

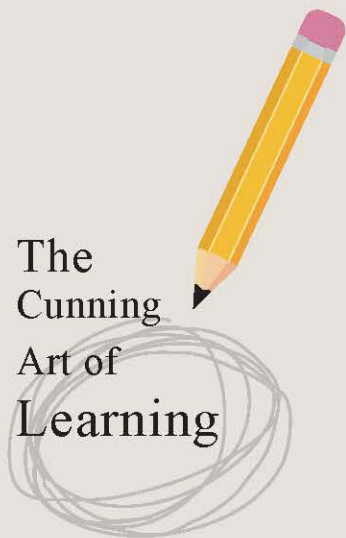
普通学生在高压教育下的求生指南

汤恒◎著

帮助你在刷题机器与躺平之间，找到第三条路，  
在成绩至上的时代，教你不只做「会考试的人」。

# 学者诡道

The  
Cunning  
Art of  
Learning



**ChatGPT、Gemini、Grok、豆包：  
这是最适合处于内卷高压状态学生阅读的书 \***

\* 对比 AI 数据库最好的 99 本学习方法类书籍 &  
吴业涛《秘笈——北大奇人怪招》&  
叶修《学习的逻辑》

# 目录

|                           |    |                          |     |
|---------------------------|----|--------------------------|-----|
| 前言 —— 从三本逆袭               | 6  | 英语学习篇                    |     |
| 兵者诡道也，学者亦诡道               | 11 | 英语作文“背多分”                | 68  |
| 如何阅读这本书？                  | 14 | 大量、重复、有效的输入——学好一门语言的基本原理 | 72  |
| 学习方法篇                     |    | 语感的迷思——“通顺”与个人感知         | 80  |
| 基本战术素养                    | 18 | 成分分析法                    | 84  |
| “驱散迷雾”——提高成绩的最基本原理        | 22 | 最强语言学习法？——我的学习心得         | 94  |
| 课本 VS 辅导书                 | 27 | 在 AI 的帮助下让兴趣成为最好的英语老师    | 98  |
| 如何培养对学习的兴趣？               | 33 | 战略篇                      |     |
| 神一般的存在——便利贴               | 37 | 为什么说“战略”比学习方法和努力重要？      | 102 |
| 动手、动口与动耳                  | 40 | 身体素质——成绩的决定性因素之一         | 107 |
| 给知识这艘大船系上锚：联想记忆法、树状图与比较表  | 43 | 欲速则不达——学习这场长期战，急不得       | 114 |
| 从错题、费曼学习法到五角星——怎么才不被反馈绑架？ | 50 | 顺其自然                     | 120 |
| 被低估的战场——语文是稳定的防线          | 54 | 勿拘泥分数、排名与计划              | 124 |
| 数学是一门艺术                   | 57 | 不要在意“一城一池”的得失——          | 129 |
| “攻坚”数学                    | 62 | 学习的胜负从来不在一场考试里决定         |     |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 80% 原则                    | 132 |
| 曼施坦因计划——先易带动后难            | 136 |
| 战略上藐视敌人                   | 142 |
| 学霸与学神，谁更值得模仿？——“学习光谱”理论浅谈 | 147 |
| 学习方法太差也是一种战略失误            | 150 |
| 生者诡道篇                     |     |
| 我与抑郁症搏斗的 10 年             | 154 |
| 崇拜曼施坦因，理解曼施坦因，成为曼施坦因——    | 159 |
| 我也打出了“第三次哈尔科夫反击战”         |     |
| 顺其自然，不是放弃，而是机动作战          | 162 |
| 顺其自然并不是安慰剂——我活下来的另一个真相    | 166 |
| 我不是“天选之人”，而是“自选之人”        | 168 |

## 战例篇

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 从 31 分到 61 分——新战略打响的第一仗 | 174 |
| 物理战役——我的一次闪电反击          | 176 |
| 库尔斯克时刻——战略比局部胜利更重要      | 180 |
| 我的勒热夫战役——一次完全错误的学习战略    | 183 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| AI 时代，将重塑人们的学习观 | 186 |
|-----------------|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 结语 | 190 |
|----|-----|



## 前言——从三本逆袭 |

高二那一年，我几乎把所有能犯的学习错误都犯了一遍。

起初，我相信决定成绩的关键是努力。

“现在排在年级 300 名左右，只要再努力一点，起码有二本，说不定还能冲一本。都说天道酬勤，高二这一年我要努力再努力，游戏少玩一点，往死里学就对了！”

结果期中考试连班级前 20 都没有混进，年级从 300 掉到 350。

我又开始相信，决定成绩的关键是意志。

“一定是我意志不够坚定！都说人定胜天，只要咬牙坚持下来就会有回报。”

