务的冗余时间块来协调由于突发情况造成的时间表混乱**

这里有一个例子：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间块** | **任务安排** | **专注度（0-10）** |
| 5:00-5:30  早起空闲时间块1 | 完成“遗忘表格管理法”当日内容复习【2】 | 7 |
| 5:30-6:00  早起空闲时间块2 | 完成“遗忘表格管理法”当日内容复习【2】 | 7 |
| 6:00-6:30  早起空闲时间块3 | 百词斩（高考必备3500）背70个【1】 | 8 |
| 上午所有课间时间块4 | 生物非计算类选择题【1】 | 6 |
| 12:10-12:40  午间空闲时间块5 | 2018年全国2卷英语试题除作文部分【2】 | 8 |
| 12:40-13:10  午间空闲时间块6 | 2018年全国2卷英语试题除作文部分【2】 | 9 |
| 下午所有课间时间块7 | 背诵2018年全国2卷英语试题满分作文范文【1】 | 10 |
| 17:30-18:00  晚自习前时间块8 | 完成当天课程作业【5】 | 6 |
| 18:00-18:30  晚自习前时间块9 | 完成当天课程作业【5】 | 8 |
| 18:30-19:00  晚自习时间块10 | 完成当天课程作业【5】 | 6 |
| 19:00-19:30  晚自习时间块11 | 完成当天课程作业【5】 | 10 |
| 19:30-20:00  晚自习时间块12 | 完成当天课程作业【5】 | 7 |

使用“时间分块法”好处是**一旦你安排好了自己的时间块表那么你一整天的注意力既不用放在任务上，也不用放在时间上，而只用放在尽可能保证每一个时间块都能够高效利用上**

该方法也可以快速总结和反思自己一天的效率情况，现在你只需要**每完成一个时间块就及时在时间表上为刚刚过去的30分钟按10分的标准打一个标准分**

然后**设定一个“高效标准”**，比如只要一个时间块的效率分高于7分那这个时间块就算是高效完成，这样你就可以轻松地计算出自己的“专注比”

如果任务未完成，则应该**一边修改前面提到的“效率记录表”争取下次把时间表安排得更合理；一边开始计划在第二天里给没有完成的任务安排更多的时间块就好了**

总结

**“任何时间任务管理都不是帮你凭空变出时间而是为了让你把已有的时间高效利用，而高效背后最底层的核心其实是长期积极且稳定的行动心态”**

这样，**你就拥有了主动安排生活的机会**

### 4.复盘·如何通过复盘保持进步？

**对于需要长期反复才能做好的事情必须主动去反思此前的漏洞、问题、突破点，**

**将昨天以及过去存在的问题赤裸裸地剖析并揭露出来，忍着痛对过去的自己开刀**

**才能在第二天和未来遇见更好的自己**

复盘就是回答三个最核心的问题**“今天做了什么？”“做得怎么样？”“怎样优化？”**

“时间任务复盘”：**进行关于“时间任务管理”的分析**

1. **通过“专注比”的数值大小来判断自己当天是否足够高效**

如果足够高效，**追问自己都做对了什么？接下来应该如何保持？**

如果专注比高，那么要考虑的下一个问题就是**“有没有可能挤出更多的时间？”如果可以，从哪里挤？是可以再早起5分钟还是吃饭时间可以再压缩5分钟？**

如果不是，你要问自己**为什么没有做到高专注比？**更进一步反向排查**到底是哪个时间块没有做好？那个时间块里发生了什么？又是什么导致了自己的不专注？是遇到了突发状况还是跟你自己有关的本质问题？**

* 如果是前者，**请你为这类突发状况做好紧急预案，争取在下次专注能够不被影响**
* 如果是后者，**请你立刻调用四大思维里的“改良思维”对问题进行本质分析制定方案然后执行**

1. **仔细分析当天任务的制定和完成情况**

**审视“时间分块表”中当天安排的任务是否满足“利用20%的时间实现80%的价值”的二八定律**

问问**自己有没有因为渴望躲在舒适区里或者为了避免难受而给自己安排对高考帮助不大的低价值任务？**

然后**反思当天任务量和效率的匹配安排是否合理？有没有出现任务量安排过多或过少的情况？**

* 如果安排合理请**将完成任务的时间作为全新的数据记录进“效率笔记本”里进行动态更新**
* 如果安排不合理请首先**分析原因**，然后同样**将完成任务的时间作为全新的数据记录进“效率笔记本”**

1. **对当天剩下的尚未完成的任务进行全新的评估**

**这个任务是否还需要继续做？如果还要做那还需要多少个时间块？这些被需要的时间块应该安排在哪一天的具体什么时候？**

“整体性复盘”：**综合考虑高三四大核心思维，从整体大局观的角度对当天的效率**

**进行评估，确定努力的方向**

**我今天是不是以积极主动的态度做了针对高考我最应该做的最重要的事？**

如果你的回答是肯定的，追问自己**那件正确的事做得怎么样？**

* **如果做得好，从中收获了什么经验？应该如何保持？**
* **如果做得不好，追问自己为什么没有去做最应该做的事？**

请你**认真分析原因总结教训，并调用“优化改良思维”给出解决方案**

更进一步，**如果今天有机会重来一次你最应该去做什么？**

有了答案之后赶紧考虑**怎么把这件最该做却没做的事情尽快安排进自己接下来的日程里，需要多少个时间块？具体安排在哪里？**

**方向比努力更重要，你必须保证你每天的安排在大方向上不犯致命错误**

“客观打分”：**把复盘的思考记录下来和过去做对比**

**把自己每天的学习分为五个维度**，比如：“方法习惯”、“策略方向”、“应试技巧”、“学习能力”、“知识掌握”

**在一天结束的时候，根据自己对各个维度的感受进行评分**

**五个维度每个维度满分100分，每一项占比20%，各项打分结束后加权计算得到当天的“复盘总分”以求真实地反映当天自己的学习情况**

**打分过程中为了防止计算过于复杂建议按百分制打分时每一项打分的最小分差应该为5分**

每天完成复盘打分之后请看着自己的得分情况，**从五大维度中挑一个最急需提高的维度，调用“优化改良思维”为自己制定第二天针对这一维度的专项提升计划，然后在第二天全力实施**，力争能够在第二天的得分情况表里看到相应维度的分数的显著提升

注意事项

1. **不要高估自己的记忆力**

反思和总结**不要仅仅停留在大脑，建议上面3个步骤都尽可能完成记录，把想法落实到笔尖精炼深化！**

1. **复盘需要坚持**

**请你沉住气，属于你的收获终将在长期的坚持之后于高考考场上惊艳众人**

1. **做完比做好更重要**

刚开始复盘你可能会因为思考质量不高而懊恼，**这不仅正常而且还是理所应当的**

但没有关系，复盘这件事做完比做好更重要，因为**思考从来没有对与错而只有好与更好**，每多思考一点点你就会多一点点真实的收获

**凡事总得经历从不好到好的改变，在你熟练掌握了复盘的流程之后，每天不用十分钟便能顺利完成所有步骤**

### 5.刷题·如何在高三科学高效地刷题？

**重复刷题法**用来深化对知识的理解并透彻掌握

**三色笔法**帮你明确自己正确的努力方向

**秒表刷题法**显著提高解题速度和熟练度

**逆向重构法**帮你查漏补缺

#### 1.“重复刷题法”

**比起学习其实你更应该重视复习——做完题后的反思、总结、梳理、**

**对比需要花费的时间才占大头**

很多重点题做一遍是完全不够的，你要多次做、反复做才能在重复解题的过程中体会到应用知识点的妙处

**要想吃透一道题，你本来就应该反复做他**

每次重复你都要把题目当成全新的题目去做，至少你得主动控制不要靠记忆“背”题

**如果你知道一件事正确但就是不去做，只有一个原因，就是你没有意识到那样做到底有多重要**

学校发的教辅上作为例题出现的好题和重点题最好做3遍以上，全都吃透了以后，再针对一轮适用的分类习题册上的好题重点题做他个3遍以上，刷完后就不建议买资料刷了，把前面的题目再多做几遍吧

至此“要质量不要数量”在一轮复习中就有了明确的定义：**做的题目数量不用多，这叫不要量，但对于好题和重点题不仅要总结反思还要重复做，这是追求质**

方法本身极其简单但关键在于**你必须深刻理解背后的道理才会愿意心甘情愿地践行这反人性的策略**，不然说得天花乱坠也没有任何价值

**好题错题重点题，三遍起步多多益善**

#### 2.“三色笔法”

**你必须在不同时间确定自己刷题的方向，方向比努力更重要，方向错了，**

**效率越高偏离目标的速度反而越快**

**“三色笔刷题法”**解决的就是刷题方向的问题，用好红、蓝、黑三支笔你就可以随时通过评估和分析纠正自己的刷题方向，确保在正确的时间上手正确的事情

准备

**红黑蓝三支笔、准备套卷x2**

注意

1. **做题的时候保证一定的压力感，永远都是单位时间内要拿最多的分数**
2. **做题的时候留意自己每个大部分使用的时间，以及评估时间是否合理**
3. **严格按照考试时间考试状态考试安排进行**

作用

* 黑笔：**考试时间之内尽可能能写多少就写多少**
* 蓝笔：**考试时间结束之后，黑色停笔，换用蓝笔作答，不考虑时间尽可能完成考试过程中自己觉得会但是没有时间做的题目**
* 红笔：**黑笔蓝笔答题结束之后，对黑笔和蓝笔内容进行订正**

进行比例分析

* 黑色：**如果黑笔写的题目分值60%都不到，说明大部分题型你都是不会做的状态，该学的没学会、基础薄弱是你最大的问题**

对策**：把夯实基础放在接下来1个月学习安排的首位，不要去做很多资料，用“重复刷题法”把手上最主要的一本教辅资料以及平时收集的错题挨着吃熟啃透**

**尤其注意要放弃套卷练习，对基础太差的学生套卷练习不仅收效甚微甚至大量的知识漏洞和改错任务反倒会成为学习的负担**

* 蓝色：**如果蓝色占比超过10%，比如数学超过15分，理综超过30分，那说明知识掌握基本到位，但考试能力和考试技巧还有比较大的提升空间以及考试过程中时间控制做得很不好**

对策**：接下来的一个月可以使用“秒表刷题法”多做套卷刻意练习以提高自己的解题速度以及考场上对时间的把握能力，同时养成更科学更合理的考试习惯**

* 红色：**如果红色比例占比较大，那说明很多题目你只是觉得自己会了但其实你不会，或者说在考试的高压条件下你尚未具备解题的综合能力**

对策：**接下来一个月你应该针对不熟练的题型进行重点分类专项训练，从理解、速度、熟练度三个角度入手完成多次单点突破，会做了但还不熟那就继续反复做反复总结和梳理，直到达到刷题的终极境界——动作快，姿势帅**

