

菁萃書系 15

# 如何學習最有效

掌握最有效的學習方法

書泉編輯部 / 編譯



 書泉出版社

願「菁萃書系」使您成為現代社會中的贏家。

黃榮村博士／特別推薦

沙永玲／主編

成功是每個人所冀求的，但千萬別讓「成功」的願望，將您變成一位焦慮的奮鬥者。人的智力是多層次、多樣化的，本書介紹各種有效的學習方法，告訴您如何在各個層次上發掘自己的潛能，而輕輕鬆鬆地踏上成功之途。



智慧累積而成書，  
流水涓滴而為泉，  
美好成熟的心靈滋長，盡在書泉

菁萃書系  
15

書泉編輯部／編譯

如何學習最有效

——掌握有效的學習方法



数据加载失败，请稍后重试！

## 代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心只想速成的現代人，却是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限。人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，只好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是，由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的是，出版業者樂此不疲，只顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁莘書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍只是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非只是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃榮村



## 譯者說明

《如何學習最有效》一書，是英國教育家哈里·麥多克斯專門為廣大學生和家長的歡迎，因而一再重印。到一九八〇年為止，此書就已重印了十四次。這本書涉及面較廣，科學性較強，文字通俗易懂，曾被英國全國教育研究基金會譽為「同類書中之最佳者」。因考慮到我國在這方面還沒有一本比較系統的著作，故將此書譯出，供廣大學生學習時參考，期能對學生和家長有所裨益。

這本書原有十四章。其中「閱讀」和「寫作」兩章所談的內容中，共性的東西不多，所以將這兩章編譯成一章。

這裏應提醒讀者注意的是，作者在書中提出的建議和觀點，不一定是正確的，況且由於英國的國情與我國不同，因此在閱讀時應採取分析的態度。

一九八六年七月

翻譯者

本書係由十四卷。其中一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

廣東省人民教育出版社  
（廣州）

# 前言

在

這本書裏，我本來只想涉及那些對學生有用的學習心理學方面的知識。但

我發現，雖然許多學生都知道他們應該做什麼，却不照着去做。因此，我便在書中加上了關於學習目的和動機方面的內容，同時也涉及了一些比較帶有普遍性的心理健康和身體健康方面的問題。另外還增加了寫作和初等數學方面的章節。所涉及的内容如此廣泛，已超出了我自己專業所能承擔的範圍。因此我就將自己不勝任的章節求教於內行的同事們。數學一章由魯斯·比爾德博士審閱，寫作方面的內容由威爾金森博士審閱。關於身體健康的那一章，得到了奧利弗先生的指教。歐伊薩爾教授和墨爾本大學的哈蒙德博士為小組學習這一章的寫

作提供了指導。我還要感謝麥克丹姆先生，他對本書手稿某些細節提出了寶貴的意見。此外，在本書初稿完成時，一些出版界人士給予了指點和鼓勵，在此一併表示感謝。對於本書仍舊存在的那些不足之處，當然都應由我個人負責。

我的三個孩子分別就讀於初等學校、中等學校和高等學校。在寫作本書時，他們對自己學習習慣作了坦誠而認真的描述。這使我獲益不小。我希望，與他們進行的那些討論，能幫助我避免那種閉門造車而可能造成的學術上的錯誤。此外也要感謝我的妻子為我創造了一個良好的寫作環境。

在本書正文當中，對那些允許我引用其材料的出版者和作者，在此也分別致謝。

哈里·麥多克斯

前言

五

本書原稿係由作者之子哈里·麥多克斯所撰，其內容之豐富與準確，實為罕見。作者之生平事蹟，亦在書中略述一二。此書之出版，實為教育界之一大貢獻。讀者如欲知其詳，請向各書局函購。

【1981】

去惡除穢

原前由海峽外想英的請由來未與——

元081：野宮／權藤 翁 著

其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。

本堂新書開本意書的目錄。  
每本其的直心一册自非尋常的目下。

# 「菁萃書系」簡介

【1982】

去惡除穢

原前由海峽外想英的請由來未與——

元081：野宮／權藤 翁 著

其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。

【1983】

去惡除穢

原前由海峽外想英的請由來未與——

元081：野宮／權藤 翁 著

其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。其初也。【武藏野未去】原前由海峽外想英的請由來未與。元081：野宮／權藤 翁 著。

在於提供自己一個自我鞭策的引子。  
希望讀者閱讀本套書的目的，

### 《系列1》

#### 洞燭機先

——對未來的前瞻與思考邏輯的前題

李 綠 編譯／定價：150元

本書是大思想家埃文·托佛勒繼「未來的震撼」「第三波」之後所推出的一本新作。全書計分兩部分——先見之明、觀念基礎。前者係作者對當今世界若干問題進行批判，後者則係作者盡其所能披露自己的心路歷程及工作方法。

