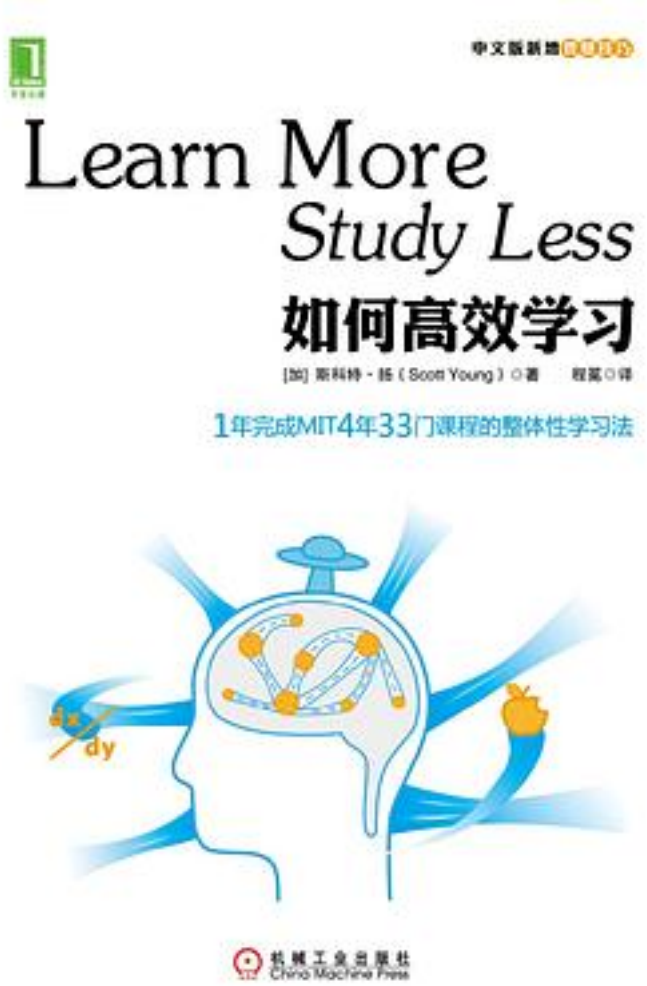
如何高效学习



如何高效学习_下载链接1_

著者:沙牛

出版者:北京联合出版有限公司

出版时间:2019-10-1

装帧:

isbn:9787559633835

生活中，不同的人能力可谓千差万别，这种差别，是什么原因造成的？一个很重要的原

因，来自于学习能力。

有的人学习任何东西都很快，而且效果还很好；有的人可就惨了，花了很大的力气，却收效甚微。

其实，问题的本质，在于学习方法本身，就是一门学问，正确的方式是“先学习如何学习，然后再来学习”。

这本书，将告诉你包含阅读方法、笔记方法、知识管理等在内的、即学即用的高效学习方法论。

作者介绍:

沙牛，自由职业者，前互联网公司运营总监，业余兴趣是研究个人成长体系。

成为自由职业者之后，创办专注于番茄工作法的效率平台Pomonote（现更名为“清单控沙牛”），一年分享50本干货书籍的“效率阅读分享计划”发起人。

其所发起的学习方法、时间管理、笔记术等课程让数十万人受益，此外，付费课程和训练营拥有过万的线上学员。

目录: 序言 I
为什么会有这本书？ I
如何善用本书 II
致谢 III
第一部分 建立学习的系统 1
第一章 普通人的学习方式 1
1. 人人都会学习 1
2. 学习能力 2
3. 最想拥有的技能 3
4. 学习的理念 4
第二章 建立学习的系统 5
1. 明确目标 5
2. 通览这个领域 6
3. 制定学习计划 7
4. 开始学习 8
5. 记录、回顾、反思 9
6. 学习的途径 10
第二部分 学习的基础 12
第三章 如何通过阅读进行学习 12
1. 阅读能帮你获得什么？ 12
2. 如何挑选一本干货书籍？ 13
3. 阅读的效率 16
4. 阅读的层次 17
5. 我的精读方法——大纲阅读法 18
6. 提升阅读速度 22
7. 多元化阅读 28
第四章 学习时如何记笔记 31
1. 你如何记笔记？ 31
2. 记笔记的目标 31
3. 从选择正确的笔记本开始 32
4. 康奈尔笔记法 34