有了上面的分析，不同的情况有了不同的对策，我们也就利用了三种颜色的比例给了自己后面至少一个月的刷题方向，彻底杜绝了“两眼一抹黑”似的瞎刷和乱刷

提醒

* **建议用2-3套卷子做具体分析**

一套卷子出现的问题可能是偶然，使用2-3套题可以排除偶然性反映你当前的最真实的学习情况

* **三色笔法建议每月使用一次，时刻检测及时纠偏**

三色笔法本质上是用于检测再调整的刷题方法，每月使用一次可以帮你及时掌握自己的学科状况并完成复习方向的调整，与此同时，给每次发现的问题留下仅仅1个月的改进时间也反过来督促自己一定要抓紧时间努力解决问题

* **把以往使用过“三色笔法”的学生反映过来的情况做一个汇总**

大致还可以得到一个和总成绩挂钩的方向指导，也许能给大家一个更清晰的参考：

* **三百多分的同学**：全刷分类专项，而且做分类里面的简单题中档题即可
* **四百多分的同学**：套卷和分类专项比例二八开，分类倾斜到中低档题目和中档题目，套卷用来检测知识点的掌握程度，以及考试时间的简单安排
* **五百多分的同学**：套卷和分类专项的比例五五开，分类题目倾斜在中档题和中上题目难度，套卷的训练是用来控制每类题型的时间投入，以及提高中档题刷卷时候的熟练度
* **六百分以上的同学**：套卷和分类专项的比例七三开，分类题型侧重于难题，套卷的训练保证平时的手感以及在套卷中发现具体的题型的问题和知识点的问题，再下来花时间解决

#### 3.“秒表刷题法”

**影响解题速度的最重要因素是自我期待，你潜意识里认为自己到底有多快就有多快**

在平时你会发现，无论试卷的难易程度如何，一个学生能够完成的题目分值总是趋于稳定，**因为人是个很神奇的物种，我们总是倾向于变成我们认为的自己，这就是心理学的“自证预言”**

意思是**我们潜意识里认为自己什么样，我们的行为就会被潜意识影响以至于让我们真的变成那个样子，你觉得自己做题速度慢，那么你的行为真的会在不知不觉中慢下来，结果真就让你成了一个做题慢的人，而做题慢的结果又会反过来加深自我的印象，印象又影响行为，陷入恶性循环，无法自拔**

听我的，**刷5张试卷就能让你的解题速度提高25%，原来只能做270分的理综就可以做到300分了**

改变自我期待：**当我们潜意识里认为我们能够按时做完一套理综试卷时，**

**我们就真的能做完一套理综试卷**

做法：

1. **选5套理综真题，花费5天时间，每天无脑提速地完成1套**

做的过程中什么都不想，只想一件事情“我怎样才能更快地把目标题目做完？”

是的！除了快什么都不想！**正确率、分数高低、计算准确度…统统都不考虑，只追求速度**

在“只图快”的想法下，**拿手指指着读题、计算完验算、遇到难题冥思苦想等等一系列为了保证正确率而存在的做法都必须全部抛弃**

与此同时，还要用上一切能够提速的方法，比如：

* **选择题看到正确答案立马选择不再考虑其他选项**
* **能够背下来的结论和公式不推导直接套用**
* **答题步骤尽可能精简**
* **遇到难题立马跳过**

1. **过程中做每类题目（比如选择题，实验题，物理压轴题…）都把秒表放在面前给自己掐表计时，最后将花费的时间写在试卷上，一方面让秒针跳动的压力督促自己加速另一方面也能通过时间的记录看到自己速度的可见进步，加深自己能够快速做完题目的印象**

比如做完物理的全部选择题花费了37分21秒，就将它记录在最后一道选择题的旁边，然后立马开始物理实验题并重新计时，在计时秒表的监督之下，整个做题过程完全如同100米赛跑一般紧张刺激，一分一秒你都舍不得浪费

做好上面这些你就会发现自己的速度真的快了起来，重复5天你就会惊喜地发现自己已经可以在规定时间里写完一张理综试卷了

这时候回头看看自己每一类题目旁记录的完成时间，你还能清晰地看到自己的提速轨迹，更重要的是，你的潜意识在这5天的训练中，已经慢慢开始接受“我做题可以很快”这个事实，**但这时候还不能掉以轻心，习惯刚养成可不能让一切功亏一篑，因此再拿5天进行巩固**

每天从之前已经做过的5张试卷中选2张重做，依然是只图快，既然是重做，题目的思路会比第一次做更加清晰，所以**这次请强迫自己比规定时间提前30分钟写完整张试卷，第1次尝试也许只能比规定时间提前5分钟，第2次就能提前10分钟，5天之后从也许就会惊讶的发现，曾经只能做270分题目的自己竟然也可以提前30分写完一张理综试卷了**

注意事项

* **加速不是乱做，必要的读题、审题、构思、计算一个都不能少，你依然是在认真完成试卷，只不过更关注速度罢了**
* **速度训练的5天做完试卷只需对照答案简单进行批改即可，千万千万不要进行仔细订正**

#### 4.“逆向重构法”

**从题目出发，以点带面的逆向重构复习法**

**这个方法将重构你们处理试卷错题、重点题、难点题的方法体系**，而且我有信心说，这是我认为最有效的查漏补缺方法，也是用于解决一切知识遗忘的好方法

准备

**试卷、教材、复习资料、分类模拟试题、总结笔记本**

步骤

1. 对你做过的试卷或者题目**严格进行批改**
2. 仔细审视试卷或者习题册的每一道题目，圈出其中的**重点题目、难点题目和错题**
3. 针对每一道目标题目（圈出的题目），先扫视解析的前两句，在解析的提示下尽快**定位该题目对应的知识点**
4. 回到教材找到对应该知识点的部分，把涉及这个知识点的引入、基础概念、公式、重要结论和黑体字**全部仔仔细细看一遍并保证完全理解**（不要觉得教材啰嗦或者简单，对于基础概念的解释和知识点间的串联教材是做得最好的）
5. 打开全面复习资料对应该知识点的章节，仔细看知识点相关的各种结论、推论、简化公式、应用对比、注意事项，并将该知识点相关的几道例题快速做完或者仔细看完，**总结每道例题的题型和典型解法**
6. 打开分类模拟试题，找到与目标题目知识点相同、考查题型类似的3道题目完成，如果不会或做错就**反复参考答案解析直到完全理解并能独立完成题目为止**
7. 再把目光重新聚焦回目标题目，**尝试在不看答案解析的前提下利用刚复习的内容解答这道题目，无法解答同样反复仔细看答案解析，直至完全理解并能独立解答出目标题目为止**
8. 拿出总结笔记本，针对这道题目和涉及的知识点综合前面复习的所有内容**进行总结和梳理**，包括知识点中的重点、难点、易错点、题目的切入点、突破点、关键点、方法提炼、同类题目比较等等

传统的复习方式是揣着知识找题目，广撒网只希望鱼正好出现在网中，这不叫查漏补缺

而现在我们是**揣着题目去找知识，鱼在哪我们就对着哪撒网，捕一条算一条**，这才叫查漏补缺

**发现问题、指哪打哪、反馈清晰、进步明显的学习闭环会让你体会到学习之中久违的痛快，打怪升级的快感干脆是爽到停不下来的节奏**

**一个源自真题的知识体系当然完美适用于解决高考真题**，如果你足够细心可能已经发现了，不管是知识没掌握好还是知识遗忘了都仅仅意味着正向知识体系不够完善，但却完全不影响你踏踏实实按上面的步骤构建应考专用的逆向知识体系

注意事项

按照上面的处理步骤去处理重难错题，一个题目平均花费1-2小时，考虑到逆向重构法掌握知识的深度和牢固程度都不是简单改错可以比拟的，比起20分钟订正一道题改了又忘全无提升的情况，**逆向重构的2个小时超值**

#### 5. 2倍法则

**“2倍法则”用于判断是否要放弃对一个题目的长时间思考**

**遇到难题我到底该思考多久？**

轻易放弃可能失去一个查漏补缺提升自己的机会，死缠烂打又会降低整体复习的效率，一道数学题好是好，苦思冥想2小时，想出来了还好，要是没想出来基本就是耗费2个小时却没多少

面对一个难题，先根据这个题目的题型和难度确定他在真题试卷中可能出现的位置，由此**确定这道题目如果出现在考试中你应该花多长时间解决它**（比如立体几何大题大约花费15分钟），**把这个时间乘以2得到“2倍时间”**

**面对该题目时如果在“2倍时间”没做出来甚至都全无思路，那么“2倍时间”之后该看答案看答案、该问同学问同学、该求助老师就求助老师**

要知道，**一个事实是比起苦思冥想却全无进展，动用各种手段把问题解决把知识学懂总是你让你有更多的收获**

**高三从来不会有人因为你不问问题就觉得你厉害，毕竟考试成绩骗不了人**；但倘若你真的有极其高效的复习策略，并因此获得显著的进步，那么所有人都会尊重你而不管你有没有向别人提问或者求助

### 6.课堂·什么才是高效的听课姿势？

#### 1.被忽略的重要因素

**按每天可支配时间14小时计算，我们一天可支配时间的60%都花在了课堂上**

**如果课不好好上那不是就相当于每天恨不得把所有零碎时间全都省下来学习的你居然把最多也最完整的时间放弃掉了**

**那不是“丢了西瓜捡芝麻”吗？这样学习怎么可能好得起来呢？**

#### 2.课堂误区

**老师的课堂和教辅资料书从来都不是对立二选一的关系，而是相互辅助共同成就的关系**

现在很多人对上课始终心怀一种“还有退路”的消极态度，心想如果上课跟不上听不懂或者老师讲课很垃圾那我就等着下课用把复习资料从头到尾研究一遍的方式重新学一遍

**因为听课困难不想听，觉得总有退路不爱听，染上恶习听不进去，导致恶性循环，直到一节课上完除了记下满页的笔记之外几乎毫无收获**

**老师上课时传递的精华一旦被你错过，不仅很难补回来而且失去了相对轻松学会知识的机会，课下你可能需要花费两倍甚至更多倍的时间才能达到与课堂类似的学习效果，你觉得这划算吗？**

**很多时候我们喜欢抱怨殊不知我们的抱怨往往并无道理**

**老师上课本来就不该是看着教辅资料照本宣科，而应该注重把最核心的内容用最容易被你接受的方式表达出来**

所以**不管资料书怎么写，文字终究比不得面对面的教授更加深刻**

所以无论老师上课的方式有多烂，请你始终相信一点：**既然他能站在毕业班的讲台上，他的课堂一定有你值得吸收的东西，你觉得没有是你还没找到，找出来，学会它，别跟自己的学业过不去**

**教辅不是你的退路更不是你用来替代老师的工具**

**教辅负责从全面二字对上课内容进行更细致的梳理和补齐，**所以你要做到：

* **上课好好听讲，尽力把老师讲的重点吸收理解，并将其作为章节的知识核心用于构建完善的知识体系；**
* **下课后认真阅读复习资料，遇到上课讲过并且已经理解的内容就快速略过，遇到上课没提过的东西才慢下来认真学懂并以老师所教内容作为核心进行知识体系的补充**

