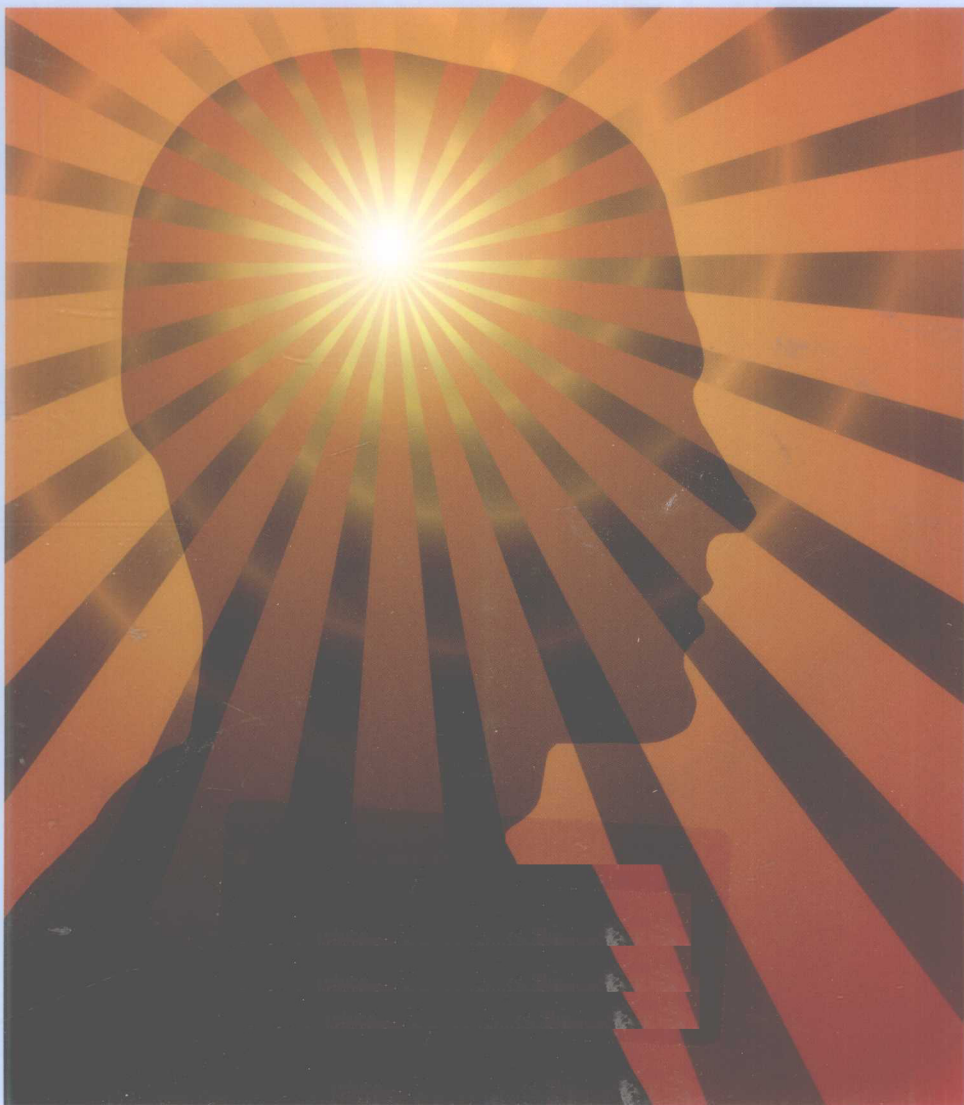




Power Learning (Third Edition)

鲍尔学习法

[美] 罗伯特·S·费尔德曼◎著 (第三版)

林荣日 曹珍芬◎译

大学译丛



鲍尔学习法

〔美〕罗伯特·S·费尔德曼◎著 (第三版)

林荣日 曹珍芬◎译

大学译丛 



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲍尔学习法(第三版)/[美]费尔德曼(Feldman, R.S.)著;林荣日,曹珍芬译.—上海:复旦大学出版社, 2010.8

书名原文: Power Learning

(大学通识教育译丛)

ISBN 978-7-309-06949-5

I. 鲍… II. ①费…②林…③曹… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199942 号

Robert S. Feldman

Power Learning: Strategies for Success in College and Life (Third edition)

