

舒星铭学习方法整理

中国大约有2000多万高中生，每天熬夜、早起、占用吃饭、娱乐时间学习，但总觉得成绩上不去，是他们不努力吗？绝对不是。很多人在很大程度上是“伪勤奋”者。

01

你是“低品质勤奋者”吗？

从早上五点半起床，就埋头进入学习状态，除了必要的吃饭、午休、洗漱的时间，其余时间全部用来学习了。

吃饭基本上是靠吞的，尝不出什么味道来。当然，去食堂也是一路小跑，等饭的间隙，也要拿出小本本记几个单词。

下了晚自习，回到寝室后继续学习，一天不刷够一定量的题、看够一定量的书，是不可能安心睡觉的。

睡眠不足，白天打瞌睡是一定的，只能靠意志强撑；疲倦状态下听课，总有很多疑问，为了弄懂只能晚上接着熬夜；如此循环往复，勤奋到人神共愤。

然而，考试成绩出来，依然不上不下，前进的脚步维艰，无语问苍天，为什么汗水换不来成功，努力得不到回报。

如果你或者你身边的人满足了以上几条，那么恭喜得到这么一个称呼——低品质勤奋者。

你们的勤奋可能是表演出来的，给别人看，也给自己看，又也许是为了老师和家长那句“你真努力”的表扬，也许是为了让自己回顾一天的时候不觉得后悔，成绩不好的时候安慰自己，“不是因为我不努力，只是脑子太笨”。

02

为什么你成了低品质勤奋者？

其实不是笨，只是勤奋的背后，掩盖着懒惰的本质。——用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰。

从五点半到十一点半，你给自己塞了满满的公式，单词，作文素材，却没有工夫想哪些是自己没有掌握的，哪些是做了无用功。

你看了教辅排行榜，[王后雄](#)、曲一线、任志鸿，你一个也不舍得放过，与他们一一约会，教辅书摆了满满一抽屉，却没有细细品尝他们给你准备的饭菜的味道，更别提消化。

你去听在线课程，北京、上海的名师，所有的课程你都要听，当然还有一对一，这么时尚的辅导方式一定要拥有，然而只是听了而已。

够了，你缺的不是好资源、好老师，你缺的是好方法。

03

怎样，迈出低品质勤奋者的泥潭？

首先，对自己喊停。毕业于河南省高考理科状元曹林菁在介绍学习经验时说，“我们学校在高三时有一项很棒的制度叫作“停课”，有两三天的时间停止所有教学，进行全天自习，给同学们进行反思、回顾、总结、答疑的机会。亲测效果很好，但这其实不一定需要学校统一安排，在你觉得太忙或者太盲目的时候，不如先停下来，会使自己更清醒，少做无用功”。

然后，对基础知识做深度思考。爱因斯坦曾说过一句话：如果给我1个小时解答一道决定我生死的问题，我会花55分钟来弄清楚这道题到底是在问什么。一旦清楚了它到底在问什么，剩下的5分钟足够回答这个问题。高考状元们曾普遍表示，只要跟紧老师的复习计划，把课本基础知识掌握好，把基础的题目弄懂弄透，能把课堂吃透，就成为课堂之王，效率之王。事实证明，动脑子把基础知识想清想透，比囫囵吞枣地学很多知识要好得多。

寻找适合自己的方法，构建属于自己的知识构架。可以通过建立错题本的方式，每次考试后，主动进行试卷分析，剖析每道题的失分点，即便是考了满分，也要认真总结经验。哪个同学得分比自己高、哪个同学错题整理得好，都要从别人的长处中虚心吸取经验，帮助自己更好地进步。

劳逸结合。你要清楚，能带来真正提高的，不仅仅是勤奋。高考状元们普遍表示，他们很少熬夜，不会挑灯夜读，也不搞“题海战术”，基本在11点左右睡觉，很注意劳逸结合，体育锻炼、玩乐器、看小说、参加社团活动，他们的高中生活丰富多彩。