#### 3.听课方法

主动听课法：**通过向自己提问的方式引发自己更加深入的思考**

上课跟不上？所谓上课跟不上其实就是**你无法理清老师讲解的多个知识点之间的联系**

这样你就会觉得一节课听下来七零八落，各个知识点又独立又零散甚至误以为他们彼此之间干脆全无联系

到后面随着课程的深入，很多进阶的知识点就要综合应用前面讲解过的多个知识点

你到这个时候，你就会真正陷入无所适从的迷失状态，直观感觉就是“算了，跟不上了，先记下来再说吧”**然后原本应该注重理解的课堂就被很多同学硬生生变成了只注重抄笔记的写字课**

你这是被动听课，**被动听课的人相比主动听课的人收获会少很多**

**根据《如何阅读一本书》推导的被动转主动的听课方法：**

1. **整体来说，这节课老师到底在讲什么？**
2. **这节课的重点是什么？老师详细讲解的是什么？怎么讲的？**
3. **现在讲的知识点和之前讲的或者以前学的知识点有联系吗？是什么关系？**
4. **这节课学的知识可以怎么应用？**

**你需要在听懂老师的每一句话的基础上不停地给自己追问这四个问题，并强迫自己给出相应的答案，就可以引导自己进行更深入的思考，这样就从被动听课转到了主动听课**

**整个过程中不要有任何的心理压力，问题提出后大可放心大胆地回答，既不要管答案对不对也不用管答案好不好**

既然是思考模式的转变，**只要做了就一定比什么都不做好很多**

辩论听课法：**被动地听不如主动地听，主动地听不如积极地听**

当人处于倾听状态时，**如果察觉到说话者的地位比自己高也就是自己正在被别人灌输知识时，我们会本能地倾向于排斥这种信息输入，因为人天生的求胜心和自我保护机制让我们总是无比自然的“不甘示弱”**

可如果我们察觉到**说话者和自己地位平等，知识不是灌输，而是在交流和讨论中被我们自己发现的，那我们就非常乐意主动接受这些新知识**

注意：**参赛双方要地位平等，有听有说，要调动全方位感官积极性，时刻关注对方可能存在的漏洞**

基于这个原理我们可以应用到上课中：

1. **改变对课堂的认知**

不要再让课堂成为只有老师负责讲，你全程只负责听的课堂，而是**当成双方对峙你来我往的辩论赛场**

**哪怕课堂上不能说话也没关系，话不能说出口你完全可以在心中模拟对话的全过程**

1. **挑战权威，寻找漏洞**

不再用等待老师灌输知识的心态被动听课，**而要用辩论对手寻找对方表达漏洞的态度主动听课**

**尽可能做到听得专注，听得全面，听得透彻，因为作为辩论对手，你需要仔细审视对方的每字每句以求能找到对方的破绽和漏洞**

**老师也是人，他敢站在台上就应该接受你的审视**

1. **模拟辩论**

在心中和老师进行对话辩论，这是最重要的一步

在第二步的基础上，**每听完老师说完一段话都在心里和老师进行一次模拟辩论或者至少进行一次激烈的模拟对话**

**把自己和老师当成完全平等的辩论对手，在对方每次发言之后都进行评价吐槽或者是反思**

注意事项

1. **无论是“主动听课法”还是“辩论听课法”都需要一定的时间去熟悉和掌握，任何方法在适应期内都会显得生硬但依然希望你能坚持做下去直到养成习惯**
2. **也许有人从未尝试就质疑说在听课过程中想这些有的没的会降低听课效率**

**我很负责地告诉大家事实并不是这样的，在我们平时听课的过程中大脑其实并没有全程高速运转，很多时候甚至压根儿就处于停滞状态**

**这两个方法如果熟练掌握，不仅因为操作简单不会占用太多时间和精力，而且恰好还能补足过程中脑子不动的时间空隙**

实战

* **假如老师讲得很好：**

“我靠！这讲得也太好了！这么难的问题居然可以讲得这么清楚！要是我来讲肯定讲不了这么好，完蛋了完蛋了，作为他的辩论对手，我死定了！”

“既然他能讲得这么好，那我应该向他学习啊！让我理理他的思路，先…再…然后…最后…，噢！明白了！的确精妙！我争取下次自己也能讲得这么好！”

* **假如老师讲错了，你听出了问题：**

“哎呀！大笨蛋！这都能讲错！关于…明明应该是…这样的嘛！哈哈哈，漏洞被我抓住了吧，看我不把你反驳得哑口无言！”

“他经验如此丰富都犯了这个错误显然说明这是一个易错点，我得好好分析分析才能避免自己犯和他一样的错误”

* **假如老师进度过慢，你听得不耐烦：**

“能不能快点啊？他在这里停留这么久是因为这里是重点吗？我这么不耐烦到底是我已经透彻掌握好了还是我自己忽略了这个重点呢？如果是我来安排内容详略我又该如何安排呢？”

提前一课思维：**通过复习资料从头到尾把内容认真学一遍再去听课，**

**让听课效率再来一次质的飞跃！**

这个流程就是**提前通过复习资料学习知识但不完成习题，然后通过听课进行理解深化和复习巩固，最后完成对应习题作为检测并衔接下一节内容的学习流程**，那么顺序为：**研读复习资料→听课→完成资料习题和作业→研读下一节复习资料**

把先后顺序调换就能得到以下好处：

1. **解决了上课听不懂、跟不上的问题**
2. **对老师讲解的重难点和课堂的亮点有更准确更深入的把握**
3. **课堂感觉极好**

注意：**如果你选择这个方法安排复习任务那你将很容易被别人误会**

但和别人以为的完全不一样，**我们这么做既不是为了自欺欺人的心里安慰也不是为了毫无意义的装蛋炫耀而是实打实地为了提高自己在复习期间的听课效率**

**记住，任何的形式主义和行为艺术都是高三的死敌**

### 7.体系·如何高效构建知识体系？

#### 1.基础认知

体系：**“把各个知识点按网状进行整理”**

我们平时的学习包括编撰完善的教辅**都遵循着随着时间线性往下的顺序学习**

这样学习的缺点：

1. **默认只有学会了前面的内容才能学习后面的内容，不敢跳跃学习**
2. **只习惯于发掘前后相邻内容的关系而忽略从全局来看相隔较远知识之间的逻辑联系**

很明显，**通过线性学习输入的知识其天生类似书籍的信息逻辑形式其实和知识在脑中网状的物理存在形式是截然不同的**

**如果知识在脑中注定长得和网一样那你就应该也像网一样去学习知识，这样到了用的时候自然就会更爽——所以构建知识体系是靠谱的学习建议**

#### 2.构建知识体系

知识体系化：**让每个知识点和其他知识点产生尽可能多的联系**

做到了这一点，**不同知识点之间就会相互提醒、相互强化，最终以1+1>2的方式得以呈现**

然而构建体系的基础就是要**把知识学透**，因为**只有把每个独立的知识点学懂学透才可能发现知识点之间或显然或隐秘的联系**

用“费曼学习法”来学懂知识：**通过高要求的输出来倒逼高质量的输入和内化的学习策略**

1. **选择一个概念或者知识点**

这适用于任何学科的任何概念和知识点

1. **教授这个概念**

把你的教授对象定位为小学生，尝试用低水平人群也能听得懂的语言去解释这个概念

如果有人可以教那就教别人，如果没有人能够被你教那就把自己一分为二，用自己跟自己对话的方式在想象中教自己

你作为老师应**尽可能完成从基础概念出发的知识发散**，包括**公式、结论、推论、注意事项、典型例题**

1. **返工**

针对第二步中你解释不清的地方返回到原材料中重新学习

通过指向明确的深入学习，在你认为自己可以解释清楚后，合上材料，继续第二步教授这个概念

**你可以在需求的指引下按“课本教材→一轮复习资料→课堂笔记本→网课资料→习题集”的顺序完成知识概念的重新学习，过程中牢记“不仅要学懂更要能讲清楚”的目的，慢即是快**

1. **回顾和精简**

在纸上以“核心概念”为中心把你刚刚对于概念的解释和发散写下来然后大声念出来

**如果有不够简洁的地方那就再精简一遍，尽力做到用最少的文字去解释清楚知识的核心**

**很多人不想做费曼就是因为大多数人常常挂在嘴边的借口“太麻烦了”，可学习本身就是一件“麻烦事”，任何投机取巧的事情都会带来日后的隐患**

**一步一个脚印哪怕没有风驰电挚的迅速也比只图快缺思考最终留下满地漏洞的飞奔效率更高，至于所谓的麻烦是否足以成为你放弃的理由那是你自己的选择，我无权干涉**

用“十字路口提问法”来连接知识：**上和下可以看成对知识的纵向深度延伸，**

**而左和右则可以看成是对知识的横向广度扩充**

我们的大脑其实是很懒的，只要没有明确的思考指向，我们的大脑就倾向于干脆不思考

因此我们需要**通过提问来引导自己进行高质量的思考**

* **上——从上而来：这个知识点由什么知识点延伸或推导而来？两者之间有什么逻辑关系？怎么得到的？你能独自完成推导吗？**
* **下——下通何处：这个知识点延伸或者推导出了什么新的知识点？两者之间有什么逻辑关系？怎么得到后者的？你能独自完成推导吗？**
* **左——左看相似：和这个知识点类似的知识点有哪些？相似点是什么？差异又在哪里？**
* **右——右看应用：这个知识点主要的应用场景是什么？主要用来解决什么问题？可能出现的考查方式或者题目类型有哪些？**

**追问完自己的这四个问题一定要强迫自己给出相应的答案**

我知道这对高三刚开始对知识点几乎一窍不通脑中也没有知识大局观的你来说肯定非常痛苦，但希望**你能够忍痛坚持做下去**，随着复习的不断深入和你已掌握知识点的不断增加，你进行发散联想和知识连接都将越来越顺利，到那时候，你便已经在知识与知识之间建立起了紧密且复杂的关系

