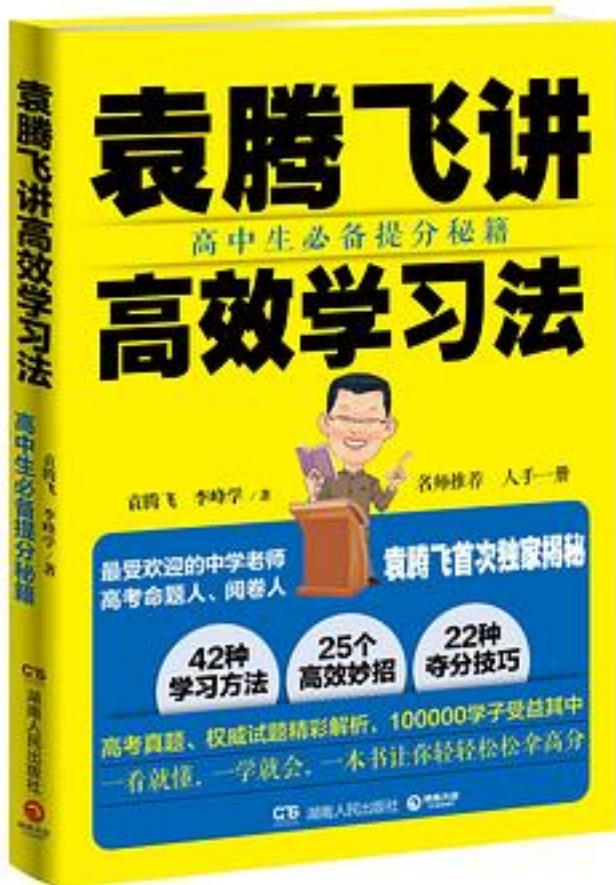


# 袁腾飞讲高效学习法



[袁腾飞讲高效学习法\\_下载链接1](#)

著者:袁腾飞

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2013-9-1

装帧:平装

isbn:9787543894013

你知道为什么有些同学埋头书山题海, 成绩还不能提高吗?

你知道为什么有些同学轻轻松松就能考高分吗?

你知道怎样听课，才能迅速掌握老师所讲授的知识吗？

你知道怎样做题，才能举一反三、一通百通吗？

你知道高考命题是有规律可循的吗？

你知道哪些是主流主干考点，哪些是非主流主干考点吗？

你知道如何用20%的时间抓住80%的分数吗？

你知道怎样备考和冲刺才能事半功倍，成为同学中的黑马吗？

你知道怎样答题更容易得高分吗？

你知道哪些夺分技巧，即使遇到不会做的题也能逢凶化吉吗？

.....

《袁腾飞讲高效学习法》，可以帮你解决以上所有问题。

《袁腾飞讲高效学习法》独家揭秘42种学习方法、25个高效妙招、22种夺分技巧，涵盖了提高效率、树立目标、听课、做题、自我测试、实战冲刺、心理辅导、考场答题等高中学习的各个环节，并有高考真题、权威试题精彩解析，让你一通百通，一看就懂，一学就会。

《袁腾飞讲高效学习法》权威科学，高效实用，已有100000学子受益其中，其中每年有几百位学生考入清华、北大、港校等一流高校。京城名师联袂推荐，高中生必备提分秘籍，一本书让你轻轻松松拿高分！

作者介绍：

袁腾飞：

中国通俗讲史界领军人物，百万级畅销书作家，以幽默犀利、观点新锐的讲史风格，成名于三尺讲台，被万千学生亲切称为“袁Sir”。曾有学生不远千里，奔赴北京，只为听他一课。袁Sir曾是高中历史新课标教材（人教版）编写者之一，数次参加北京市高考历史命题、阅卷工作，总结出了一套独到的高效学习方法和高考备考策略。

李峰学：

清华大学工科学士，中欧国际工商学院EMBA。现为精华学校执行校长，专注于高考辅导研究十余年。精华学校汇集了京城众多名师，在多年的研究及实践中，总结出一整套适合高中生的科学学习方法和高考备考策略。得益于这套高效的学习方法，近几年通过精华学校的辅导而提高成绩、实现梦想的学生多达数万名，每年有几百名学生考入清华、北大、港校等一流高校。期待和广大读者有更深入的交流。个人邮箱：hagi@jinghua.com。