拒绝思维懒惰是比假装勤奋更困难的事情，然而一旦你开始转变，你会发现“用一根杠杆撬动地球”的秘密，你可以学得更轻松，也更高效。

04

这样做，带给你真正的勤奋

1上课一听就懂，其实没有真懂

太多的同学忽视了这个问题，他们从来不考虑自己是不是真的懂了，老师一问“懂了么？”他们就会随波逐流、异口同声地喊“懂了”。

自认为“懂了”，学习过程即告停止。这样当然是不行的，学习是从认识到自己不懂，或承认自己不懂开始的，直到学习者自己认为自己懂了为止。一旦自己认为自己懂了，不管是不是真的懂，学习的过程就戛然而止了。

学习不能不求甚解，没听懂的一定要在当时弄懂。如果在课堂上其他同学都回答听懂了，老师不知道有没有学生没听懂，为了不耽搁课程进度当然会继续后面的内容，同学们在这种情况下一般会不好意思回答没听懂，但课后的时间老师都在，可以下课就去问老师，也可以到办公室问老师，更有甚者也可以问同学，总之，要短期内就消化掉未解知识。

2看书一看就会，其实没有真会

很多同学在看书的时候，往往如蜻蜓点水，轻描淡写翻几页就算是看过了，无法深入看书。这样其实相当于没看书，隔一段时间，就根本无法回忆起来。对于学生来说，这样的看书方式着实不佳，学生就该注重精读。深入看书有两方面：课前看书和课后看书。

课前看书：预习时先要想一想，自己已经学习了什么知识，接下来该学习什么。预习的一个重要任务是要了解新知识的重点和难点，为课上更好地学习做准备。预习时可能对重点知识认识得不清楚，抓得也可能不准，这都没关系。

对预习中感到困难的问题，要做好两方面的准备。一是查一查，感到困难的原因是什么，是原有知识基础问题，还是理解问题。如果是基础问题就要自觉补一下，看一看是否可以解决；如果是理解问题，可以先用笔记本记下来，课上认真听讲、积极思考去解决。

课后看书：深入已经掌握的问题，再次寻找问题；近期所学的整个内容体系是否明确？本节课与已经学过的什么知识点有联系？这部分的知识学到这里，接下来应该学习什么？我自己能不能把要学的内容创造出来？

3题目拿来就做，没看清条件就做

很多学生在很多时候看到题目，还没有仔细审题，就急于动手，所以经常出现题目看不清，条件没有看全就开始做题。这种情况做对的可能就很小了。等到题目做错了，才恍然大悟：有个条件没看清楚！

做题的时候，先写出明确的已知，求证或求解，然后再做题目，是一种比较好的解题习惯。拿到题目的时候，首先要有一个平静的心态，不要急着做题，而是要先把题目看清楚再做。这个题目考什么知识点？给出的直接条件是不是能够解出题目？有什么隐含条件？还需要什么条件才能解出问题？.....

4做完题，没检查就上交

很多同学总是急匆匆地把题目做完就交上去，让他检查，他就根本检查不下去，有些很明显的错误，本来应该一眼就可以看出来，但他盯着看半天都看不到问题。

不检查就上交是浮躁最典型的表现之一。学生做完题目后一定要留时间检查，要有耐心。这个是习惯问题，必须要培养起来。

5发现题目错了，归咎为粗心而已

有很多同学会说，“要不是犯了一些‘低级错误’，我的成绩还要高。”那么先来问问自己，有多少分是因为‘低级错误’丢的？上次考试有没有犯“低级错误”？如果一直都这样，每次考试都这样，那还怎么行？

不要一来就认为是“低级错误”而轻视它，这样会让你忽视重要的事实！

6刷了无数的题，却从不归纳

不少学生本身很勤奋，但是却只知道埋头苦做！各种练习题刷了无数遍，但却不懂归纳，有时做错了一道题，下次遇到类似题目的时候仍会做错。

哲学上有句话叫做：“人总是容易被同一块石头绊倒。”思维定式会让同学们经常重复犯同一类型错误。建议同学们建立自己的错题本或者归纳本，对于题型新颖、常见、重点的可以分类归纳，解题思路与方法也可以一并总结起来，可以帮助整理思路，考试时节省思考时间。

学会反思，劳逸结合，多想想自己掌握了什么，才能真正摆脱低质量勤奋，同学们加油！