

(美) Donald Martin 著 第二版

HOW TO BE A SUCCESSFUL STUDENT

如何成为一个 成功的学生

杨任尔 鲁保富 杨文杰 译

颜晓初 校审

这是一本关于学习工具、技巧和方法的完全手册，它有助于你成为一个高效和成功的学生。



宁波出版社

Ningbo Publishing House

(美) Donald Martin 著 第二版

HOW TO BE A SUCCESSFUL STUDENT

如何成为一个 成功的学生

杨任尔 鲁保富 杨文杰 译

颜晓初 校审



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

如何成为一个成功的学生/(美)Donald Martin 著;杨任尔等译.
—宁波:宁波出版社, 2006. 8
ISBN 7-80743-012-5

I. 如... II. 杨... III. ①中学生—学习方法—高中②大学生—学习方法 IV. ①G632.46 ②G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090489 号

How to be a Successful Student

Copyright ©1988, 1991 by Donald Martin

The clip art in this book comes from Clipables, copyright 1989 by C.A.R. of St. Louis, Missouri.

Chinese Simplified Characters Edition Copyright ©2006 by Ningbo Publishing House

Translated from the English Language version published by Martin Press, PO Box 2109, San Anselmo, CA 94979, USA

All Rights Reserved

如何成为一个成功的学生

(美)Donald Martin 著

杨任尔 鲁保富 杨文杰 译 颜晓初 校审

责任编辑 陈 静 吴 波

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/32

印 张 6 字 数 150 千

版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80743-012-5/G·5

定 价 12.00 元

如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向承印厂调换。

你给别人出一个主意，

那么是你丰富了他们的生活；

如果你教会别人如何学习，

那么他们自己就能丰富自己的生活。

了解别人怎么评价本书！

- 我考试成绩得的都是“A”，是这本书节省了我的时间和精力。

Frank A., 法律专业

- 看到这本书为什么不是在三年前。

Barry M., 英文专业

- 我在学校里最有意义的事是看到了这本书。

Jennifer P., 工程专业

- 读这本书只要花 10 分钟。

John W., 工商专业

- 我把这本书给我同学看，起先不相信，她说我在欺骗她。

Susan L., 历史专业

- 一本极好的书，我将在我的班级里使用。

高中数学老师

致 谢

这本书是我在加州肯迪菲尔德市的马林大学担任了 25 年多的教学工作中积累的经验总结,也是无数个课堂教学实验以及与教师和同学的会议、谈话的结果。在写书的过程中,我同时参考了许许多多的书、刊物和杂志。

这里,我不可能把这几年中对我产生影响的每一位列出来,但是我要特别感谢这些老师和学生:Carol Adair, Barkley Bastion, Michael Brailloff, Mark Daniels, James Dormon, Maryjane Dunstan, Bernd Enders, Peter Everett, Erik Gergus, Mike Hansen, Mary Johnson, Michael Lindbeck, Jim Locke, Dick Martin, Ruth Nash, Myles O'Kelly, Marlin Olsen, Job Petersen, Murraray Peterson, Tom Place, Stephen Prata, Aaron Rosen, Dick Rodgers, Ra Rubaloff, Steven Sequeira, Dick Shlegeris,

Adam Steltzner, Jay Stryker, Len Weiss, Audrey Winston and Nancy Zamfirescu.

同时我要感谢马林集团基金,它对我们学校的教学研究项目的支助,打开了我对“提高学习能力的价值”研究的视野。我也非常感谢学校管理人员对这个项目的支持,特别是:Elaine McLevie, Nancy Stetson 和 Myrna Miller 校长。

我也感谢那些对我的思想产生深远影响的作者:Arnold Arons, Jacob Bronowski, Frederick Reif, Howard Gardner, Arthur Koestler 和其他在参考书目中列出的作者。

我特别感谢成千上万的学生,他们使我的教学工作变得快乐,同时给了我非常好的学习经验。

最后,我要对我的妻子和孩子们的支持和帮助表示感谢:Kay, Jenny, Theresa, Susan, Greg, 以及所有优秀的学生。在我准备这本书的过程中,他们鼓励和支持我。

Donald Martin

引言

公共教学体制很少明确谈到那些最能影响学习能力的重要话题，这确实令人惊讶。有人上过“学会如何学习”、“积极思考的力量”、“如何提问”或者“如何利用好课堂教学”的课吗？

这本书的用途在于对成为一个高效、成功学生所需要的个人技能作了概要性的介绍。

谁将使用本书

本书主要为高中生和大学生们所写。在当今这个信息爆炸和竞争激烈的时代，他们需要高效学习。

本书也是为家长、老师和学生辅导员所写，他们常常给学生建议，本书有助于他们为学生提出更好的建议。



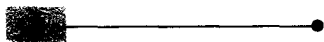
如何使用本书

阅读本书不能像阅读小说或者是教科书一样。你可以先浏览全书,了解是否有感兴趣的主题。如果有,那么用几天时间仔细阅读并进行思考。然后问你自己你是否需要提高,如果需要提高,那么仔细计划你将要采取的行动。大多数学习习惯,包括其他个人习惯很难改变,那需要时间和责任心。