**此外你不必在意自己给出的答案对不对、好不好，只要你去做了显然都会比啥都也做好很多不是吗？**

用“思维导图”来把知识网络落实在纸上：

**一个根据人脑神经元网络结构映射出来的用网状形式记录知识以及知识联系的记录工具**

**思维导图中那些五颜六色和花里胡哨都不过是用来锦上添花的噱头，在追求极致效率的高三时期的你压根不用在意**

* **日期导图——以日期为导向，主要负责记录**

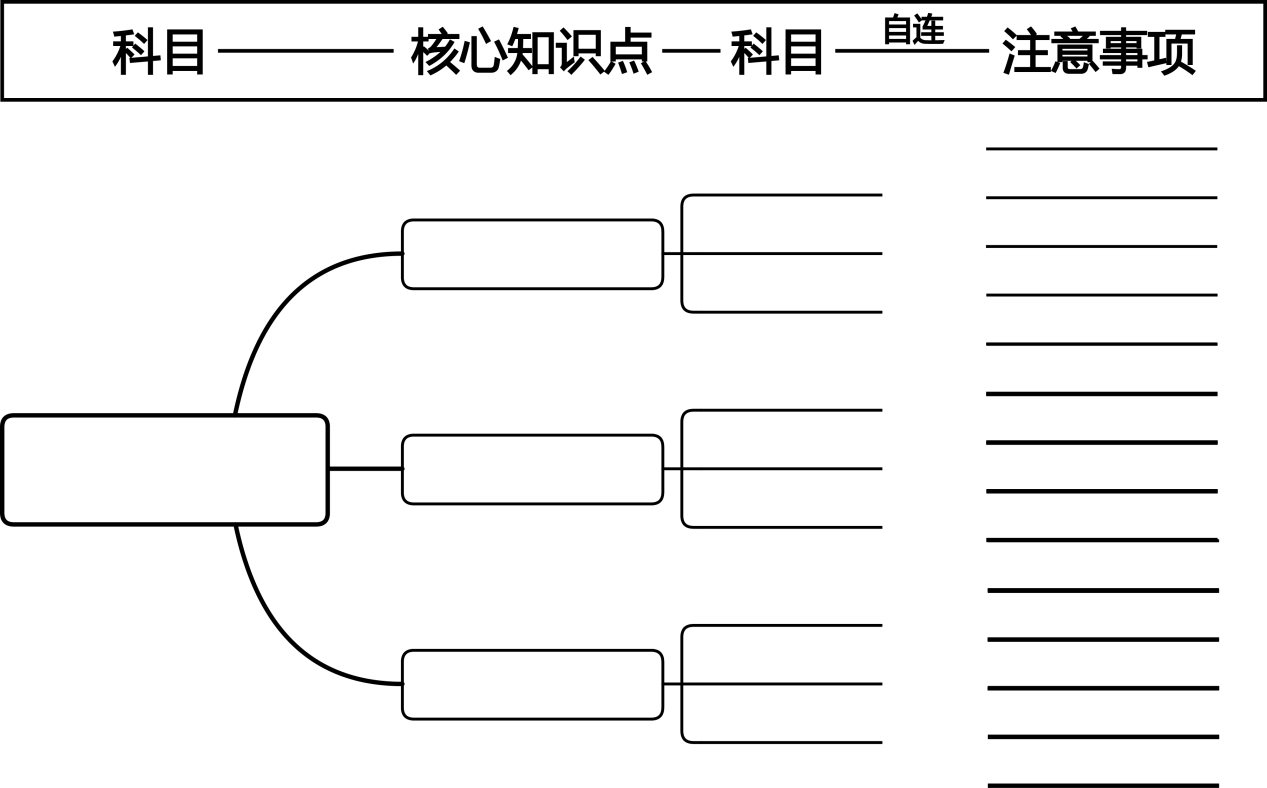
每天晚自习开始前或结束后抽15分钟足矣，建议把时间固定下来，更容易坚持

1. **写下日期和星期几**
2. **写下当天所有上课科目的科目名称**
3. **对照自己上课记下的笔记要点回忆当天的课堂内容**
4. **在每个科目后面用最简洁的语言分条目概括上课学习的内容作为知识节点**

你的记录可以包括诸如**基础概念、知识点、题型、结论**等等内容，**记录时尽可能做到简洁，能用一个词完成记录就不要用一句话，要求完全抛弃细节**，因为它的作用只是记录对回忆知识有提醒作用的记忆点并在日后提醒你今天学过了什么而不负责呈现今天学过的具体内容到底是什么，后者的作用交给笔记本就好

1. **分层次将节点连接起来就好**

按照经验，日期导图的记录点记录总共分为五个层级比较合适，他们分别是**“日期→科目→主要知识点→拓展和延伸→注意事项”**，**单科每天的主要知识点基本不超过4个，而针对每一个主要知识点、次要知识点、公式、结论、推论等拓展和延伸往往也在4-5个，至于注意事项和提醒，有则记录无则跳过**，参考如下图：



**以日期为导向的思维导图只是忠实记录了你每天都学了啥，你可以到周末翻开自己这周的“日期导图”然后通过精简短语有方向地回忆起记忆点背后更全面的具体内容**

* **章节导图——以章节内容为导向，主要负责构建联系**

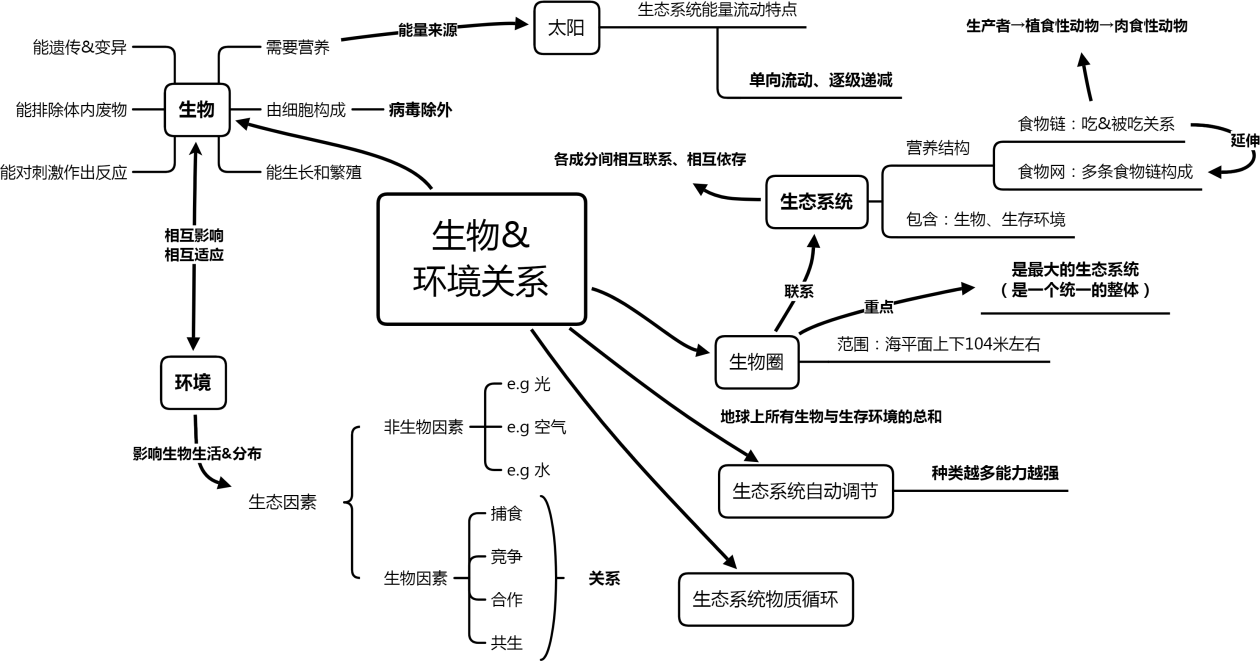
有了第一种记录型思维导图用作素材准备，接下来是用来构建知识体系的“章节导图”：

1. **每周末放假时固定下两个小时的时间，分科目各找一张较大的纸**
2. **在纸中心写下这周学习的章节标题或者核心内容的名称**
3. **从这个标题出发写下任何你能联想到的相关知识关键词、关键短语、关键语句，出发节点和新增知识节点的中间用线条连接（可参考“十字路口法”中你针对单个知识点给出的联想答案）**
4. **继续从这些新增的节点出发写下其他你能联想到的相关知识关键词、关键短语、关键语句，出发节点和新增知识节点的中间用线条连接**
5. **重复进行前两步直到你再也无法写出新的关键词、关键短语、关键语句作为知识节点为止**
6. **由于前面的步骤只用线条和箭头连接了出发知识节点和基于该出发知识节点延伸出来的知识节点，那么这一步你需要从全局入手去审视所有被延伸出的知识节点之间是否存在联系，如果存在便在他们之间补充上线条**
7. **回过头审视你写下的所有知识节点，全面思考他们之间的逻辑关系**

**如果仅仅就是单纯的联想发散而没有严格的逻辑关系就在线条上写上“联想”，如果有明确的逻辑关系就在两者间的线条上写下相应的关系词，比如“推导”“前提”“充分必要条件”等等**

1. **将“章节导图”上的知识节点和本周用于记录的“日期导图”进行对比，寻找是否有出现在了日期导图中但尚未在章节导图中出现的“漏网之鱼”**

**一旦发现立刻单独考虑“漏网之鱼”应该放置在“章节导图”中的什么位置，完成添加后考虑新增节点和其他所有节点之间的逻辑关系，加上关系线和关系词**



若下一周学习的知识仍为同一章节那下周末就在同一“章节导图”中进行补充和完善，若新学知识属于另一章节就另起一张纸完成梳理

需要注意的是，**第一种“日期导图”在当日完成记录后就固定下来不再删改，而“章节导图”本质上是一张动态更新的导图**

**后期再重看资料书或者刷题练习过程中发现任何有价值的新知识节点或者对已有节点间的联系有了全新的体会都应该及时在导图中进行补充和完善，直到“章节导图”成为你个人专属的完善知识地图**

更重要的一点是**做完导图一定要及时回看，“知识的固化常常发生在多次重复之后，笔记做完不看那完全就是行为艺术”**，记住这句话

思维导图真正能给你带来提升的是你努力将每张“章节导图”里的所有知识节点学明白、所有知识联系梳理清楚的过程——**只有当你既能跳出来将导图本身烂熟于心又能深入进去把导图中的每一个细节背后的内容掌握牢固，那份做好的导图才能真正变成你高效复习的有力工具**

#### 3.总结

从解题的角度出发，**构建知识体系就是在高三一整年的学习和刷题的过程中不断收集并整理知识点之间可能出现的联系并争取在考试前全部掌握熟练**

当然，**构建知识体系并不是一件容易事，初期你并不会觉得自己和别人有什么不同甚至会觉得自己的效率偏低，但请你相信我，如果别人好不容易发现的联系但每次进了脑子又都被忘掉，那么只要你能够将发现的线索记录在案并时常回顾，长期坚持下去的结果一定是“后劲十足”这个词除了你之外其他人都不配拥有**

### 8.错题·如何高效制作错题本？

**错题本从来都不是形式化的目的本身而仅仅是让知识长在脑子里的手段**

合理使用错题本能让我们更好地集中复习错题，通过不停地有针对性地复习去对抗遗忘——**每一道错题的价值点长在脑子里都是积少成多的过程，也正是这些根植于神经细胞上不断丰富的真实物理连接让我们有机会逐渐成为高考解题的绝对高手**