ISBN:0-07-312640-3

Copyright © 2006 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Fudan University Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and Fudan University Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和复旦大学出版社合作出版。此版未经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权 © 2010 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与复旦大学出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字:09-2009-141 号

鲍尔学习法(第三版)

[美]罗伯特·S·费尔德曼 著 林荣日 曹珍芬 译

出品人/贺圣遂 责任编辑/宋砚卓

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海第二教育学院印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 26.75 字数 569 千

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-06949-5/G·859

定价:38.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

译者前言

大学充满着神奇,她是许多人实现梦想的摇篮和走向成功的起点。在这里,年轻人不仅可以为未来的美好生活打下扎实的基础,而且可以结交到许许多多更有教养的朋友,自然而然地为自己构建起庞大而高贵的人际关系网络,所有这些,都将有助于实现自己的人生价值和理想。的确,上大学的好处很多。大学的价值,既体现在物质生活方面,也体现在精神生活方面。从物质上讲,在一生中,大学毕业生可以比高中毕业生多赚取一倍以上的工资收入;从精神上讲,大学毕业生也更有机会和更有可能享受更高层次的人类精神产品。

但是,大学生活也充满着艰辛和挑战。与高中阶段相比,大学的的生活和学习环境迥然不同。年轻人远离父母,因此需要在短时间内学会独自地处理生活中的种种难题。在学业方面,他们需要迅速地掌握全新的学习技能,并且能够独立安排和完成各种学习项目。怎样才能做到呢?老师们的帮助和指导固然重要,但是,他们的帮助和指导都不可能是全面的和具体的,因为没有大学教师能够在不太长的时间里教会大学生所有的生活和学习技巧,而且他们也不大可能有足够的时间和精力来传授这些技巧。这就是你正在阅读的这本书所要解答的难题。

《鲍尔学习法——在大学和生活中取得成功的策略》(第三版)是一本极有影响力和奇特的书。该书作者费尔德曼教授是美国著名的心理学家,是富布莱特资深研究学者和讲师奖获得者,撰写和发表了大量有关教育教学方面的文章和著作。他曾获得美国威斯康星大学麦迪逊分校的心理学博士学位,现在是马萨诸塞大学阿默斯特分校的本科生研究室主任。该书的前面两版已在北美和欧洲的许多大学广为使用,也是众多大学的本科生必修课教材,已惠及数十万名大学生,在学生和教师中好评如潮。本书(第三版)是在征求“数万名学生、数百位使用前面几个版本的教师以及各种教室测验等的反馈意见”基础上修订而成,“每一个章节都得到了不少于30位一年级任课教师的评价和打磨”(引自原著大前言“一些不同的变化:第三版的新特点”)。与前面几个版本相比,本书(第三版)新增了“鲍尔概图评价”、“课程连接”、“社会实践和社区服务”、“学术的诚实与剽窃”、“技术和信息能力”、“畅谈成功”以及“随程反思”等内容或章节,这些新内容或章节无疑使本书更加完美,也大大提升了学生们学习本书的实际效果。

费尔德曼教授在原著“大前言”中还指出,“《鲍尔学习法》的五大目的是:为组织各种

能够导致成功的策略提供了一个系统的框架;提供广泛的基于技能的机会;论证学业成功与课堂外的成功之间的关系;提高反思技能;提供引人入胜、易于理解和意味深长的描述。”总之,他说,“设计《鲍尔学习法:在大学和生活中取得成功的策略》一书的目的是,当学生们阅读了本书并且通过操练加以实施时,就能够给他们一种掌握了技能和可以获得成功的感受。它有意要着力于培育学生们的思想和精神、激发起他们对世界知识的好奇心以及播下他们一生中成长的种子。”

应该说,我们有机会翻译《鲍尔学习法》(第三版)一书是十分幸运的。2008年2月,复旦大学出版社副社长孙晶女士在一次偶然的相遇中问我:“有没有兴趣翻译一本有关学习法方面的通识教材?”在拿到原著后,略一阅读,我就被该书生动的语言、新颖的方法和独特的思想深深地吸引住了。如同以前一样,翻译一本书就是在经历一次艰辛的旅程,但是,通过翻译,我也从中学会了许多新知识和新技能,这是巨大收获。由于本书篇幅较长,加上自己还有许多其他事情要做,因此,当我的好朋友曹珍芬女士愿意提供帮助时,就让她帮我翻译了第11—13章内容,本书也算是我们第一次合作译书的成果。另外,我的学生胡月、赵晓娟、顾正萍、田健、张姗姗、姜莹和项伟央等人也帮我初译了本书部分章节,她们还在制图和打印等方面提供了很大帮助,对此,我始终极为感激。最后,我对全书做了总修改和总校对。当然,由于我们水平有限,差错在所难免,在此敬请各位读者批评指正,非常感谢。