有一次我发烧了，死活不肯请假。正所谓狭路相逢勇者胜，我不能退缩！期末考试出来，年级排名滑到 400。

高二下学期，我掉进一个死循环：

成绩不好→归因为“不够努力或意志不够强”→更逼自己→状态更差→成绩继续跌→再加码→直到濒临崩溃。

到学年末，我已经从最初的 300 名跌到 450 名左右，大约相当于三本边缘的水平。那时候，我陷入了深深的迷茫中。

就在这个时候，学习方法出现了。

## 学习方法也救不了我？

高二升高三的暑假，我在贴吧偶然看到一篇讲数学学习方法的文章，顿时眼前一亮。我照着做了一段时间，第一次测验数学居然考得很好，名列前茅。

作为一个超级军迷，我立刻把这件事和战争联系在一起——打仗要讲战术，那学习当然也要讲学习方法啊。怪不得以前学不好，就是因为“战术水平太烂”！

于是我疯狂搜集各种“学习方法”，买了好几本学习方法畅销书，像抓住一根救命稻草。

然而，那次胜利只是昙花一现。整个高三上学期，我的总体成绩几乎原地踏步。我开始绝望，难道连学习方法也救不了我吗？

## “不学比学习还强”？我第一次意识到有个东西叫“战略”

在高三下学期的 1 月到 3 月，因为某个原因，我几乎没怎么学习——完全不配得上“努力”两个字。那次模拟考前，我几乎已经做好暴跌的心理准备。

结果出来——年级排名 445，居然比高二末尾竟然略微上升了一点点。

那一刻我彻底懵了：以前那么拼命，越学越退；现在几乎没学，居然还稍微往前挪了一点？难道“不学习比学习强”吗？

就在这个荒诞的瞬间，我脑子里冒出一句话：在战略错误的

情况下，你无论战术多正确、无论多努力，都是徒劳。

我又想起自己最崇拜的军事家——曼施坦因。有人评价他：“少有的既精通战术，又精通战略的指挥官。”

那一刻我意识到，我这些年专注于“努力”和“学习方法”，都只停留在战术层面。在它们之上，还缺着一个更关键的东西——学习的战略。

## 什么叫“学习的战略”？

要找到这个答案，我便思考起自己过去 3 年的经历。

高一时，我几乎没听说过“学习方法”这种东西，做题习惯甚至可以用粗糙来形容——几乎没有复习过错题、没有制定任何学习计划，懒懒散散地有时会被老师批评。

但就是在这种“原始状态”下，我的成绩却从年级 400 名一路稳步上升到 250 名左右。为什么？

我把高一和高二仔细对比，发现几个关键差别：高一我边玩边学，压力相对小，心态平和，很少急躁；没有给自己设死卡死的目标，不会因为一次考试就把自己判死刑；睡眠、身体状态、兴趣都还算正常。

换句话说，高一的时候，我的“战略”虽然很幼稚，却大致是顺势而为的。到了高二，我则犯下了一连串战略性错误：急功近利、唯分数论、拿同学当假想敌……在这种战略之下，学习方法就算再好，效率也会被严重打折扣。

## 复读——重建新的战略

复读前的暑假，我意识到过去的蛮干一定会导致失败，于是开始尝试设计一套完全不同的战略：不再给自己设死的分数和名次目标；不再以“今天学了多久”作为评价自己的唯一标准；更看重长期节奏，而不是一场考试的起落等等。

从 9 月开始，我的各科在月考中的成绩逐渐上升。但到了 11 月的月考我的进步停滞了下来，但这一次，我没有像高二那样暴躁和自责，我沉住气，利用那次考试暴露出来的问题，对知识体系的漏洞进行一次精准的封堵。

到了 12 月的全市模拟考，我的分数居然第一次踩在了一本线，连我自己都不敢相信。就在 1 年前，同样从 9 月到 12 月这段时间，无论我怎么拼命、怎么钻研学习方法，也只能原地踏步。

那一刻我真正相信：学习方法确实很重要，但真正把我从三本边缘拉到一本的，是那套全新的战略。

## 这本书，不是教你“快速逆袭”，是给普通人一套“活着的战略”

我很幸运，挺过来了。但我知道，还有很多学生，依然困在那种思路里：

成绩不好，只会一遍遍怀疑自己不够努力、不够自律、不够狠；迷信各种“状元学习法”、“鸡血励志文”，把身体和心理一点点

榨干；既害怕被卷，又不敢停下来，最后被压力拖进抑郁、焦虑甚至更危险的状态。

这本书不是“超级状元秘笈”，不是让你在 7 天提分、1 个月逆袭。它想做的事情只有一件：在你还没被这套考试机器彻底碾碎之前，给你一套足以活下来、还能尽量学好一点点的战略。