#### 1.错题本常见误区

**整理错题只是手段绝不是目的！**

换句话讲：**如果你能通过其他手段达成完全掌握题目的目的那么错题本做不做其实是无关紧要的**

常见误区

1. **整理错题花费过多时间**

从错题本的目的出发不难发现关键根本不在于整理得是否美观，而在于你能否用它彻底掌握题目

任何花费大量时间在整理和誊抄的错题整理方式在我看来都是不可取甚至是愚蠢的，完全本末倒置

1. **整理了错题又不看**

学习是一件反人性的事情，哪怕我们明明知道复习很重要但就是抵不住“喜新厌旧”带给我们的新鲜的刺激

借着刚刚看懂答案的熟悉感以为自己已经完全掌握真的是天大的错觉，遗忘往往就发生在不久之后

#### 2.“复印纸片法”

第一步：**复印**

抄写题目和答案太花时间，这无疑是在浪费精力，所以**“复印纸片法”里的错题不用手抄，全部用复印，就这一点便能节省大量的时间**

要注意的是**你要养成及时去复印的习惯，习惯每天晚上放学的第一件事就是去复印店复印自己今天的错题，以免出现后续要整理错题却没有素材的情况**

**做不到每天去复印的同学可以把复印错题的周期扩展成以周为单位，每周出校把上周的所有内容复印好，带回学校后在下一周的时间里完成错题的整理，虽然从时间上看复印和整理存在一周的滞后，但只要安排得当并且做到规律整理，形成习惯后依然具有可操作性**

第二步：**处理**

准备：**剪刀（美工刀）、修正液**

步骤：**用剪刀把错题完整地裁剪下来**，然后**用修正液把错题题干部分中你在做题目时留下所有标记包括写下的答案全部覆盖**，然后把纸片翻到背面，用**红笔写下正确的答案**（注意：只写答案不写过程，比如填空题只写答案而大题只写最终结果）**和答案详解的出处索引**（比如选择题的答案分析在某本书的xxx页，你就写上<书名>xxx页）

* **为什么要把题干上的所有标记和答案全部覆盖？**

为了反映自己的真实水平进而脚踏实地地提高自己的知识掌握和解题能力，把所有的提示性的标记全部覆盖是没错的

* **为什么要把答案写在背面？**

为了不让答案给自己提示所以我们把答案写在卡片的背面，让我们做题时不被影响做完后又能完成答案的核对

* **为什么卡片背面不记录解题步骤只留下答案索引？**

一方面是为了进一步减少我们整理错题的时间，第一方面也告诉我们背面没有步骤分析，有效地避免了我们重做题目时只要思维受阻就翻面偷看欺骗自己

* **收集错题的小技巧**

1. **购买复习资料时可以一次买两份，错题收集可以直接从书本试卷上裁剪**，比起提升自己知识的掌握程度，保持资料和试卷的完整和美观完全不重要，因为这些东西在高考后都没有了价值
2. **学校发试卷时悄悄联系老师或者课代表多给一张试卷**或者**在得到试卷后赶紧藏起来然后举手说没得到“骗”一张多余的试卷**

第三步：**分类**

**我们需要准备一个有5个分层以上的文件夹，然后给每一层分别标上1、2、3、4、5的序号，然后将我们刚刚整理好的新鲜出炉的错题纸片放进第一层，也就是标“1”的那一层，这样也就完成了分类的初始化**

第四步：**复习**

基本思路：**为每一道错题设定了一个5级的复习进阶系统，每一级的错题只有在被主人完整顺利地做出解答和回顾后才能进入下一级，否则只能停留在当前的等级，每道题目必须经过5级重做复习的磨炼才能最终逃出生天**

具体这样操作：

* **每天给自己划定5个10分钟用于复习错题，我推荐早上早起后30分钟，午睡前20分钟，如果50分钟不够，也可以适当延长时间比如晚上睡前再加10分钟**

总之每天定时定量非常重要，规律和坚持是保证高三成效的法宝

* **每个10分钟分别用于复习错题文件夹中对应某编号层的错题**，比如我高三时给自己的计划是：6:30-6:40复习编号5中的错题，6:40-6:50复习编号4中的错题，6:50-7:00复习编号3中的错题…以此类推
* **复习的过程中只看错题卡片正面的题干，把题目当成全新的题目进行审题和分析，然后进行计算和解答**

**全程注意不要靠对题目的熟悉度和思维惯性做题，你要做的是解题而不是背书**

**如果重新解题的过程中一切顺利并且答案正确，恭喜你，暂时掌握了这道题，这道题可以被移动到下一个标号层级里**

**如果你在解题过程中出现了思路中断、审题失误、答案错误等任何意义上的不良情况，那很遗憾这表明你暂时还没有掌握这道题目，他还是只能留在当前的层级里**

* **重做完题目后停下来完成答案的核对并对题目的重要价值点进行梳理**

**准备一张便利贴粘在题目纸片的背面，在每次重做题目后都对题目进行梳理总结并记录重点是什么？切入点是什么？易错点是什么？卡点是什么？难点是什么?过程中有什么值得总结提炼的新思路？应用了什么高级结论等等**

好题常做常新，每次重做你可能都有不一样的体会所以每次做完你都需要对便利贴上的内容进行增补，五次修正和补充之后便利贴上一定是满满的心得体会

如果你在最后一级顺利地解决了错题，那恭喜你！**你可以认为自己永久且完整地掌握了这道题，那这道题作为错题的使命也就完成了，不必留恋它，找到一个垃圾桶潇洒地把他扔进垃圾桶就好了，扔得越潇洒越好，扔得越痛快越好，因为你知道你已经掌握好了它，是时候说再见了**

相信我，对五级错题说再见是一件非常爽的事情，而爽的同时也意味着你完成了一个完整的复习周期，一旦学习完成了可靠的闭环，效果真的会不一样

注意事项

* **每次复习错题无论题目处于第几级、你对这道题有多么熟悉，你都应该把它当成一个全新的题目从头读题审题分析然后完成解答**
* **只有完美解答才能让题目升级，但凡有一丁点瑕疵，题目都应该留在原有的层级，最后当第五级题目被你解决掉，该说再见时一定要决绝和痛快**

还记得我们用错题本的初衷吧？**——为了帮助我们更好地掌握知识，知识一旦掌握，题目该再见就再见**

**到了该把题目扔进垃圾桶的时候就给我用力地扔，扔得越爽越好，我相信你会爱上这种踏实又刺激的感觉**

* **50分钟是我自己试验出来的比较合适的时间分配，你当然也可以有自己的安排**

**我的建议是每天用来复习错题的时间不要超过1小时，过多的错题复习会影响学习错题数量，并非每道错题都要收集而是去收集那些重要的、核心的、对你足够有启发的新知识的效率，也正因为每天用来复习错题的时间有限，这要求你严格控制每天收集的题目**

**“贵精不贵多”是非常中肯的建议因为错题文件夹里卡片越积越多而复习不完只会让你的复习系统逐渐走向崩溃**

**当然，不管你时间多还是少最重要的还是要保证每天有规律地去复习，防止错题全部堆在文件夹中，贵在坚持！**

* **此外对于不同学科的错题你既可以针对每个学科准备一个专门的5层文件夹也可以就把所有错题都放进一个统一的文件夹当中**

**考虑到要想高考成绩满意所有科目的所有题目你都得无差别地掌握，那错题是否分学科其实根本不重要——反正都要掌握嘛，分不分科目抽题重做能有什么区别呢？**

### 9.复习·什么才是最科学的高三复习策略？

**“高三复习过程中最重要的事情其实是复习本身”**——第一个复习指的是

**跟随老师的进度通过听课、练习、考试等手段完成对高考考点的掌握**，

而第二个复习指的是**对已经复习过的知识点进行更多次的复习和巩固**

#### 1.复习的重要性

**一轮复习作为跨度长达200天的全面复习加上速度快节奏紧一路向前不回头的特点，**

**如果不养成规律科学的复习习惯，这将大大降低二轮复习的效率**

没有做好复习导致遗忘严重的人进入二轮后居然在高考临近的时候完全处于茫然失措进退两难的境地，想和大家一起刷题又刷不动，想另起炉灶回头补一轮又实在不甘心，从而让绝大部分人产生巨大的“想刷题但不敢刷”的恐惧心理——买了题不去刷是懒惰，买了题不敢刷是**绝望**

所以每个阶段复习的重要性都**在于防止大规模遗忘的出现给后续复习造成一筹莫展的负面影响**

#### 2.科学的复习策略

**遗忘是人类的天性，每个人都会忘，这点从没有例外**

所以**你不要去抱怨天赋的差距和上天的不公而应该去观察和思考他到底做对了什么居然能让他在不被人察觉的情况下把遗忘的影响减少到了让你称羡的地步？**

**我们需要多次重复才能形成良好的长期记忆，所以请不要再说自己记忆力差，你不是记忆力差而是懒**

做好复习规划务必

1. **符合科学习惯**

艾宾浩斯遗忘曲线表现的是人类大脑整体的运作规律，虽然个体之间有细微的差别但大致依然符合曲线所示的规律

1. **容易操作**

高三是一个长期高压以至于容错性很弱的过程，任何挑战精力极限不可长期持续的方法都无法给成绩带来质的提升

#### 3.遗忘表格管理法

结构

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_年\_\_\_月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 日期 |  | 复习情况 | | | | | | | 今日学习 | | | 今日复习 | | | | | | |
| 1 |  | a |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | b |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | c |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | d |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | f |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | h |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | i |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | j |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | k |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | l |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | m |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | n |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  | p |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  | q |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  | r |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | s |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  | t |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  | u |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  | v |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  | w |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  | y |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  | z |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  | A |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | B |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  | C |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  | D |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  | E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

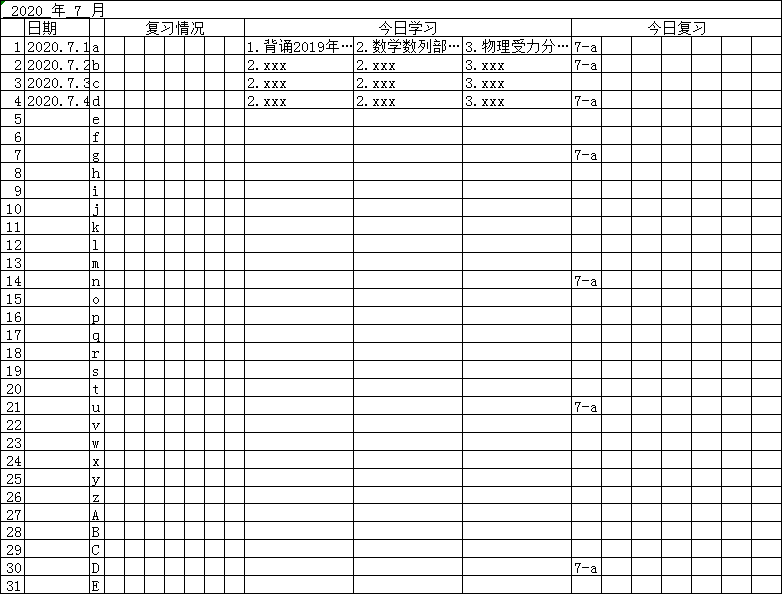
* **第一行左上角填入年和月，比如2020年7月，这意味着一张表对应一个月**
* **整张表格分为31行（对应大月的31天），每一行表示一个月中的一天并附带唯一的“日期”和“字母序号”**
* **“复习情况”栏由7个小方格组成，用于记录总计7次的重复复习完成情况，每复习一遍就在一个小方格中打一个钩，有几个钩表示复习了多少遍**
* **中间的“今日学习”栏分3列用于记录当天学习后精选出来值得复习的内容，最右边“今日复习”栏分7格用于填入当天需要复习内容的序号代码**