### 《系列2》

#### 壓力下的巔峯表現

——掌握高潮迭起的C型情況

李 綠 編譯／定價：120元

壓力是現代社會的當令主子。C型情況則是一個人在心智上、潛力上充分發揮的狀況，是現代人面對八〇年代的各種壓力時可取法的最佳心理典範。藉助它的導引，將不再因壓力而陷入無力感，且能高潮迭起，表現優異的成績。

### 《系列3》

#### 生命的主題

——如何從意義分析中獲得自我實現

游恒山 編譯／定價：180元

每個人都想成為有價值的人。每個人都想找到一個自我的認同感、一份存在的意義、一處生存的空間，和一個值得活下去的理由。本書旨在幫助讀者發現自我，獲致認同感，以治癒情緒及情感上的創痕，找到最重要的生命主題。

《系列4》

人皆有之

——阿奚里微候群

李綠 編譯／定價：120元

每個人都有難言的隱衷、心理的弱點及恐懼感——也就是所謂的「阿奚里腳跟」。本書將指引您找出自己的心理癥結，對症下藥，擬出解決之道，將這些最脆弱的地方轉變成力量的泉源，而獲得人際關係與感情生活的成功之鑰。

《系列5》

突破憂鬱的困境

——簡易而有效的認知治療法

招貝華 編譯／定價：120元

人生不如意事，十之八九，以致情緒憂鬱消沈向為人類最大的心理健康問題。本書作者參與一項突破性的研究——認知治療法，並藉本書揭示此法的驚人療效及進行方法。引導讀者走出陰霾，對抗眼前的消沈，淡化未來的煩憂。

《系列6》

致勝的判斷力

——理智而富彈性的最佳判斷

葉德芬 編譯／定價：120元

判斷不僅是純粹性思考，也是理性及實踐性的思考。本書針對判斷力的性質，分別析述各種情況下理智而富彈性的最佳判斷方法，並對與判斷力相關的分析、集中、直覺、洞察，以及預知未來、觀察人性的能力，作詳盡的介紹。

求自我實現。  
在實踐中，  
思考自己與外界  
在閱讀過程中，  
現實條件的互動，

在於提供自己一個自我鞭策的引子。  
希望讀者閱讀本套書的目的，

《系列7》

冠軍生涯

——一個世界級女子馬拉松選手的故

李綠 編譯／定價：120元

葛蕾特·韋絲，這位無數次女子馬拉松的世界紀錄保持者，藉著本書回述她二十年來的跑步生涯，與讀者分享她的成功、失敗、以及所承受的種種壓力。她並以親身經驗提供一系列自我訓練及健身之道，足供愛好跑步者之參考。

《系列8》

席爾瓦心靈控制術

——最佳的自我實現技巧

張慧雯 編譯／定價：120元

本書係根據荷塞·席爾瓦首創的心靈研習課程所撰寫，引導您進入冥思的內心世界，以心靈控制一切，輕而易舉地發展出驚人的潛能，做出不可能完成的事。並告訴您如何利用有創造力的視覺去「看」自己的欲求……而使之實現。

《系列9》

永不息止的愛

——如何擁有幸福的婚姻

王薇芝 編譯／定價：120元

「天長地久，歷久彌新」是幸福婚姻的最佳寫照。但一個屋簷底下的一輩子，卻常存在著或大或小的危機。本書旨在幫助您瞭解自己、瞭解配偶，進而瞭解您倆之間的互動關係，在不斷的配合與協調下，共有一份永不息止的愛。



《系列10》

## 問 你

——自我探索之道

洪儷瑜 編譯／定價：120元

忙碌的工商社會容易讓人迷失自我，唯有深入的自我探索才能重拾自我。本書列舉二百個看似尖銳的兩難問題，就如同多面鏡，可以反映出個人對生命、感情、金錢、公義等價值觀。您可根據最誠實的答案，尋求自我的實現。

《系列11》

## 婦女如何裝扮自己

——現代婦女的「服裝工程學」

丘為君 編譯／定價120元

現代婦女極易迷失在紛亂的服飾潮流中，而不合時宜的穿着常是事業成功的障礙。本書首創「服裝工程學」，企圖使職業婦女在裝扮上有革命性的改變，以提昇其內在涵養，加強其個人親和力，進而展露其前所未有的工作潛能。

在實踐中，  
求自我實現。  
思考自己與外界  
在閱讀過程中，  
現實條件的互動，