5. 黄金三分法 36
6. 大纲笔记法 38
7. 记笔记的技巧 42
第五章 管理学习成果 44
1. 印象笔记简介 44
2. 收集 46
3. 整理 54
4. 输出 62
5. 输出的技巧 70
第三部分 学习的技术 72
第六章 复盘 72
1. 什么是复盘？ 72
2. 复盘的步骤 73
3. 什么时候需要复盘？ 74
第七章 学习中的生物学原理 76
1. 专注力 77
2. 自控力 78
3. 习惯力 80
第八章 学习过程中的时间管理 82
1. 我对时间管理的认识 82
2. 搞定拖延症 83
3. 时间管理方法论 88
第九章 学习的工具 105
1. 文件管理 105
2. 知识管理 110
3. 时间管理 111
4. 写作工具 114
5. 思维工具 117
6. 网页工具 117
7. 使用工具的理念 119
后记 121
・・・・・・(收起)

如何高效学习_下载链接1_

标签

学习方法

个人提升

学习成长

干货

笔记术

提升

太棒了

相见恨晚啊

评论

因为豆瓣的9.2分，我买了这本书。然鹅，到手之后才发现是一本写的很随意的书。前面那6个水军也太不负责了吧。作者肯定算是在学习领域有一些经验，但这种内容，在知乎上看看就得了，买来真是浪费钱和空间。低分拉一下评价

这书的水平适合不愿意阅读的人。《如何阅读一本书》笔记+《聪明人用方格笔记本》笔记+《刻意练习》笔记+Reference（但是书里没有）笔记+各种软件指南，当博客看看还行。前面6个水军可能是作者p38写的各种渠道（简书、豆瓣、公众号等）赠书的水军，真不负责。

这本书和有一本国外翻译的书重名了，建议再版的时候换个名字呀。
确实这本书是非常适合中国人读的，而且是工作以后的自我提升。我之前一直在一个领域深度工作，只是很擅长执行，但在两年前换了领域之后，才发现执行的东西只是一小部分，并不利于我以后的提升。但是已经30+的年纪再想重头开始系统学习非常难。
今年发现读过一本书之后，如果不翻笔记，很难复述其中的内容，这样在职场上非常吃亏。 所以想在这方面有所提升。也是买这本书的原因。
读了之后，发现自己最差的地方是关于如何复盘，如何复述，是不是要用笔写下来或者用费曼学习法给别人讲一遍这种。以后要加强努力。

还行吧。打8.7分太高了。干货都停留在表面，看看知乎简书都知道的。

最近准备考试。脑子不行，方法来凑。寻找更方便的图表和记笔记法时发现的书。惭愧坐在书店一小时不到就翻完了。锻炼记忆能力。内容在各种网络上都能搜的到，作者的整理术还不错。整理成便签很好查阅。我用里面介绍的记忆术——艾宾浩斯曲线练习记

这本书的内容来着。

豆瓣网友推荐

很死板，看起来好像很有道理，实际执行肯定是另外那本书更好

学习类书籍干货，把市面上比较好的学习书籍串联在一起，是可快速了解的学习经验总结。

总共就几十个评分，也太水了吧哈哈哈《如何阅读一本书》+《清单革命》+《自控力》+《拖延心理学》+《番茄工作法》+《刻意练习》掺杂在一起？？

比较喜欢学习工具和app推荐那段

学习效率是人与人之间的分水岭，如何更高效学习？我想书中能给出我想要的答案。

火车站，48元买的书，一个小时看完。有用的是第四、第五章，其他都是废话，或者借鉴其他书的知识，比如《如何阅读一本书》的阅读层次划分，《拖延心理学》中的完美主义心理，《高效能人士的七个习惯》中的四象限法则。不是说不能借鉴别人，只是，一本书差不多三分之二都是别人的经验，能值48元吗？