使用方法

1. **每天完成当日的学习任务后，首先在“遗忘管理表格”中的日期栏找到与当天对应的行完成日期的记录**，比如2020.7.1就应该记录在第一行
2. **然后将当天学习后精选出来值得复习的3项内容记录在“今日复习”栏的三列当中**，比如：

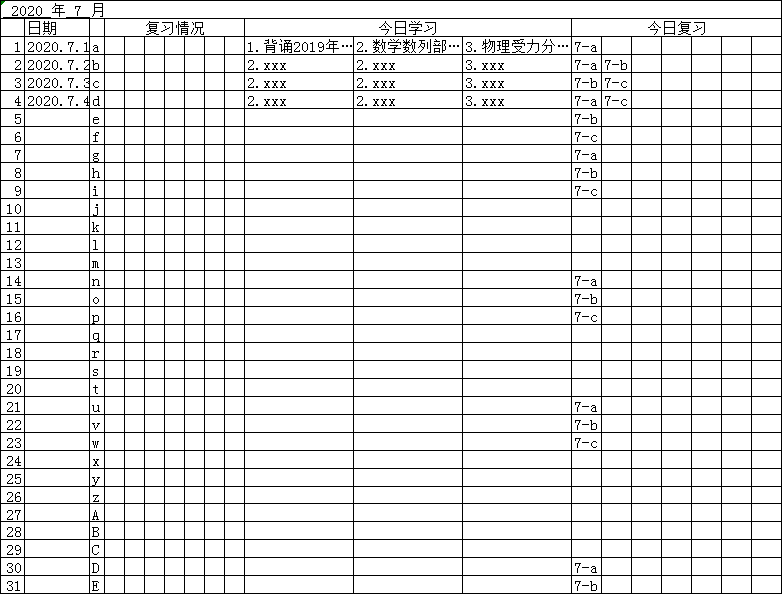
* 背诵2019年全国二卷英语作文范文
* 数学数列部分“裂项相消”3个经典例题及重要结论
* 物理受力分析“整体法”的核心思想和注意事项

1. **随后将月份搭配当日对应的序号，如：7-a（序号前加上月份是为了避免复习日程出现跨月份的情况导致无法准确回溯定位复习内容）按1天、2天、4天、7天、14天、21天、30天的日期间隔记录在“今日复习”栏中作为后续的复习安排**



1. **复习时，建议固定每天用于复习的时间（如早上起床5:00-6:00），首先查看“今日复习”栏中之前填入的需复习内容的标号，然后根据月份及字母序号找到过去对应的“当日所学”，完成复习，复习后在对应行“复习情况”栏中打钩记录即可**

举个例子：（为了说明情况，不重要的地方用xxx代替）



参考上图假设今天是7月4日，你早上5:00起床开始准备复习，首先查看“今日复习”，看到共有“7-a”“7-c”两个序号，首先回看“7-a”找到其对应日期2020.7.1的今日学习，于是你先将7月1日“今日所学”栏中的三项内容复习一遍并打钩记录，然后对应“7-c”找到并完成针对7月3日所学内容的复习

注意事项：**要想自己的“复习系统”长期持续运转正常，**

**更重要的是重视方法使用过程中的误区和注意事项**

1. 关于复习时间安排的提醒

**建议每天拿出20%可支配时间用于复习学知识，剩下80%的时间用于学习新知识是效率最高的时间安排**

除去课堂花的时间一共剩下6小时可支配时间，按20%计算**总共有1小时10分钟可用于复习**

**如果你能把每天的碎片时间利用起来，1小时10分钟并不会给日常学习带来太大负担**

1. 关于复习内容选择的提醒

**每天给自己安排的复习任务必须有选择有限制，不可犯“任务列表法”中的错误**

**一天要完成7个不同日期的内容复习**

复习的次数越多所花的时间越少，**我个人建议每天记录下的“今日所学”任务量应该控制在第1次复习用时40分钟就能够完成的水平**

把第一次复习需要花的时间和第一次学习需要花的时间的比例考虑进去后可以得到，你每天记录下的“今日所学”任务量差不多应该是第一次学习他们时花1.5小时搞定的任务量，所以**每天记录到“今日所学”中的内容不仅不能贪多，而且必须经过严格的筛选**，大家可以考虑以下内容作为重点复习：

* 纯记忆类：**单词、短语、文言文之类**

**为了不让过去付出过的努力付之东流，你需要细水长流地规律复习**

* 知识根基类：**典型的是数理化当中作为章节基础的核心概念、核心公式、核心结论等等支柱性内容**

**针对每章中那些结构性支柱性的核心内容你必须时常复习做到时刻心里有数，否则整个知识体系都将无迹可寻**

* 典型技巧类：**典型的是一些重点题目中精妙的考法和解法**

**正常情况下，解题过程中能够令人眼前一亮的内容并不常有，如果你有幸遇见了，就应该好好把握，尽可能避免遗忘，因为你不知道他下次会在什么时候出现**

以上只是我的经验，你当然可以有自己的选择标准，不过要牢记我们的原则——**保证单日选出的内容第一次学习时花费的时间在1.5小时左右**

之所以我给你提这个醒**是因为用于复习的时间不能太多，否则因为复习影响了正常内容的学习肯定得不偿失；第二就是因为安排内容花费时间太多复习不完最后索性放弃了对任务进行科学的复习管理**

最后，**你作为独立的个体可以在执行过程中对方法进行优化改进，我相信你能打造出属于自己的科学复习系统**

### 10.专注·如何快速进入注意力集中状态？

**针对学习而言，专注是比智商更为关键的因素——这里的专注可以理解为**

**“快速集中注意力”的能力**

**为了实现高效产出，那段用来做最剧烈脑力劳动的时间里我们必须无比专注**

#### 1.赋予事件重大意义

**开始前给这件事赋予极其重大的意义带来的动力肯定不一样**

通过“赋予重大意义”的方法，他做任何事情都不再需要传统意义上的努力和坚持，**一想到自己正在为一个比自己大得多的伟大使命付出，做起事来就再也不是苦哈哈地坚持而是干脆变成了停不下来的节奏，变成了谁阻止他他就跟谁急的局面**

**大脑具有很强的可塑性并且自然倾向于将注意力投入到当下最想做的事情当中**

**所以请你在开始一件事之前就请先停下来为这件事赋予足够重大的意义，把自己的潜意识调节到想做甚至不做都不行的状态，这是保持专注的第一步，也是最重要的一步，具体步骤如下：**

1. **每当你决定做一件什么事情之前先找一个可以记录想法的东西，便签纸、笔记本或者在线笔记软件都可以**
2. **绞尽脑汁给要做的事情赋予重大的意义，甚至是多重重大的意义**
3. **把每一条你想到的东西都完整地记录下来**
4. **看着自己写下的每一个字，好好感受一下这件即将开始的事情带给你的激励和冲动**
5. **带着主动想做好的心态开始行动**
6. **往后每到你要再次做这件事情的时候，行动前都把之前写下的意义记录拿出来仔细阅读并强迫自己回到当初写下他们时激情满怀的心境，过程中如果有新的想法或者思考也请立刻增补**

注意事项

1. 意义一定要记录下来

**把东西记录下来会增添一种仪式感，这会影响我们的潜意识让我们觉得“我是认真的”，此外，只有记录下来的东西才有增补修订的机会，最后只有那份经过不断优化得到的意义清单才是真正专属你个人的超级强心剂**

1. 寻找意义要大胆

**寻找意义是非常主观的过程，希望以下的方向可以给你们带来一些启发：**

* **想想你为什么要做这件事？完成了这件事你会变成什么样子？没做成这件事你会变成什么样子？你想不想变成更好的样子？有多想变成更好的样子？**
* **已经做到这件事情的人他们的生活是什么样的？他们能遇到什么你完全不可能遇到的机会？你想要那些机会吗？有多想要那些机会？**
* **那些终生都没有做到这件事的人他们的生活是什么样子？他们的境遇因为没有做到这件事情变得有多糟糕？你也想这样糟糕吗？为了不这样你愿意付出什么样的努力？**
* **能不能结合自己的价值观把这件事情放在更大的尺度下去看，让自己为一个更伟大的目标努力？**

**就算你正处在充满限制的高三，做梦也从来不丢人，所以——为什么不把梦做大一点呢？**

1. 贵精不贵多

**意义的数量不用多但最好每一条都能让你热泪盈眶，只有你自己真正从内心深入认可并渴望的东西才能让你不仅愿意更乐意为其专注**

#### 2.专注 - 流程绑定法

**为自己的每一次专注建立一套标准化的启动流程，然后通过流程带你进入专注状态**

**其中的关键不在于你的流程到底做什么，做什么不重要，重要的是我们要无比认真且极具仪式感地完成整个流程**

然后**努力把这套流程和马上要开始的专注联系在一起，营造出一种“只要这个仪式一结束我就该专注”的惯性思维回路**

**思维回路的形成并非一蹴而就而是需要刻意地训练，所以在流程初期做每一个动作时都要刻意调动积极情绪跟自己对话**：“啊！我马上就要开始专注学习了！好期待！”“哎！我怎么能胡思乱想呢？这么神圣的流程做完了当然应该是专注学习呀！”“啧！这套流程做完我好像没什么选择哎，那就专注投入到手上的学习中吧！”**动作做完便立刻马上开始专注学习**

**反复演练这个过程，通过不断重复“完成流程—进入状态”行为模式在大脑里强化这套流程和专注之间的关系，让大脑适应他、习惯他，习惯到再也无法改变的地步**

注意事项

1. 固定流程的短时可操作性非常重要

**这套流程只是专注的启动开关，因此它应该方便到在任何时候任何地点都可以做并且耗费的时间也足够短，毕竟把过多的时间和精力花在启动流程上难免本末倒置**

1. 流程的执行必须异常认真

**执行启动流程时必须异常认真**，因为我们的目的是要赋予这套流程足够的仪式感然后利用仪式结束时对新事件的期待帮我们更加轻松地进入专注状态，而**心理上的重视和态度上的认真是增加仪式感的不二法门**

1. 流程要具体且固定

**流程中的行动应该具体且固定，最好要精确到细微的数量**

之所以要这样是因为精确的要求和严苛的条件是任何仪式的保障，相反，草率和随意则是仪式感的劲敌

1. 专事专办

**用于启动专注的流程只在需要专注的时候才做，其他时间绝对不能做**

**一旦在其他场合或者出于其他目做了这套流程那他对于启动专注的仪式感就会大大减弱甚至变得全无作用**

而这也体现出了第3点提醒中安排具体数量的好处，也许你的启动流程中要求自己深蹲10个，那么你平时锻炼做9个，做11个都没关系，但就是万万不能做10个，10个深蹲只能留在学习前做