在本书即将出版之际,我要特别感谢孙晶女士,在译书过程中,我常常得到她的关心和指导。也非常感谢姜华编辑和本书责任编辑宋砚卓,他们也给我提供了许多帮助,而且他们自始至终认真负责的态度让我十分感动。另外,也感谢那些不知名的校对人员,本书得以出版,他们也功不可没。

借此机会,我也感谢我的复旦高教所各位领导和同事,他们也给我提供过不少的帮助和支持。最后,感谢我的妻子陈蕾女士和儿子林虞之的大力支持。

本书译者之一:林荣日

2009年7月28日于复旦园

前言

在《鲍尔学习法》一书的第一版中,我写到马克·约翰逊(Mark Johnson)这个人,他是我在早期教学生涯中遇到过的一位学生。他聪明、表达能力强,并且相当可爱。他当然希望在大学里能够获得成功,而且似乎在每个方面他都跟那些学业优异的学生一样能干。然而,马克却是一位边缘性的学生,这种学生是指轻易让许多成功的机会从自己身边溜走的人。尽管他显然拥有在大学里——以及最终在生活里——取得成功所必需的才能,但是他却缺乏利用自己才能的一些技能。

以后的几年中,我也遇到过其他像马克这样的学生。我就开始想:有没有一种能够教会每个学生如何取得成功的方法,包括在学业上和课堂外?《鲍尔学习法》一书就提供了对这一问题的解答。

基于这种强烈的信念:好学生是培养出来的,而不是天生的,因此《鲍尔学习法》所传递的核心信息就是,如果学生们遵循本书所描述的一些基本原则和策略,那么他们就可以在大学里获得成功。学生们一旦真正掌握了这些原则和策略,就可以在课堂内外取得最大的成就。

本教材专门设计出来给那些正在学习一年级知识课程的学生使用。对于许多学生而言,学习一年级知识课程就是一条求真务实的生命线(a literal lifeline)。它提供了各种手段,让学生们学会要取得学业上的成功以及如何在人际关系上的处理积极适应校园社会生活应该掌握什么技巧等。如果学生们在大学的第一学期就学会了如何做好事情,那么他们就打下了将持续一生的坚实基础。

我之所以撰写《鲍尔学习法》一书,是因为现有的书没有提供一个系统的框架,这个框架能够用于各种主题领域,而且将帮助学生们改善在课堂内外都行之有效的学习和解决问题的方法。本书是我作为一名大学教师的经验总结,它的大部分内容涉及一年级学生,其中包括我对影响学习的各种因素的研究成果。

根据本书第一版和第二版——目前正在北美和其他地方许多学院和大学中使用——的反映来判断,本书所提出的方法与很多教育家的观点和经验能够产生共鸣。特别值得一提的是,《鲍尔学习法》所提供的框架,能够使学生们一使用就立刻成为更有效率的学生。这一框架是这样设计的:

- 思路清晰、易于掌握、逻辑性强和有说服力,因此学生们能够很容易地看到其优点;

- 对于具有各种学习风格的学生以及各种教学风格的教师都是有效的；
- 可适用于各种课程形式和辅助教学方式中；
- 在学习团体中有使用价值；
- 可用于不同的环境，从教室到寝室再到会议室；
- 在表达思想和精神两方面以及在介绍认知方法和技能方面都是行之有效的，尽管学生们自身拥有的天生的热情、动机和爱好与成功也有莫大关系。

根据从教师和学生那里获得的广泛而详细的反馈信息，《鲍尔学习法》(第三版)满足了这些目的。通过运用《鲍尔学习法》——具体以首个缩写字母 P. O. W. E. R. (Prepare, Organize, Work, Evaluate 和 Rethink) 的五个步骤来表示，本书将帮助学生们面对和征服大学经历中的大量挑战。使用简单——然而有效的原则，《鲍尔学习法》传授了在大学和今后的职业生涯中获得成功所需要的一些技能。

