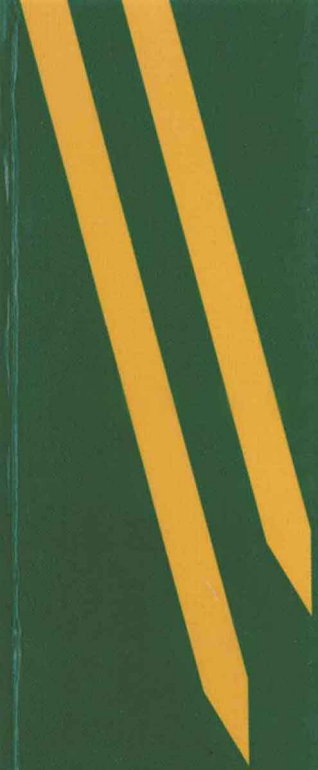




做父母

不许失败的创业！

[美] 戴维·L·法默 著

王海舟 译 闫鲜宁 校

学习书稿

中小学生最佳学习技巧158则

学习书稿

中小学生最佳学习技巧158则

[美] 戴维·L·法默 著

王海舟 译 闫鲜宁 校

中国人民大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

学习书稿:中小学生学习技巧 158 则/(美)法默著;王海舟,闫鲜宁译. —
北京:中国人民大学出版社,2011.6

ISBN 978-7-300-13816-9

I. ①学… II. ①法…②王…③闫… III. ①初中生—学习方法 IV. ①
G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 099394 号

The translation of The Learning Book(title)
is published by arrangement with
Strategic Book Group, LLC
(name of foreign publisher)



学习书稿——中小学生学习技巧 158 则

[美]戴维·L·法默 著

王海舟 译 闫鲜宁 校

Xuexi Shugao

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 发行热线:010-51502011

编辑热线:010-51502017

网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)

<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京兴湘印务有限公司

规 格 146 mm×210 mm 32 开本 版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 张 5.75 插页 2 印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

字 数 100 000 定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

致读者 学习如何学习 ►



你愿意在学习上事半功倍吗？这是一个愚蠢的问题，是吧？这指的是，你能取得更好的考试成绩；这意味着，你毋须学得那么辛苦，你可以有更多的自由时间做自己想做的事情。如何有效和快速学习的原则人人皆知，但遗憾的是，这些原则在公立、私人或家庭学校里却并不常被提及。

如果你是在**家庭学校***里学习，你会有一些独一无二的有利条件。首先，你的父母对你关怀备至，已做出决定和承诺，要对你在家里施教；其次，你学习时间表的安排更加灵活，远胜于正规的学校环境；第三，你對自己学习的内容可能更具有一点儿自由度。为帮助你从自我教育中获得最大的收益，本书会告诉你一些最佳学习技巧、方法和捷径，以便让你在学习上事半功倍，并把知识记得更长久。

那咱们就开始吧！

* “家庭学校”或“在家上学”运动，作为一种提倡自由的教育选择权运动兴起于 20 世纪 50 年代的美国。自这一运动兴起之日起，美国的教育界和舆论界就开启了家庭与学校之间围绕教育权利由对峙走向融合的历史。美国的“家庭学校”不同于传统的家庭教育，它是指适龄的少年儿童不在公立或私立学校接受教育，而是在自己的家中接受符合教师条件的父母或专门的教育人员有计划、有目的的教育，在家中完成初等教育的学习课程。——译注

引 言

本书专为家庭学校的学生和老师所写，是关于最佳学习技巧的一本“指南”手册，当然对中小学校的师生也广泛适用。

之所以写这本书，是因为我在开始自己的教师生涯时，看到许多明明聪慧的学生往往成绩不佳，而能力不及他们的学生却分数很高，这让我百思不得其解。正是这一明显的反常现象，使我开始尽毕生之力对我们的学习方法进行调查。我曾经花费了多年时间，用种种不同的学习方法在我的学生身上做测试，以观察什么方法起作用，什么方法不起作用。