本书是根据常识和经验写的。如你所见,大多数的主题你可能是熟悉的,你可能会觉得你并不需要学习。但是不要让熟悉的事物妨碍你。如果你想高效地学习,你应该了解这些知识;如果没能高效学习,那么你应该从本书中找出原因,提高自己的学习能力。

从哪里得到帮助

因为本书的内容总结了很多书的观点和思想的精华,因此,本书语言虽然简洁,但却表达了丰富的含义。如果你不能很好地理解,或者很难付诸行动,那么你可以通



过向老师请教,或者上一些提高学习能力的辅导课程或去咨询室请求帮助。

好消息

自我提高会得到很大的回报——因为即使只有小小的进步,但是它会使你的表现好起来,由此会对自己满意,学习动机会增强,成功将造就更多的成功。所以,投资你的将来,创造好消息,使用这本书,开始你的改变,走出第一步,下一步就会变得容易。全力以赴吧!

目 录

致谢/1

引言/3

1. 你的目标是什么/1

2. 积极思考的力量/6

3. 学会学习/11

4. 你的权利和责任/16

5. 如何管理时间和设定优先级/20

6. 如何利用问题/26

7. 如何提高阅读理解能力/31

8. 如何进行有效学习/36

9. 如何提高记忆力/41

10. 如何组织信息/50

11. 如何利用好课堂教学/56

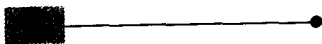
12. 如何做好课堂笔记/61

13. 如何选择最适合你的学习风格/64

14. 如何阅读教科书/69



15. 使用草稿纸的重要性/74
16. 如何节省时间和走捷径/79
17. 如何学好数学/84
18. 如何准备和参加考试/89
19. 如何解难题/94
20. 如何提高批判性思维能力/103
21. 如何提高创造性思维能力/112
22. 如何写好文章/117
23. 如何使用大脑的七种智力/122
24. 如何提高想象力/131
25. 如何建立学习小组/136
26. 如何保持身体健康/141
27. 如何放松/146
28. 学生容易犯的七大错误/150
29. 如何有效利用辅导/155
30. 能加快学习速度吗/160
- 参考书目/169
- 推荐给大学生看的书/180



1 你的目标是什么

要点

目标能为你指引生活的方向、激发你的学习动力。



为什么要树立目标

目标是向导图，它会带你到想去的地方；目标有助于你集中注意力，激发你的学习动力；目标也是衡量你进步的一杆标尺；目标激励着你每天不断奋斗。

目标创造目的，
目的产生计划，
计划化为行动，

行动形成习惯，
好习惯创造成功。

如何建立和达到目标

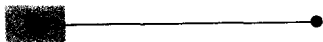
达到目标最好的办法是为将来制订计划，并能持之以恒地执行它。

为将来制订计划

想一想：你是如何定义成功的？什么使你感到幸福？你设想自己会做什么？幸福是意味着金钱、安全、帮助他人，还是名誉、家庭、学位，或是环境的改善、问题的解决、事业的成功？

强化你的愿望

不管你如何决定，走向成功的关键是强化你走向成功的愿望。这似乎是一个循环——强化你的愿望，你就会成功；成功反过来会强化你的愿望。如此反复，形成一个良性循环。



制订长远的计划

为了进入这样的良性循环，应该制订长期的计划。想一想今后的三五年你会去哪里，你将做什么，这样就可以提前准备，对将来作出具体的规划。

过好每一天

一旦你有了远大目标，然后应该着眼于当前的每一天。每一天计划好学习、工作、个人生活上需要完成的任务。这个计划要切合实际，这样才会使你不断获得成功。每天保持良好的心态，形成良性循环，当一天结束时，应该勉励自己，更要坚定未来成功的愿望。



什么样的目标对每一个人都有价值

尽管有很多职业目标你可以选择，但是下面介绍的三个自助目标，适用于每一个人。

终身学习者

生活中唯一可以确定的就是变化，对于未来，机会和挑战并存。教育将为你打开成功之门。在不断变化的市场经济社会中，最有用的技能是学习的技能。

明确教育计划

如果你知道你适合什么专业，那很好；如果你不知道，那也没关系。很多大学生大学读了一半，还不知道自己到底对什么感兴趣。

如果你不知道自己喜欢什么专业，那么可以对各种职业进行研究，询问辅导员、老师、家人和朋友，也可以去听专业的概论课，了解是否对此感兴趣，还可以去学校的职业咨询中心进行咨询。

在这个时候，保持你选择的灵活性很重要，同时要了解你所选择专业的先修条件。例如，如果你想选学科学、计算机或者工程类专业，那么你应该先修规定的数学课程。

成为一个高效、成功的学生

无论你的目标是什么，你都应该尽最大的努力去实现。这本书有助于你养成良好的习惯，并成为是一个成功的学生。



建立目标就如扬帆起航