

1. 认识你自己，认识你的老师、认识你的任务。

认识自己：你是一个什么学习模式的人，是接受速度快但不注重细节的学习者？是思维效率不高但一步一个脚印前进的人？你在哪些学科、哪些领域有更好的基础、兴趣，又有哪些学科的哪些问题始终是你的短板。拿出专门的时间，拿出笔纸，把自己作为学习者的模式进行全面的总结，有助于你制定个性化而高效的学习方案。值得注意的是，老师和同学的评价可以帮助你认识自己，但仅供参考。

认识你的老师：当老师讲授一个科目中一个章节的课程，他的基本讲授思路如何？他在强调重点的时候有什么标志？他的思维逻辑是什么样的，是否能被你学习和借鉴？老师面对问题时的经验来源于几十年教龄的积淀，往往拥有透过知识点看到核心思想、透过题目看到考察本质的思维能力。思考一下，这种能力能否被你一定程度上学习。

能够理解老师，能站在老师的角度看问题，会让高中的学习和生活变轻松一些，还有利于增进师生沟通效率。

认识你的任务：直面高考。高一年的时间并不特别紧张，可以抽出时间来仔细思考这三年的主要任务目标和支线任务目标。不考虑竞赛，目标很简单：用三年的时间准备，把一套内容老套且公开透明的试卷做到最高分。听起来也不特别难，是不是？那么做这一套卷子需要哪些功底、知识和什么样的熟练度，不妨找一套高考卷子提前看一看，即使你会看到很多你还没听说过的东西——那并没有关系，以后当你学到一个东西的时候，你就会想起，噢，这是高考的一块拼图，今天我拼上了。如果你经常思考这些知识背后的联系以及他们在试卷上的位置，你的知识体系就会变得完备，无需进行额外的总结。

另外，支线任务：我除了想考一个高分以外，这三年我还想做到哪些事，让自己变成什么样的人？写下来。

2. 一分耕耘一分收获，但耕耘不能仅仅用吃苦和时间衡量

思考一个问题，那些中考成绩比你们低出或者高出一百分的同学，他们在学习中投入的时间、精力，甚至说吃的苦，是否一定比你们多或者少？如果不是，一分耕耘一分收获是否是伪命题？我们不妨如下讨论：可能有的人一下午

做了五张卷子，累的不行，第二天一觉醒来，全然不记得自己昨天做错了什么题，纠正了哪些概念错误，认清了哪些易错点——甚至昨天可能根本就没发现任何自己的错误和易错点。这样“刷题怪”风格的吃苦是没有意义的。

有的人在学习中的努力，只是为了给自己心态上上一个交代，在内心中告诉自己，我在努力，我会变好的，就如同站在帆船上用扇子向帆板卖力扇风，认为这样就能前进一样。在心理上迷信“吃得苦中苦，方为人上人”然后进行无头苍蝇式的努力，这种行为是必须要避免的。一分耕耘，一分收获这话不假，但是耕耘有耕耘的技巧，讲究方法和效率，切勿不问个人特点和需求就进行盲目的耕耘。

3. 不要假装努力以获得假的踏实

这是一种比盲目努力更可怕的自欺欺人心态。当你在书桌前边坐了一天，但是心不在焉的连糊弄带抄答案的写了两张卷子，把一些需要完成的任务的简单部分挑三拣四的做掉，然后心中稍微有了一点满足：我今天一天都在学习，这很好，我的良心上交代过去了。

实际上这一点都不好，如果你陷入这种状态，应该为此感到羞耻——因为当你的学习状态如此的时候，所谓的进行了一整天的学习，和打了一整天游戏没有什么本质上的差别。

4. 计划性和执行力兼备

假装努力不可为，盲目努力不可取，如何正确的努力学习呢？保障在于两点：像德国军队的高度计划性、以及像苏联军队的强大执行力。

首先必须说明，认清自己、认识任务是制定计划并对其进行个性化优化的基础，如果做不到这两点，战略级别的规划是不可靠的。如果自己不善于进行规划（这并不丢人，大部分高中生并不具备自己对自己的学习过程进行个性化的优化的能力），至少要了解老师的计划，即了解某一学习阶段的任务。说小一点，甚至每一天的自习课和每个周末都值得进行规划——所谓磨刀不误砍柴工。

有计划以后，应当不打折扣的去执行。虽然计划中也允许进行调整，但要认清这种调整究竟是理所应当还是迫不得已、甚至说只是偷懒的借口。制定小的计划并把它不打折扣、甚至超质超量地完成会为你带来幸福感。从而改善你的学习体验，建立良性循环。