目录: 序言1 没有笨学生，只有笨方法 / 1

序言2 给高中生的最好礼物 / 3

提高效率篇 / 001

第一章 高效能学生的七大法宝 / 001

01 没有笨学生，只有笨方法 / 002

- 02 学习最怕走弯路 / 005  
03 因“科”制宜，开启成功之门的钥匙 / 009  
04 如何一通百通，把死知识学活 / 016  
05 谁对时间越吝啬，时间对谁就越慷慨 / 019  
06 用20%的时间抓住80%的分数 / 023  
07 “战拖有术”，不给拖延找借口 / 026  
第二章 无目标的努力，犹如在黑暗中远征 / 029  
01 没有目标，哪儿来的劲头 / 030  
02 如何制订切实有效的学习计划 / 032  
03 打好基础，想不考高分都难 / 036  
04 向每一分钟要成绩 / 039  
05 要想学得好，先要坐得住 / 041  
学习方法篇 / 045  
第三章 要想学得好，先要学会听 / 045  
01 高效能听课“铁八条” / 046  
02 做好作业是提高听课效率的前提 / 049  
03 紧跟老师的讲课思路，抓住课堂主阵地 / 052  
04 记好笔记有窍门 / 055  
05 人力胜天工，只在每事问 / 058  
第四章 好成绩都是练出来的 / 061  
01 弃书海，扔书筐，学得轻松，考得出色 / 062  
02 课本是学习和解题的源头 / 067  
03 以错题为镜，可以知得失 / 071  
04 错题本是胜利的法宝 / 076  
05 扬长补短，提高总分是关键 / 081  
06 发散思维，力求一题多解 / 085  
07 抓牢大题，一天提高几十分 / 088  
08 英语要想得高分，掌握方法是关键 / 093  
09 高考满分作文必杀技 / 100  
第五章 把每一次测试当高考 / 105  
01 分析试卷比考试成绩更重要 / 106  
02 克服“短板”，成绩提高一大截儿 / 111  
03 积累的错题多了，犯的错误就少了 / 114  
04 考试总结，把丢掉的分数找回来 / 119  
考试技巧篇 / 123  
第六章 打好冲刺这场攻坚战 / 123  
01 高考冲刺四大黄金定律 / 124  
02 心态决定状态，状态决定成败 / 128  
03 模拟考试，通往高考的“三驾马车” / 132  
04 中等生、薄弱生的提分空间大 / 135  
05 最经济实惠的冲刺方式——浏览错题本 / 138  
06 高考命题新趋势——知识交会综合题 / 142  
07 立足考纲，狠抓基础不放松 / 145  
08 知识+作息+心理=高考成功 / 150  
第七章 不要让心态成为你的“滑铁卢” / 155  
01 坦然面对成绩“K”线 / 156  
02 调整好心态，避免发挥失常 / 158  
03 调整生物钟，防止“晕考场” / 162  
04 “比、学、赶、帮、超”，超越别人，超越自己 / 164  
05 摸准高考命题规律，树立信心上考场 / 167  
第八章 会答题者得高分 / 171  
01 不掌握就会丢分的答题方法 / 172  
02 一寸光阴一寸金，巧用限时答题法 / 175  
03 审题——走好高考第一步 / 185

04 得高分的致胜绝招 / 190
05 抓住类型题，就能一通百通 / 193
06 高考少丢分，就是得高分 / 200
07 文综检查要找词儿，理综检查需条理 / 203
附录1 高一上学期课程表及学习时间安排 / 207
附录2 学生阶段性学习状况自测表 / 209
附录3 高中生学习目标及时间管理自测自评表 / 210
附录4 高中生职业规划（DDAC测评系统） / 212
• • • • • (收起)

[袁腾飞讲高效学习法](#) [下载链接1](#)

## 标签

学习方法

袁腾飞

高考

袁腾飞高效学习法

学习

历史

幽默

2013

## 评论

真心是给高中生看的

-----  
本来以为是讲记忆历史的诀窍..结果是讲高考前如何全面提分= =对我没用...

-----  
很全面，但应该走点心

-----  
老生常谈了

-----  
提前看，以后教儿子

-----  
错题本大量的练习，听课之前预习，带着问题学

-----  
为了带家教买的。。。还不如我自己来。。。

-----  
现在已经没什么印象了

-----  
快速阅读了一遍，感觉自己有病哈哈哈哈

-----  
补标，高三买来看过。

对与袁老师我是怀感激心理的，曾经用流量看他课的情景还历历在目，他让我知道了历史学起来其实也很有趣，算是我历史真正的启蒙。

对应试而言，鸡汤是要喝的，但干货才是最重要的。一些老生常谈的道理，知易行难，贵在实践和坚持。一星给内容一星给情怀一星给给启蒙老师

-----  
初中读物

道德不论，确实会讲故事

非常适合初！中！生！内容还是有可圈可点之处的，只是废话也不少，可以跳着读完。希望对我真正地有所帮助，点个赞，没有什么槽点。

当年因为太出名了，特意找袁腾飞写了一本这种书，于是有了这本纯粹的投机之作。

袁老师锁定高频考点和总结答题套路的能力不错，提高历史应试素质可以读这本

介绍了很多简单易学的学习方法，试验并慢慢掌握中，希望能养成良好的学习习惯和提高学习效率。

我也觉得脑子蒙了猪油了

感觉是一些大家都知道的学习方法

简单、实用的方法，没有学到太多新的内容，这对我来说反而是挺开心的。

我爸给我买的，没看过。到现在我也没弄明白我爸为什么要给一个理科生买袁腾飞的书。

[袁腾飞讲高效学习法](#) [下载链接1](#)

## 书评

[袁腾飞讲高效学习法 下载链接1](#)