在我的研究过程中，我注意到：尽管学习的原则在所有文化和时代背景下都是广为适用的，但所有关于学习原则的图书，几乎全是针对传统学校学生的，而且往往侧重于让学生获得更好的分数，而不是让他们真正学到东西。当然，这些著作含有许多对学习极为有价值的信息，但其

内容也包括了如何在课堂上引起老师的注意，及如何为获得好分数而“讨价还价”。这些或许是对传统学校有用的宝贵策略，但与其说是学习技巧，不如说是心理或社会行为。

大部分论述学习技巧的书籍，由于是针对传统学生的，因而未能涉及家庭学校的独特性。大多数家庭学校的老师同时也是学生的家长，我相信他们更感兴趣的，是如何让自己的学生了解最好的学习方法，以真正掌握数据和技巧，而不是仅仅知道在课堂上该坐在何处。让我们面对事实吧：当课堂上只有三四个学生，并且老师又是你的家长时，即使你坐在能被注意到的地方，也没有太大的心理价值（而且如果你不想被注意到，你甚至都不能坐在后面缩着脑袋！）。

家庭学校是独特的，在若干方面与传统学校截然不同。首先，由于老师与学生十有八九存在着血缘关系，故而老师对自己学生的长处和短处了然于心，并能据此对课程和活动做出适当的安排。另一不同之处在于家庭学校结构的巨大差异性。事实上，家庭学校的差异之大就好比各个家庭都有不同的家风和生活信条。家庭学校在课时安排方面还具有更大的灵活性。家长作为老师，往往最能判明某学生在某一特定时间需要什么，并可在通知后的很短时间内（或随时）改变课程时间表。

我认为，由于家庭学校如此独特，其学生应当有一本最适合自己的学习环境的学习技巧指南。在本书中，我给予学生的，是我研究最佳学习技巧多年的心得精髓，而且已经被我运用到家庭学校的环境中了。

最后，心理学将“学习”定义为体验所致的、行为上的相对永久性变化。词典对“学习”的定义是：一种已获得的知识或技巧。在本书中提到“学习”时，我指的不仅仅是已习得的知识或技巧，而且也指在较长的时间内（或碰到需要时）能全部或大部分记住的知识或技巧。我希望帮助学生达成的正是这种学习。

学生们不可能用上本书论及的每一种技巧，但只需掌握和运用其中的一部分，就有助于他们养成更良好的学习习惯。因此，你不妨对本书论及的学习技巧挑挑拣拣，让某些特定技巧适应于你的整体学习计划。要采用适合自己的、有效果的学习技巧！