——罗伯特·S·费尔德曼

致 谢

我在此感谢许多《鲍尔学习法》一书的评论者,他们对本书每一方面的进步都做出了贡献。这些具有献身精神的教师和管理者们提供了颇有创见的、详细的建议,因而我对他们提供的帮助和深刻见解极为感激。他们是:

苏塞克斯县社区学院的弗朗西丝科·安科纳(Francesco Ancona, Sussex County Community College);长滩城市学院的菲利斯·阿里斯(Phyllis Arias, Long Beach City College);自由大学的巴里·阿姆斯壮(Barry Armstrong, Liberty University);戴尔斯伯格州立社区学院的厄斯金·奥斯布鲁克斯(Erskine Ausbrooks, Dyersburg State Community College);弗朗西丝·马里恩大学的莱利斯·巴恩斯—杨(Leslie Barnes-Young, Francis Marion University);犹他州立大学的温迪·贝克(Wendy Beck, Utah State University);代托那海滩社区学院的凯思琳·布赖恩(Kathleen Bryan, Daytona Beach Community College);韦恩州立学院的玛丽·卡斯腾斯(Mary Carstens, Wayne State College);爱迪生社区学院的约耳·科雷(Joel Corley, Edison Community College);苏塞克斯县社区学院的珍妮特·卡莎尔(Janet Cutshall, Sussex County Community College);西南田纳西州社区学院的乔治亚·戴维斯(Georgia Davis, Southwest Tennessee Community College);苏塞克斯县社区学院的丹尼斯·法利(Denise Farley, Sussex County Community College);中南社区学院的莎布利娜·哈密尔顿(Sabryna Hamilton, Mid-South Community College);罗约那大学的希瑟·哈普(Heather Happ, Loyola University);卡斯伯学院的吉尔·休斯(Jill Hughes, Casper College);中部佛罗里达社区学院的理查德·科克(Richard Kirk, Central Florida Community College);科林县社区学院的帕梅拉·纳福(Pamela Love, Collin County Community College);洛伦社区学院的菲尔·米基塔(Phil Mikita, Lorain Community College);棕榈滩社区学院的莱斯利·米切尔(Leslie Mitchell, Palm Beach Community College);列海·卡曼社区学院的霍利·莫里斯(Holly Morris, Lehigh Carbon Community College);列海·卡曼社区学院的罗宾·马萨尔曼(Robin Musselman, Lehigh Carbon College);斯科特社区学院的詹尼弗·罗伯(Jennifer Robb, Scott Community College);加登市社区学院的赖安·鲁达(Ryan Ruda, Garden City Community College);艾森豪威尔中学的梅莉莎·圣·阿木尔(Melissa St. Amour,

Eisenhower Middle School); 圣·路易斯社区学院麦拉梅克分校的朱丽叶·史切尔(Juliet Scherer, St. Louis Community College-Meramec); 贝克学院马斯克官分校的史蒂芬·斯奈德(Stephen Snyder, Baker College-Muskegon); 棕榈滩社区学院的里法·托马斯(Rheva Thomason, Palm Beach Community College); 苏塞克斯县社区学院的玛莉·汤普森(Marry Thompson, Sussex County Community College); 代托那海滩社区学院的金·泰特斯(Kim Titus, Daytona Beach Community College); 卡布里罗学院的菲尔·范·伦(Phil Van Loon, Cabrillo College); 斯科特社区学院的简·韦斯(Jan Weis, Scott Community College); 圣三一州立大学的凯西·温特沃斯(Kathie Wentworth, Tri-State University); 布里华德社区学院的伊夫琳·杨(Evelyn Young, Brevard Community College)。

听过我的一年级知识课的学生们(其中一些人展示在右边的照片里)给我提供了颇有洞见的和明智的建议。我感谢他们热情而真诚地给我提供富有建设性的反馈意见。

阿巴拉契亚州立大学(Appalachian State University)的辛迪·华莱士教授(Prof. Cindy Wallace)和乔尼·韦伯·帕奇奥尔教授(Prof. Joni Webb Petschauer)撰写了“教师资源手册”(Instructor's Resource Manual),而且为“有评注的教师版”(Annotated Instructor's Edition)提供了页边注释和提示。我对他们两人的热情、好主意、奉献和友谊深怀感激。