#### 3.行动建议

“60秒时间朋友法”：**浮躁时找个安静的地方，用手机、手表或者秒表开始计时，**

**然后立马闭眼开始从0-60数60秒**

**这里的关键不在于数秒而在于数秒的过程中你需要调动所有的感官去感受时间**

闭眼数秒的过程中你要**郑重其事地去感受时间的流逝，去想象时间充满了整个空间，遍布在所能感知的世界的每一寸空间；想象时间萦绕在你身体的周围，在你读秒的过程中正一点点从你的耳边从你的指尖流过**

身体带动精神：**感觉自己不在状态？没关系，硬着头皮直接开干那件你应该做的事情吧！**

**开始往往是困难的但一旦已经开始做什么事情，我们总能很快地适应自己当前的处境并自然而然地投入其中直到所谓的目标达成**

**你要相信无论开始前你认为那东西有多难过程有多痛苦，一旦你真的开始了，过程中你自然就会越来越专注**

#### 4.保持专注的小技巧

**搭建舒服的学习环境可以帮你把从专注状态中被打断的几率降到最低**

**应尽力排除一切干扰**：手机静音、开飞行模式或者关机、不装游戏、收拾干净桌面，尽可能避免干扰，**找一个安静舒适的环境，如果有可能多去教室或者图书馆而不呆在宿舍学习**

**建立收集箱**

**学习过程中我们常常被一些琐事或者零碎的想法打断，针对这种情况建议大家为自己建立一个专门用于放置零碎想法的收集箱，可以是一张纸或者笔记本，也可以是电子笔记本或者类似滴答清单的GTD软件**

学习过程中一旦察觉到脑中出现了让自己分心的琐事、想法、或者新想起的任务立刻打开收集箱**快速记录下来，过程一定要尽可能快**，记录完马上回到之前的专注状态

**等较长时间的专注结束在休息时间打开收集箱处集中理之前记录下来的东西，完成删除、整理、安排新任务等一系列工作**

### 11.假期·如何保证假期在家静心学习？

**回到家因为面对了更多的诱惑和影响，专注和投入的确变得更加不容易了**

#### 1.在家的心法

把“我回家了，但我还要学习”换成**“我要持续学习，只不过换了个地方”**

**如果我们把持续学习放在前回家放在后，如何更高效地完成学习、遇到问题怎么解决等问题自然而然就被排在了潜意识里更高的优先级**

**我们的每一次思考和说话都是大脑重塑的过程，每一次用正确的语言顺序提醒在家的自己相当于一次强烈的自我认同和思维强化**

#### 2.实验思维

**把自己一分为二，负责执行的自己称之为“行动自我”，在实验室里**

**当科学家的自己称之为“科学家自我”**

两个自我并非全无关系，**因为“科学家自我”做实验的对象正是负责行动的“行动自我”**

**这个思维模型的关键在于“科学家自我”主管理性和思考，时刻对“行动自我”进行观察、分析、指导，并不断对“行动自我”的行动提出调整建议**

**“科学家”从来不和现实纠缠所以他总能轻松地告诉“行动自我”此时此刻最应该做的事情是什么**

简而言之就是**“上层决策，下层行动”**

#### 3.尽量减少选择

**无论你选择做什么都感觉自己还有更好的选择结果导致手上的事情根本做不好却**

**永远对其他的选项跃跃欲试**

比如说上课你既可以走神开小差也可以跟着老师全神贯注

**为了规避自由引发的选择困境，你应该把不好的选项提前删除而仅仅留下那些对自己有帮助的选项**

这样的好处是曾经的你面对诱惑需要选择A或B，而现在**只要你从一开始就不把诱惑B当成选项，那你就不必再花精力去做选择，并且因为选项B根本不在你的考虑范围内那么就算你已经开始行动诱惑也不会再干扰你，就是这么神奇**

**面对生活中的诱惑你也大可以用一句“我高三了所以我不配”进行排解，你并非不配去做它而是根本就不配考虑它，当诱惑都不成为选项的时候，留下的选项就会是明确且持续的**

**主动去识别生活中的各种选择，提前作出对自己有利的长期选择并记住尽可能减少自己未来值得思考的可选项，最后像特种军人一样令行禁止地念高三**

**要知道比起繁杂的选择人的精力更应该花在纯粹的行动上**

#### 4.敢于在高潮时停下

**假期回家后你需要的不仅是某一两天的爆发式努力，更是长期可持续的稳定付出**

趁状态好多学习这个想法固然上进但其实并不聪明，因为**透支学习的快感严重不利于打好持久战**

**该休息就去休息，不要盲目耗尽好不容易得来的学习快感而应该小心呵护自己心中对第二天学习的期待**

**我们选择停下来并不是为了逃避而是为了更好的开始**——别怕浪费那一点点时间，要想打好持久战目光无疑要变得更加长远

### 12.提神·高三如何提神才能杜绝犯困？

#### 1.提神不如不困

**把觉睡好绝对是解决犯困没精神最本质的手段，毕竟睡好觉做好精力恢复才是正道**

1. 早睡早起对于高三的你们其实最划算

**人在刚起床的一时间里其实是不清醒的，往往要等上一两个小时才能彻底清醒**

只要你想通了“**睡眠时间不变，晚上没做完的事情早起之后同样能做完**”那你就没有了熬夜的借口，同时**拿出时间一到立马爬上床闭眼养神的行动力**，早睡早起自然水到渠成

1. 保证午睡25分钟

**小于25分钟的小睡能够很快恢复精力并轻松保证接下来的3-4小时人都处于机警的良好状态**

**“25分钟黑咖啡午睡法”**也许是最好的午睡方式：**午睡前喝一杯纯黑咖啡**（**注意是午睡前喝**），**然后闹钟定为25分钟，睡觉闹钟响时不要犹豫立刻起床，这样效果最好**

1. 在你还没感觉困的时候就主动去休息

**低效地堆砌时间不如高效地集中投入，主动休息是为了一整天都不**困，具体做法如下：

* 1. 提前入睡

**把晚上睡觉时间强行往前调整1个小时，比如以往的你12点开始犯困，所以经常12:30睡觉，那以后就调整为11:30睡觉**

* 1. 间断小睡法：**间断性的在白天主动休息**

**我个人建议在你清醒的时间里以4个小时为单位，规律地进行每4小时一次的25分钟的小睡**

刚开始尝试间断小睡可能会因为不适应出现25分钟无法入睡的情况，没关系，**哪怕仅仅是静静地躺25分钟闭目养神对恢复精力也有巨大的帮助，并且适应一周左右身体内的生物钟就差不多适应了，姿势无关紧要**

#### 2.困了怎么办？

出其不意刺激法：**通过突如其来、意料之外的刺激来驱散困意**

1. **后座摇椅子**

联系你的后座，当他发现你在课堂上或者自习中犯困时，用力掀你的椅子，随机往前、往后、往左、往右，**最好能让你失去重心，突然失去平衡带来的恐惧感足以唤醒昏昏欲睡的你**

1. **同桌戳身体**

跟你亲爱的同桌说好，如果发现你在课堂上或者自习中犯困，就**用笔或手指用力戳你的腰部**

如果同桌操作得足够隐蔽那绝对刺激又惊喜，**无比的酸爽加上你想打死同桌的劲头可以让你精神百倍**

唯一要注意的就是，不要真的扇你同桌耳光啦，毕竟作为“革命战友”他也是为你好

1. **后座拔头发**

联系后座，当发现你在课堂上或者自习中犯困时，让他偷偷拔你的头发

拔头发这事儿很奇怪，说疼吧也不算太疼，说不疼呢你又真的想打爆拔你头发那人的头

但这都不重要，重要的是**无论那根头发有没有被拔下来，你绝对一瞬间变得比任何时候都更清醒**

物理、药物刺激法：**用物理的疼痛感或者提神醒脑的药物让自己清醒**

**物理方法：**

1. **用手掐自己**

这个方法是用的最多也是非常有效的方法，大部分人**用手掐自己的手背或者小臂都可以靠疼痛感提神醒脑**

当然如果你知道自己什么地方更敏感，掐其他地方也是可以的，掐得越痛无疑效果越好，但一定**注意别让自己真的受伤**

1. **蹲马步**

如果你坐在位置上犯困，**把椅子稍稍后移，然后轻抬屁股，双腿分开，身体微倾，呈扎马步状，提神醒脑的效果立竿见影，一秒见效，而且老师还不容易看出来，强烈推荐**

1. **一口喝一整瓶矿泉水**

**拧开一瓶全新的矿泉水，然后豪迈地仰头一口气喝下去**

注意**不能一点点喝，要不中断地一口气咕噜咕噜喝下去**，过程中那种几近窒息以及喝完后肚子胀胀的感觉都能让你快速清醒过来，不过水喝太多想上厕所又是另一个尴尬的问题，自己斟酌

1. **用冷水拍脸**

由于上课每次都去厕所不方便，所以可以**把自己用来喝的矿泉水，倒一些在手心，然后拍在自己脸上，瞬间清醒**

当然，下课去厕所用冷水洗脸效果也非常好

1. **一分钟憋气**

**犯困时主动憋气一分钟，面红耳赤时的求生欲会让你的身体进入应急的亢奋状态以至于主动调动各大感官准备协助躯干“化险为夷”**，人都快憋没了哪里还有心思犯困呢你说对吧？

1. **干吃咖啡粉**

相信喝咖啡是很多高中生首先想到的用来提神的方法，但到了高三中后期很多同学由于咖啡喝得过于频繁其实已经对液体咖啡免疫了，喝再多也不起作用

这时候建议你试试干吃咖啡粉，**无论是速溶咖啡粉还是纯黑咖啡粉取一勺或者开一小袋直接倒入口中，然后你的嘴巴就像瞬间凝固了一般，在感受完咖啡的苦味后强迫自己咽下，瞬间清醒，百试不爽**