已经买到纸质书了，内容很接地气，实打实的干货和技巧，点个赞！

这是我见过的最适合中国人的高效学习法，没有之一！！！

写的太棒了，相见恨晚呀，按照里面的学习方法的确进步很大，作者分享的真是干货里的干货！！！

看了目录 觉得很多都可以结合到学习中去 很实用 喜欢作者

还没看，但上过老师的微课，估计挺不错的。

说实话就是冲着第九章的文件管理等内容去的，结果太水了，前面的内容都留于表面，内容没什么深度，实用性不如小强升职记，不如看L先生说的公众号文章

这本书真的太实用了！！！裂墙推荐，我猜作者本人应该也是有趣的灵魂

如何高效学习_下载链接1_

书评

各位点到这里的朋友们，大家好，我是这本书的作者——沙牛。
承蒙大家厚爱，让我有机会能够把我的学习方法和技巧，以这样的形式，呈现在你的面前。 为什么会有这本书
给自己的书写书评，其实挺激动的，毕竟，这是人生中出版的第一本书。这本书出版之后，我在我的人生目标小本本...

沙牛说，自己在上大学之前，并不是一个学习能力很强的人，直到在上大学的时候，一位老前辈告诉我说，在学生的时候，我们要找到属于自己的学习方式，才是学习阶段重要的事情。
学习是学生的第一要务，也是成人和职场人士当中重要的事情，因为时代在变，我们不得不学习，如果不学...

第一次参加沙牛老师的共读活动，其实当时报名的时候是犹豫了一下的，因为不想分享朋友圈，后来还是决定参加一下，冲着沙牛老师的第一本书来的，于是在最后一天买书，转发朋友圈报名成功。参加的主要原因是想让自己能够学习如何去高效学习，之前参加过一些其他平台举办的共读活...

共读学员：意外双排扣 为什么会读这本书
我是沙牛老师的忠实学生，从笔记术、学习法到清单课，我体验了一次又一次的思维颠覆。 所以，阅读这本书，纯粹是信赖于沙牛老师的个人品牌。
当然，不是每一位看到我的书评的小伙伴都是一起成长的学员，那么你选择这本书的理由是什么呢...

共读学员：林素卿
《如何高效学习》是一本介绍学习方法的干货书籍，系统的构造了一个高效的学习闭环，从学习的基础、学习的技术、学习的技巧三大部分九大章节为我们介绍如何管理笔记，如何记笔记，如何阅读，如何使用学习工具，如何善用时间的方法，这是纯粹的学习方法论，简单...

收到小番茄共读通知后，第一时间加入到这次共读。这本书是作者通过长期学习和实践总结出来的一套适合中国人的方法实践论。
全书可分为三大块基础、技术、技巧。基础规范了我们的学习系统模块，这块儿我需要在记录、回顾、反思方面做加强。它会让我更了解自己各方面的能力，在使...

一次偶然的机会参加了这次共读学习，收益良多，还遇到那么多爱学习的小伙伴，让收获翻倍，从别人身上学到很多，一起学习一边分享真是可以彼此激励的。
《如何高效学习》是一本结合了作者沙牛老师很多个人的学习心得和各种学习工具的干货书。读的时候很多的共鸣，有种切中要害的...

共读学员：相茹
“每月2本，1年精度30本效率好书的阅读计划”，被题目的吸引，很荣幸的认识了沙牛老师。他能精读这么多本书，是如何做到的？带着这个疑问，现在终于有了系统的答案——《如何高效学习》。
这是一本纯干货的书籍，从学习基础、技术、技巧三个方面分别阐述；从学...

共读学员： 学习也是一门技术，这本书就是一本这样的教我们如何学习的书籍。
一直跟随沙牛的共读活动，拖延症患者的我经常断断续续的，学一会停几天。但是也有很大的收获，这本书教会我们学习态度和技巧都比知识更重要。首先要端正态度要学会坚持，然后再去学技巧...

茫茫人海来相遇，相遇恨晚心焦虑。我有幸在2019年年中与沙牛老师相识，有幸参加了沙牛老师的两次共读活动,第一次没跟下来，第二次提前买书先预读第一章和第二章，才跟沙牛老师开启了为期7天的共读活动，每天按照沙牛老师布置的阅读任务，用其中的方法和技巧完成阅读作业，受益...

如何高效学习_下载链接1_