教育学博士、教育考试专家爱德华·墨菲(Edward Murphy)帮助我改进了本书的练习部分,我对他的杰出工作表示感谢。改善本书新版质量的编辑费奇·马利尼(Vicki Malinee)对本教材作出了许多贡献,而且我非常感谢她的杰出创造性以及对本书各方面的精力投入。

约翰·格莱夫(John Graiff)在整理本书的各方面都提供了极大的帮助,而且我感谢他愿意继续提供这样的帮助。如果没有他的持续支持,我不可能写出这本书。

我对自己能参与非凡的 McGraw-Hill 编辑、市场和销售小组而深感自豪。执行编辑(sponsoring editor)和鲍尔首席策划人大卫·帕特逊(David Patterson)把极大的热情和智慧投入到本书的设计之中,因而我对他的杰出工作表示感谢。以极其漂亮的手法运作而使一切变得轻而易举的营销经理莱斯利·奥伯哈伯(Leslie Oberhuber)是好主意的源泉,而职业出版商莉莎·贝利(Lisa Berry)已把精力和感情投入到学生成功项目之



作者与学生们

中。我也要感谢出版商贝丝·麦吉亚(Beth Mejia),她已经给学生成功项目带来了新的活力,以及感谢主编艾米丽·芭罗斯(Emily Barrosse),她的精明能干极大地帮助了《鲍尔学习法》。最后,“社会科学与人文科学学会”主席史蒂夫·戴伯(Steve Debow)继续给这个计划提供强大的和富有想象力的支持,因而我对他的持续参与表示感谢。

还有其他一些人,尽管他们已不再正式参与这个计划,但他们仍然耐心地解答我的疑问,并且提供了他们的建议,对此,我也极为感激。安迪·瓦特斯(Andy Watts)在扩展《鲍尔学习法》的内容方面作出了杰出的贡献,因而我对他的工作尤其他的友谊表示感谢。菲尔·布彻尔(Phil Butcher)、舍赖尔·多维克(Thalia Dorwick)、阿里逊·麦那马拉(Allison McNamara)以及亚历克西斯·沃克(Alexis Walker)都是改进本书的编辑小组成员,我永远感谢他们所付出的努力。最重要的是,我要感谢本书第一个开发编辑(development editor)罗娜·罗宾(Rhona Robbin)以及执行编辑(sponsoring editor)莎拉·托伯格(Sarah Touborg),她们为本书提供了极大的动力。当然,《鲍尔学习法》的每一页内容都将继续反映他们的许多贡献。

毫无疑问,在商业领域没有比出版《鲍尔学习法》一书的出版机构更棒的了。我认为自己是极为幸运的,这不仅在于我自己有幸参与这一世界级的团队,而且在于有幸成为他们每个人的朋友。

最后,我将永远感激我的家庭,包括扩展的家庭和直系亲属。莎拉(Sarah)、乔希(Josh)、乔恩(Jon)、利(Leigh),以及当然还有凯西(Kathy),谢谢你们所付出的一切。

——罗伯特·S·费尔德曼

致 学 生

亲爱的学生

你是否觉得没有足够的时间来完成所有自己想做的事情？你是否常常把考试复习推迟到最后时刻？你是否有时难以做出决策？

如果真的是这样，并不只有你一人如此。每一位大学一年级学生都会遭遇到诸如此类的挑战，而且还有其它许多(挑战)。这就是《鲍尔学习法——在大学和生活中取得成功的策略》一书之所以出现的原因所在。本书专门用来帮助你征服你在大学及其之后的生活中将面临的这些挑战。《鲍尔学习法》系统——它是以单词 P. O. W. E. R. (Prepare(准备)、Organize(组织)、Work(实施)、Evaluate(评价)和 Rethink(反思))作为代表的五个步骤为基础构建起来的——传授了一些良好的策略，这些策略将帮助你成为一名更加成功的学生，而且将给你提供一种能够达到你在生活中想要达到的目标的锐利武器。

