

讀書，靠方法；學習，有訣竅。

哈佛心理學家劉軒  
專為青少年打造的**線上課程**

# 不敗學習力

學霸都在用的**8大聰明讀書法**



掌握**高效學習法**，  
課業、睡眠、活動，通通都兼顧！

“學習，一定要「寒窗苦讀」嗎？

要取得好成績，一定要付出大量時間和精力，犧牲睡眠與興趣嗎？

根據我在哈佛的觀察，許多學霸既會玩樂、又會讀書。

在這門課中，我將分享最有效的學習方法。

幫助你成為一個真正的學霸！”

學習的路上，孩子是不是有這些困擾——

很難專心

花很多時間讀書，  
成績卻不好

記憶力不佳，  
忘得快

不會做筆記、  
不會劃重點

看到書本  
就想睡覺

讀書效率差，  
抓不到重點

凡事總是拖到  
最後一分鐘

容易考前緊張、  
焦慮，壓力大



其實，讀書只要掌握方法，  
就能事半功倍！

每天**10分鐘**，輕鬆學，馬上會  
這堂課教孩子讀書高效率、聰明不費力

最有效

最專業

最實用

最完整



學霸親身實踐的方法，  
不藏私公開



心理學、腦科學、  
教育學研究，證實有效



方法具體，一學就會，  
立即提升學習效能



超過50種學習法，  
供孩子靈活運用

劉軒



「要成為終身學霸，除了掌握**高效學習技巧**，  
也要培養**時間和情緒管理**的能力！」

- ◆ 哈佛大學心理系學士
- ◆ 哈佛教育學院人類發展心理學碩士
- ◆ 哈佛教育學院博士候選人
- ◆ 18本書的作家（十本散文、八本心理學）
- ◆ 25+年打碟經驗的電子音樂DJ
- ◆ 品牌音樂顧問
- ◆ 四度入圍廣播金鐘獎的廣播主持人
- ◆ 熱門Podcast「劉軒的How To人生學」主持人
- ◆ 未來親子「2022兒童閱讀與學習力」趨勢論壇講者
- ◆ 兩個孩子的爸（初一、小五）

三大層面  
循序漸進培養一流學習力

成績

高效技巧

增強記憶力、記筆記、  
複習，優化學習效果

自我管理習慣

設定目標、克服拖延症、  
做好時間管理，  
建立好習慣

健康身心

面對學習瓶頸、  
與負面情緒共存，  
讓身心互補

上完這門課，孩子會學到——

學習力

3個祕密開啟學習力

記憶力

5個超級記憶法

筆記力

4步驟學霸筆記法

閱讀力

9個高效閱讀技巧

複習力

8個最強複習法

專注力

7個祕訣提升專注力

拖延症

4個絕招打敗拖延症

時間管理

6個方法做好時間管理

情緒管理

8個技巧建立正向情緒

成長力

4種思維持續成長力

## 不敗學習力

51堂課，超過250分鐘

開篇

00 認知決定高度：改變低效率努力，  
從突破學習思維開始

學霸精華

01 藏在好成績背後的3個真正祕密

記憶力

02 大腦記憶原理：了解這三步，才能記得更輕鬆  
03 用這些方法，更快更牢固(上)：善用想像  
04 用這些方法，更快更牢固(下)：意念集組  
05 掌握規律，對抗遺忘：間隔式提取  
06 常春藤學霸絕招：背英語單詞的技巧  
07 沒有必要難度，記憶是白費工夫

記筆記

08 為什麼筆記越全面，學習效果反而差？  
09 高效筆記必須具備的4個步驟  
10 常春藤學霸的筆記技巧(上)  
11 常春藤學霸的筆記技巧(下)

閱讀力

12 高效閱讀需要直達目標  
13 用提問法快速閱讀一本書  
14 快速提取有效信息的3個閱讀技巧  
15 提升閱讀效率的3個閱讀基本功  
16 常春藤學霸絕招：SQ3R閱讀法

複習力

17 用功不等於拼命，優秀是一種習慣  
18 快速抓重點，提高複習效率的2個技巧  
19 用3個方法，避免誤事的帕金森定律  
20 學霸們都推薦的：費曼學習法  
21 常春藤學霸絕招：教學雙贏  
22 巧用學習小組，快速高效複習  
23 方法要落地，技巧必須反覆練習

專注力

24 自我管理第一要事：專注力  
25 專注力的祕密：3個方法優化大腦抑制系統  
26 專注力的祕密：4個方法優化大腦凸顯系統  
27 你需要了解的ADHD注意缺陷與多動障礙  
28 時間高手的祕訣：心理能量和轉換時間  
29 怎樣保持精力飽滿：善用自己的精力曲線  
30 時間不夠用？艾森豪矩陣來解決  
31 如何合理制定學習計畫：Smart Goal  
32 減少心理摩擦力，養成堅持好習慣  
33 常春藤學霸絕招：Take10

拖延症

34 提高學習完成率，必須測量時間體感  
35 最常導致拖延的2大原因，你知道嗎  
36 打敗拖延症：訓練你的“及時行樂猴”  
37 打敗拖延症：完成比完美更重要  
38 常春藤學霸絕招：巧用柴加尼效應

情緒管理

39 情緒力：學習力的最底層基石  
40 了解你的情緒：5步情緒自查法  
41 快速緩解焦慮和壓力：盒式呼吸法  
42 快速提振精神狀態的3個技巧  
43 用5個自我辯論問題，解決考前焦慮  
44 用大腦喜歡的食物，來提高效率  
45 巧用睡前1小時，提升睡眠質量

持續精進

46 情緒力：學習力的最底層基石  
47 培養成長型思維，理性面對學業和人生的挫折  
48 堅毅力：從優秀到卓越的最重要特質  
49 終身學習：最利於人發展的人生策略  
50 哈佛爸爸送你人生通關的5個錦囊