**一些提神醒脑的小东西：**

1. **纯黑咖啡**

**就提神效果而言，纯黑咖啡比速溶咖啡有压倒性优势，困的时候来一杯续航2小时问题不大**

1. **风油精**

**小瓶风油精涂在太阳穴可以有效防止上课犯困，涂在人中处（就是鼻子下方和嘴唇中间的那个位置），效果至少是涂太阳穴的2倍**

如果还不管用，**你也可以把风油精涂在被挤破的青春痘上，据说那种疼痛和刺激感不仅可以让人清醒，完全可以让你跳起来，所以强调这个一定要慎用**

最后，**风油精上的说明书写着可以内服说明风油精其实是可以吃的，不会对身体造成伤害，但前提是一定不要贪吃**

羞耻感刺激：**当一个人感到难堪、羞耻或者尴尬的时候会自动进入紧张的机警状态，**

**这个时候困意会被驱散**

1. **突然起立法**

这个方法风险很高但效果很好，上课或者自习犯困时，快速起立向后环视一周然后迅速坐下，因为你深知这个行为会让同学看见，所以你无形中将承受很大被认为是哗众取宠的压力，于是行动过程中便能快速体验到强烈的难堪和尴尬进而驱赶你的睡意

当然，如果你的老师或者班长很严厉时不建议使用，如果你不幸被逮住了，你也可以辩解说起来调整一下秋裤的角度什么的

1. **桌下突然鼓掌**

上课或者自习期间在课桌下突然偷偷地大声鼓掌一次，你发出的声音会立刻吸引大批的同学向你这个方向看，他们也许不能清楚地知道是谁在鼓掌，但做了亏心事并突然受到关注加之担心被发现的紧张感将让你清醒不少

1. **举手上厕所**

犯困时立马举手说要上厕所，手举得越高越好，然后在众目睽睽之下稍显尴尬地离开教室，这对缓解困意也很有效，另外起身活动活动本来也有助于血液循环，到了厕所还可以洗个冷水脸，双重功效，效果显著

玄学调整法：**快速进入注意力集中状态其实也是解决没精神的好办法**

**使用之前的“60秒时间朋友法”，做完后那种仿佛重新开始的恍惚不仅能够驱散困意甚至还会激发你对生活更多的期待**

### 13.作息·高三如何不痛苦地早起？

**我们需要用不痛苦的科学方法来保证起床后还能用最好的状态开始一整天的学习生活，**

**在这章我们从作息开始尝试让生活定下来然后你会知道每当你能从不确定性抓住一点**

**什么的时候内心总会变得更加平静**

#### 1.为什么要早起？

**“早起不是为了多工作一个小时，而是为了用最好的状态开始清醒的17个小时”——**

**也许就是提前的半小时给心理带来的“主动”和“领先”的感受便足以奠定一整天**

**良好的状态基调**

#### 2.如何早起？

**为了早起学会早睡**

**为了增加学习时间而在熬夜的情况下强行早起真的不可取**，首先这种行为极度消耗意志力，结果就是即便你在晚睡的情况下强行早起成功也浪费了宝贵的意志力，加上原本就没有恢复好的精力，那么剩下长达17小时的工作和生活，该怎么办呢？下面是一些建议：

* **哪怕在高三依然推荐一天保证6-7小时的睡眠时间**
* **务必做到隔绝外界干扰，上床前手机、iPad、电脑要关闭、静音、或者开启勿扰模式**

只要你试过早起就会知道当你早起发现全世界都在睡觉而你却可以专心学习高效提升时，你能收获的不仅是高效更是幸福

**高效意味着高收获，高收获意味着快速积累，积累意味着未来无限的可能性**

**设定精确的早起时间**

**当你确定了一个早起的时间，就请长期保持不变并尽可能坚持，通过长时间的调整适应，你的身体自然就记住了自己的起床时间**

做好选择再培养习惯，利用基因送给我们的适应能力去达成目的，这非常厉害

**行动控制脑子**

**早起这件事不能用脑子指导行为，而应该反过来用行动直接控制脑子**

**开始往往是困难的但一旦我们已经开始做什么事情，我们总能很快地适应自己当前的处境并自然而然地投入到当前的事情中，并在过程中不断努力直到所谓的目标达成**

当然如果你做不到，我自己用过另一个可爱的方法，效果也不错，就是**在心里默念：“3，2，1，老子要变身了！”然后动作要快，姿势要帅，趁着倒计时的劲儿，在数到1的那一刻一跃而起，你是全世界最靓的仔！**

**3+25**

* 3分钟闹钟法：**让真正闹钟响起时的起床行为因为有了提前的准备而不那么痛苦**

**在你计划的起床时间前3分钟设置一个音量更小铃声更柔和的起床闹钟，当这个闹钟响起，你不会被激烈地吵醒而是在睡梦状态中渐渐意识到“嗯？有声音？噢…原来是闹钟响了…嗯…马上要起床了…”**

* 25分钟咖啡法

**在睡前给自己冲泡上一杯纯黑咖啡并放在方便拿取的地方，然后在正式的起床时间前25分钟加设一个闹钟**

**第二天当提前25分钟的闹钟响起时，你只需要暂时醒来然后凭借不清醒的意识喝下那杯黑咖啡，然后继续睡一下，等到真正的起床闹钟响起，你就可以更加轻松地起床了，然后在咖啡因的作用下更好地进入学习状态**

针对25分钟咖啡法的几点提醒：

1. **当前科学研究尚未发现长期饮用咖啡对人体有什么危害，甚至部分科学家认为每天饮用1-2杯咖啡对身体有好处**
2. **咖啡要放在方便取到的地方，我们只是起来喝一杯饮料而不想因此大费周章以至于让剩下的25分钟的美好睡眠大打折扣**
3. **黑咖啡很苦，也许需要适应一段时间，但习惯之后反而会觉得加奶加糖的咖啡少了那么点意思**
4. **如果可能的话，推荐在喝咖啡时搭配一片吐司面包，因为完全空腹喝咖啡可能会存在健康问题——空腹时胃酸较多，直接喝咖啡可能会对胃造成一些伤害**
5. **“25分钟咖啡法”效果非常好但一定要参照自己的身体状况谨慎尝试，如果发现身体不适应及时停止使用**
6. **“3分钟闹钟法”+“25分钟咖啡法”搭配使用，效果更佳**

* 准备好睡前的所有东西：**在睡前把一切可能给早起造成困难的小问题都尽可能提前解决**

**总之为了能够顺利早起，你应该在睡前做好比之前更充足的准备**，也许是泡一杯咖啡，也许是拉上窗帘，也许是考虑好明天起床要完成第一件学习任务…

* 睡眠小技巧：**建议大家测量一下自己的睡眠周期**

**找一个没课周末的清闲时段，不定闹钟自然睡去然后自然醒来**

记录自己花费的时间并按整数比例推测自己的睡眠周期，比如花费了2小时50分钟，考虑到单个睡眠周期70-90分钟的平均长度，把2小时50分钟除以2大致得到自己的睡眠周期为1小时25分钟

在明确自己的睡眠周期长度后你就需要合理安排晚上休息的睡眠周期数并尽可能做到在一个睡眠周期结束的一小段时间里醒来

* 终极武器：**去相信“那些曾经和你差不多的人都做到了，你也一定能做到”**

在你迎着寒风起床的时候，希望你能想起在地球的另一端，有个退役特种兵指挥官已经早起超过20年，而就在中国这片土地的某个地方有个叫王振宇的同龄人也在默默的坚持着，不出意外他今天又透过窗户看清了4点30分街边的那盏路灯

**“不管多难，相信我，你并不孤独”**

### 14.效率·如何合理利用高三的碎片化时间？

#### 1.把没用的用起来

**“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的时间用在了工作上罢了”**

**问问自己“每一天是否还有时间可以挤压？”“是不是已经把所有的时间都用在了学习上？”**

而你距离理想答案之间到底有多远却只有你自己才知道——**不要自欺欺人更不要怕否定过去的自己，所谓成长就是不断觉得过去的自己是个傻X的过程**

所谓用好碎片化时间顾名思义就是**发掘生活中原本被你忽略所以不产生任何价值的短小时间段并把它们高效利用**

**当我们把生活中的碎片时间稍作整理就会发现我们每天真的在无意中浪费了太多时间**

**只要你愿意在一天中时不停刻地追问自己“这段时间我能否利用起来？”然后做好时长记录，晚上回去一定会大吃一惊，所有碎片时间加在一起保守估计会超过一个小时**，整整一个小时我们几乎什么都没做，结果当然是失去了不少，却没有得到什么，实在可惜

**频繁切换任务会让我们的效率下降，做任何一件事情都需要一段时间才能进入状态**

**最好的工作总是在进入状态之后完成的，而且对逻辑深度要求越高的工作进入状态需要的时间就越长**

所以为了发挥碎片化时间应有的作用，选择考虑并筛选学习任务的逻辑深度无疑是必要的，学习任务按照逻辑由浅到深可以分类为：

* 记忆背诵类：**像语文默写、英语单词、作文摘抄一类只需背诵掌握的内容**
* 复习巩固类：**抄录在便捷的小本上的结论、推论、注意事项以及那些已完成仔细订正只需定期回看防止遗忘的错题**
* 简单推理类：**既可以指对知识的梳理和总结也可以指那些仅仅花几分钟就能完成一道的选择小题**
* 复杂逻辑类：**指那些时间小于10分钟你连笔都不想动的复杂题目**

接着我们对应学习内容的分类再把碎片化时间做个简单划分：

* **小于5分钟的碎片时间分为“超级碎片时间”**
* **5-10分钟的称为“普通碎片时间”**

最后我们将不同类型的碎片时间和不同类型的任务完成匹配：

* **“超级碎片时间”时间最短应该用来完成逻辑最浅，进入状态最快的“记忆类”和“复习类”内容**
* **而“普通碎片时间”的时间稍长，用来完成“简单推理”是个不错的选择**

**接下来你要以周为单位提前安排好这一周“记忆背诵类”“复习巩固类”以及**

**“简单推理类”三个大类具体的学习任务，建议每类每周只安排一项具体任务**

**安排好任务之后把每项任务可能用到的材料放在最容易被你拿去的地方甚至直接随身携带**

**接下来的一周一旦有了零碎时间你就不需要再为选择产生任何犹豫，直接去完成提前安排好的与碎片类型契合的具体任务就好**

这样做是为了尽可能减少临时选择学习内容造成的时间浪费，毕竟选择和切换都需要花费时间和精力

#### 2.把用过的用得更好

“15%规则”：**“把做一件事情原计划时间的15%在一开始拿出来做其他事情，**

**仅用剩下85%时间不仅一样可以完成任务，而且任务完成的质量几乎不受任何影响”**

**背后的道理也相通，在时间宽裕的情况下，拖延党总会无意识地浪费一部分时间，这些时间原本就对任务的完成没有显著影响，省下它们任务照做不误**

**然后剩下15%的时间用来提前安排好的零碎时间任务，“可省时间”用完后再开始原计划中的长时间学习任务，并严格要求自己在更紧张的状态下赶在原计划时间结束前完成任务**

“努力和付出的确不能保证你取得更好的成绩，但要想更好的成绩努力和付出却总是必不可少的因素”，多说无益，我们结果说话

Huang YuXiang

2021/7/10