但是一切都取决于你如何利用这本书。通过让自己熟悉它的特点以及所设置的学习辅助内容，你将会使它的作用最大化，而且将更有可能充分地利用它。

熟悉《鲍尔学习法》的内容

先浏览一下它的目录，你将形成有关本书的总体看法。通过阅读各章标题，你就会了解本书所涉及的一些主题以及各章的逻辑顺序。

然后，花一点时间浏览全书

挑选出感兴趣的某一章，略读几页，并且看一看本书所提供的各种实际信息。注意：每章都设计有相同的菱形模式。



运用内设的学习辅助内容

既然你已经大致了解了《鲍尔学习法》的特点,现在就可以思考本书各个不同的组成部分。

开篇序言

这里简要说明了正面临着某一种与该章有关的挑战的一名学生的情况,你也可能会面临这种挑战。

展望

这一开篇部分给你指明了涉及该章的一些主题,同时提供了开头部分与该章其他内容之间的联系,还包含了本章内将提到和回答的一些关键问题。

随程反思

这一特色要你做好正在进行中的笔记,同时使一些学习条目与本章内容联系起来。

试试看

每章都至少给你提供四次机会去获得与本章材料有关的实际经历。这些活动包括问卷调查、自我评价以及你可以和同学们一道做的小组练习。一律叫作:试试看!

畅谈成功

每章都有某位学业成功人士的访谈材料。其中某些人是著名人物,而其他一些人则是克服了学业上的困难而取得成功的在读学生或者新近的毕业生。

课程连接

每章都可看到的“课程连接”让你迅速提高自己正在上的课程的学习水平。它将给你展示如何处理课程中的一些特殊内容,有助于你取得最大程度的成功。

职场连线

在把大学取得成功的策略与工作场所联系起来的同时,“职场连线”特别说明了本章所讨论的策略和技巧如何在工作中帮助你——以及如何首先找到一份工作。

流动术语表

课文中的一些关键术语以粗体字形式表示出来并且在页边缘部位给出定义。此外,在该章末尾的“关键术语和概念”部分列出了这些术语,同时,它们都被加上了参考页码,而且在索引部分用某种颜色加以区别。

回顾

“回顾”是围绕着一一些在“展望”部分提出的问题而组织起来的一种概述,“展望”部分列出了该章所要讨论的一些要点。

关键术语和概念

这章你应该掌握的重要术语表是按照它们出现的先后顺序加以罗列的,而且其页码可以帮助你查阅到本章介绍它们的具体位置。

资源

每章都包含有三种类型资源的列表,这些资源可以帮助你找到与该章有关的信息:

一系列校内资源、书籍和网址。另外,还提供了使用网络的练习,被称为“网络链接”。

案例学习

每章都以一个案例学习(案例……)及相关问题作结尾。设计这些案例,旨在给你提供如何运用该章的一些原则的机会。

每章都包含了这些特点,它们将成为你阅读全书时的一些熟悉路标。这种结构将有助于你组织本书内容以及学习和记忆有关材料。

在线学习中心

随着你购买了这本新教材,你也获得了登录相应网站(www.mhhe.com/power)的权利,这一网站提供了本教材中出现的一些主要原则和评价方法的额外练习机会。在你以后可以用于定制《鲍尔学习法》的可下载的模板中,也可以获得许多简易的表格。

保持联系

我欢迎你对《鲍尔学习法》一书以及与本书相关的网站和 CD-ROM 提出评论和建议。你可以给我写信,地址为: the Department of Psychology at the University of Massachusetts, Amherst, Massachusetts, 01003([美国] 马萨诸塞州,阿默斯特市,马萨诸塞大学心理学系,邮编: 01003)。甚至更便捷的方式是给我发 E-mail 信件,地址为: feldman@psych.umass.edu。我将会回复。

结语:《鲍尔学习法》一书描述了一些能够使你的学业和生活取得最大成功的手段。但请记住:它们只是一些手段而已,它们的有效性取决于你使用它们的方式。最后,你就是对自己未来负责的那个人。

大学的开端提供了美妙无比的起点。使这个旅程富有成效、激动人心和充满智慧吧!