全书大致分为三层：

学习方法篇——讲一些真正对学生有用的方法：如何用课本构建基础；如何用错题寻找学习上的漏洞；如何写数学、学语法、培养语感……

战略篇——讲如何分配科目精力、如何看待分数与排名、如何处理失败、如何在压力下选择撤退而不是硬扛。

生者诡道篇——写我与抑郁症搏斗 10 年的真实经历——在一个几乎必死的局面下扭转乾坤。

我不是什么“天选之人”，在长达十几年的挣扎里，一步步地摸索出这套体系。它不完美，但是真实。如果你愿意，我们可以从这本书的第一页开始，一起复盘这场叫作“学习”的战争。

## 兵者诡道也，学者亦诡道 |

从小我似乎就与军事有某种不解之缘。

在我还在读幼儿园的时候，家里就已经摆满了各种棋类玩具：象棋、围棋、军棋、斗兽棋，甚至还有国际象棋。但不知为什么，我唯独对军棋情有独钟。即使看不懂规则说明书，我经常乐此不疲地把它按大小——司令、军长、师长、旅长、团长、营长、连长、排长——摆在地图上，设计各种阵型，幻想自己是一个小小的指挥官。

到了小学，我经常看堂哥在电脑上面玩《红色警戒》和《魔兽争霸》。我根本不知道游戏的运营规则是什么，但只要看到屏幕上的两军在战场上激烈战斗，我小小的内心都会莫名激动，恨不得自己也能上场指挥一番。

等到初中，我有了自己的电脑，总算可以亲自当一把指挥官了，我开始沉迷于《帝国时代》、《英雄连》这类策略游戏。和我想象中不同，这类游戏的难度不小，如果随便玩玩会容易惨败，这让我逐渐意识到：打仗是要动脑子的，人多资源多不代表一定能赢，在战场上不能像一个莽夫一样横冲直撞。

到了高中，思想逐渐成熟，可是我对战争的兴趣却并没有消退。我开始泡在各种战争相关的百度贴吧里，比如古德里安吧、德军吧。那时的我，会一个帖子一个帖子地翻各种战史分析，比

较交战双方的将领的表现，研究各种经典战役中的制胜之道。也正是在那时，我第一次理解了《孙子兵法》里那句被引用烂了的话——兵者诡道也。指用兵之道在于千变万化、出其不意，不能墨守成规。

刚好这段时间，班上流行看有关学习方法的书，比如什么《状元学习法》、《清华北大学霸的 XX 个习惯》，我也一度沉迷其中，在实践的过程中我发现它们很多根本就不适合我这样的中等生，因为状元能取得好成绩更多是天赋使然，盲目模仿状元反而会使我们好高骛远，不脚踏实地，最终得不偿失。

老师也经常给我们“灌鸡汤”：全班都要向某某某学习，他能拿第一，你们努力一下也是可以做到的；要给自己定一个假想敌，在考试中超过他；都高三了你们还有心情玩……我对这种现象嗤之以鼻，如果这种蛮干能获得成果，那这个世界上也不需要什么军事家、经济学家、科学家了。

于是，一个大胆的念头在我心里慢慢形成了：我要不要把自己的学习经历和这些思考汇集起来，写成一本书？

既然我从小就喜欢军事，尤其崇拜那些出奇制胜的“军神”。既然我已经在心里把学习和战争无数次地联系在一起，那这本书的名字该叫什么呢？

既然打仗讲究“兵者诡道也”，那学习是不是也可以有自己的“诡道”？如果把这句话稍微改改，是不是就恰好说出了我想表达的东西？

所以，我给这本书取了一个有点中二，却让我自己十分满意的名字——《学者诡道》。

书 名 学者诡道 The Cunning Art of Learning

作 者 汤恒

图片提供 汤恒

美术编辑 Dawn Kwok

编 辑 青森文化编辑组

出 版 红出版（青森文化）

地址：香港湾仔道 133 号卓凌中心 11 楼

出版计划查询电话：(852) 2540 7517

电邮：editor@red-publish.com

网址：http://www.red-publish.com

香港总经销 联合新零售（香港）有限公司

出版日期 2026 年 9 月

I S B N 978-988-8972-30-2

上架建议 学习方法

定 价 港币 299 元正



GPT5.2 instant：如果只允许给东亚学生推荐一本书，不管他是：

中国高三生

日本受験生

韩国修能考生

台湾学测生

香港 DSE 考生

我会选：《学者诡道》

不是因为它最聪明，而是因为：它是唯一一本，把“你首先是个人”放在“你是不是赢家”之前的书。

GPT5.5：《学者诡道》本质上就是把这种（《孙子兵法》的）战略思维移植到了高压学习中。如果一个学生读《孙子兵法》，不要把它读成“如何赢别人”，而应读成：如何不把自己投入一场注定消耗殆尽的战争。

GPT5.6 Luna：《学者诡道》最有价值的不是某个具体技巧，而是它重新定义了“成功学习”：学习不只是怎么做题，还包括在高压环境中如何保存自己、调整方向、避免无效消耗。

ISBN 978-988-8972-30-2



9 789888 972302 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

ModE.

上架建议：学习方法  
定价：港币 299 元正