弗朗西斯·培根爵士曾说：“书有可浅尝者，有可吞食者，少数则可咀嚼消化之。”我想，本书恰是你可浅尝、吞食或咀嚼消化的。

我希望本书能有助于你实现自己的学习或教育目标。

好好学习吧！

目录 | contents

1 打下学习的基础

002 ……提示 1

要理解动因到底是什么，是内在的还是外在的

005 ……提示 2

找出自己最有效的学习方式，然后发挥自己的这一特长

007 ……提示 3

聪明的类型有多少？要意识到聪明人的类型不止一种

008 ……提示 4

重要的是态度。在学习过程中，态度是决定其他一切的根本

2 为自己确定可以达到的目标

——做出自己的学习计划并执行它

014 ……提示 5

确定不同类型的目标

016 ……提示 6

让自己的目标具体化

016 ……提示 7

将自己的目标写出来

017 ……提示 8

为自己的目标设定日程表

020 ……提示 9

尽可能让自己的目标真实并可实现

3 明智地处置自己的时间

023 ……提示 10

采用时间管理技术，并用日程表聪明地安排自己的时间

025 ……提示 11

绘制自己的研习日程表

027 ……提示 12

区分上课时间与研习时间

027 ……提示 13

持之以恒——长期坚持自己的学习习惯

028 ……提示 14

开始是成功的一半，先开始再说

029提示 15

营造自己的学习空间

030提示 16

你如果能在学习时减少干扰，便增加了自己领会资料内容和概念的机会

032提示 17

绘制一个“待办”事项表

4 浅谈记忆力

033提示 18

了解短期记忆是怎么回事

034提示 19

你懂得越多，学习就越容易：长期记忆

036提示 20

要明白我们是怎样遗忘的：遗忘曲线

037提示 21

记忆方法和缩略语是可用来帮助记忆的思维技巧

039提示 22

字母表提示法

040提示 23

记忆丧失的原因有很多

041 ……提示 24

背诵：学会锻炼自己的记忆力，记住必须要记住的东西

043 ……提示 25

你该整体背诵还是分段背诵

044 ……提示 26

采用渐进背诵法

046 ……提示 27

分段背诵时要搭联想的桥

049 ……提示 28

有间隔的重复：复习

050 ……提示 29

形成记忆链，以记住列表上的项目

050 ……提示 30

利用某种方法记忆

052 ……提示 31

利用脑中的图像

054 ……提示 32

通过让事物变得令自己熟悉，使它具有实际的意义

056 ……提示 33

详细阐述会有助于你记忆

056 ……提示 34

进行“思维出游”

5 有效率和有效果的学习技巧

058 ……提示 35

纪律是一个好东西，要让它为你带来好处

060 ……提示 36

学习的时段（每次的持续时间）要短

061 ……提示 37

你的生物周期是什么样的？确定你的最佳学习时间

062 ……提示 38

让你的习惯为你服务

063 ……提示 39

芳香疗法：某些气味有助于让你松弛、兴奋或记住东西

064 ……提示 40

当你达到某个目标时，一定要奖赏自己

065 ……提示 41

大声念出来

066 ……提示 42

尝试将所学的内容组织成“逻辑块”

067 ……提示 43

由于遗忘大都发生在记熟后不久，故而要时常复习

068 ……提示 44

不要空着肚子，饥饿有碍于记忆和回忆

068 ……提示 45

了解结果，根据答案得到及时的反馈：当你学得最快的时候，你的答案是对还是错

069 ……提示 46

自测：就你已记忆的内容对自己进行测试和测验

070 ……提示 47

超量学习：一旦你记住了信息内容，就要继续研读

071 ……提示 48

要将学习引向深入

073 ……提示 49

暂时改变注意力。改变注意力有时与稍事休息一样有效

073 ……提示 50

利用短暂的空闲时间进行学习

074 ……提示 51

利用好索引卡片

075 ……提示 52

有效地利用电视，但不要看不好的电视节目

077 ……提示 53

利用好的电视节目

077 ……提示 54

利用游戏。用富于教育意义的游戏帮助自己的大脑

079 ……提示 55

学会如何应对挫折和压力

082 ……提示 56

利用多重感官刺激来帮助你学习

083 ……提示 57

利用运动和锻炼促进学习

084 ……提示 58

达到目标体重（不胖不瘦）

084 ……提示 59

懂得整体与部分这两种学习方式

085 ……提示 60

学着当老师：要试着将自己学到的东西教给别人

086 ……提示 61

在你的学习空间布置图表（自己动手制作的）

087提示 62

让历史具有关联意义

088提示 63

学外语要运用最有效的技巧

090提示 64

让数学和自然科学变得更容易学

6 关于就讲课和口述内容做笔记的提示

092提示 65

开发和采用某种标准的记录方法

093提示 66

要努力辨识演讲人的演讲格式

094提示 67

想好了再下笔

094提示 68

字迹要清晰

095提示 69

先不要争论

095提示 70

使用你日后能看得懂的缩写

096提示 71

马上重温自己的笔记

7 最大限度地利用课本

099提示 72

采用与课堂笔记相同的记录方法

099提示 73

要先了解读物的大意

100提示 74

现在可以实际做笔记了

100提示 75

与复印机成为朋友

101提示 76

完成阅读作业后该做的事情

101提示 77

使用视觉概述技巧

103提示 78

可以令你阅读更快和理解更深的又一种方法——
PRQR

106提示 79

学会如何在 15 分钟内提高自己的阅读速度