——罗伯特·S·费尔德曼

总 目 录

第一部分 开 篇

第一章 鲍尔学习法：成为一名内行的学生	001
展望	002
为什么上大学？	003
试试看 1：我为什么要上大学？	003
随程反思：我的学校经历	005
鲍尔学习法：取得成功的五个关键步骤	006
准备	006
试试看 2：我怎样进入大学	007
组织	009
试试看 3：课程目标	009
课程连接：从全局着眼	011
实施	011
评价	013
试试看 4：小组讨论：探讨成功与失败的原因	013
反思	015
职场连线：鲍尔学习法满足工作世界	017
你准备好在大学取得成功了吗？	017
试试看 5：创建一个鲍尔概图	018
畅谈成功：列弗·斯费里多夫	023
回顾	024
关键术语和概念	025
资源	025
校内资源	025
印刷资源	025

网络资源	026
网络链接	026
案例.....在西雅图毫无头绪	027
第二章 充分利用你的时间	029
展望	030
为取得成功而支配时间	031
准备: 知道时间的去处	031
试试看 1: 个人风格: 找出你的时间风格	032
随程反思: 我的时间花到哪里去了?	033
试试看 2: 创建一个时间日志	033
试试看 3: 识别时间管理的黑洞	035
课程连接: 学习时间: 多少才算足够?	037
组织: 主宰时间	038
试试看 4: 设定优先事项	038
实施: 掌控时间	046
试试看 5: 测测你的拖延商值	049
评价: 审查你的时间	051
职场连线: 从长远角度看待时间	052
反思: 反思你的个人时间管理风格	052
畅谈成功: 杰斯明·罗萨里奥	054
回顾	055
关键术语和概念	055
资源	055
校内资源	055
印刷资源	055
网络资源	056
网络链接	056
案例.....他的生活时间	057
第三章 认清你如何学习、你是谁和你注重什么?	059
展望	060
发现你的学习方式	060
随程反思: 我怎样学习	061
试试看 1: 个人风格: 你的接受型学习方式是什么?	063

101 试试看 2: 评价你的分析型和关联型学习方式	066
101 试试看 3: 小组讨论: 教师风格	069
101 自我观念: “我是谁?”	069
101 课程连接: 把你的学习方式和老师的学习方式联系起来	070
101 试试看 4: 测量你的自尊(程度)	074
111 准备一份个人任务说明书	078
111 准备: 识别你的价值	078
111 组织: 给激励你的因素排序	079
111 实施: 制作一份个人任务说明书	081
111 评价: 评价你的个人任务说明书	082
111 反思: 重审你的选择	082
111 真正忠诚于自己: 除了你自己, 没有人会对你的人生负责	082
111 试试看 5: 写一份任务说明书	083
111 职场连线: 识别你的兴趣	084
111 畅谈成功: 比尔·考斯比	085
111 回顾	086
111 关键术语和概念	086
111 资源	087
111 校内资源	087
111 印刷资源	087
111 网络资源	087
111 网络链接	088
111 案例……说得太多的老师	088

第二部分 运用鲍尔取得学业成功

121 第四章 记笔记	091
121 展望	092
121 在课堂上记笔记	092
121 准备: 考虑你的目标	093
121 组织: 备全记笔记的工具	094
121 随程反思: 我如何记笔记?	094
121 实施: 加工——而非复制——信息	097
121 试试看 1: 个人风格: 确定你的倾听类型	097
121 试试看 2: 小组讨论: 给一堂课写提纲	101

试试看 3: 在讨论期间记笔记	103
课程连接: 在课堂上提问题	105
评价: 批判性地思考你的笔记	107
试试看 4: 评价你的课堂笔记	109
反思: 强化你的记忆	109
在你学习时记笔记	111
试试看 5: 练习你记笔记的技巧	113
职场连线: 在工作中记笔记: 有头脑的会议	113
畅谈成功: 凯特·恩德里斯	114
回顾	115
关键术语和概念	116
资源	116
校内资源	116
印刷资源	116
网络资源	116
网络链接	117
案例.....人们的听写机器	117
第五章 参加考试	119
展望	120
做好准备	121
随程反思: 我对考试的感受如何	121
准备: 准备好你的应考策略	122
试试看 1: 完成一份备考清单	126
试试看 2: 个人风格: 测试你的应试风格	127
课程连接: 对付数学焦虑的特殊技巧	128
试试看 3: 小组活动: 组成学习小组	130
组织: 面对考试那一天	131
参加考试	132
实施: 应付考试	132
试试看 4: 理解论述题中的动词	135
评价: 做好自己最后的检查工作	137
职场连线: 终身考试	137
反思: 学习的真正考试	138
试试看 5: 做一做应试测验	139