5. 有计划，无负担地玩耍

在寸金难买寸光阴的高中阶段，玩耍是否是一种罪过？有些老师可能会说是，但我会说大部分其实并不是。举例而言：运动可以提振精神、保持身体健康以及增进友谊、打游戏可以让你在很短的时间内获得成就感从而摆脱不利心态、看电影让你暂时忘掉生活中的压力和烦恼——这对于高中阶段都是良好的学习状态改善因素。很多人在玩耍的时候背着负罪感，一边打游戏又一边责怪自己挥霍青春——这是最亏的，既没有获得本该获得的快乐、又使用了本该使用的时间精力成本。

但请注意一点，玩耍的边际收益是下降的。举个最简单的例子：连着看两场电影并不会为你提供比只看一场电影多很多的快乐度——至少绝对不到两倍。因此要进行适度的娱乐，用最少的的时间获得最大的快乐。当你觉得学习枯燥乏味、甚至因此感慨人生艰难的时候，不妨考虑去有计划、无负担的玩耍。比如，经过考虑，我决定今晚九点到十点我要打游戏了。那么这一个小时你可以忘我的打游戏，不用背负任何的负罪感——必要娱乐时间嘛。

当然，如果你是一个缺乏自制力的人，每次请和老师或者家长，或者为人正直的同学讨论一下这种决定。

6. 和老师家长同学主动沟通

你的压力很大、你对自己的认识不全面、你感到自己没有希望、你不知道自己现在/明天该干什么、你不明白为什么你的努力没有收到效果。

要自己苦恼，自责，生气吗？这完全于事无补。当你遇到了自己解决不了的困惑，请主动去和你认为能帮助你的人沟通。你可以去向家长叙述自己的状态、向老师倾诉自己主观感受到的处境和遭遇、甚至和几个好友在食堂吃饭的时候，“诸位，我最近状态不太好，遇到了XXX问题，我不明白XXX，我不知道该不该XXX……别人的见解也许会对你有启发。”

7. 团队

自主学习和团队学习是高效的，毫无疑问——但也对人的学习能力提出考验。你和你的好朋友，是否拥有相似的做题风格？那太好了，你们绝对适合错题共享。或者你和你的同桌是否有不同的思维长处？也很好，你们非常适合交流看题目的切入点和思路。

举个例子，当高三最紧张的时候，我们曾经尝试过一种三小时做三张理综卷子的高效方法：首先，三个水平和风格差不多的同学；一人做一张难度相近的理综卷子；限时两个小时。两个小时相比于实际上理综考试的两个半小时，会暴露出你更多的问题——一道题纠结了好几分钟才战战兢兢地选了一个答案，最后走运对了，这道题的价值和错题是一样的。

然后用10分钟，每个人核对答案，搞清楚自己错的和拿不准的题具体怎么回事儿。

再用30分钟进行交流——每人10分钟把自己做错的和卷子上自己认为有价值的题进行讲解。

最后10分钟，每个人自己总结这三张卷子中对自己有所提高的部分，有哪些知识和思路的纠正，有哪些经验教训？

好的，至此，你用了大约三个小时时间，你的收获基本等价于做了三张理综卷子。这不就是一种高效的团队学习策略吗？

8、关于竞赛

我不讨论如何选择要不要学竞赛这件事，这不是三言两语能说清的。我只讲一下给已经决定学竞赛的同学说的话。

1、保有你作为竞赛生的荣誉感，但切莫恃才放旷。你学到的东西很厉害，你为之自豪是应该的。但是永远不要鄙视高考内容——除非你有百分百把握保送。

2、热情。一整天的时间，一整周，一整月的时间学习一个科目，如果没有一点热情，那其中的煎熬是不可想象的，其效率也是可想而知的。在像现实和功利低头的同时，在内心深处保存你的求知欲和热情，可以支持你走下去并享受这个过程。

3、高考中提到的认识你自己、计划性、执行力在竞赛中更加重要。

4、当你疲惫时，我有一点见解，不知道是不是能让你好受些：你今天学到的东西，吃的苦，和高考的内容不一样，它更有价值：我本人在大一的大学物

理、大二的理论力学、电工学上册、大三的机械振动、工程热力学 I 等课程中基本不怎么听，考试的时候感觉它们十分容易，思维十分简单。如果目光放得长远一些，你今天的努力不仅带给你升学的优势，甚至这种思维的锻炼、能力的培养和学科基础的获取，可能让你受益终生。