

如何有效學習



克勞著

丘介仕譯

如何有效學習

HOW TO STUDY

**TO LEARN BETTER, PASS EXAMINATIONS,
GET BETTER GRADES**

BY / LESTER AND ALICE CROW

如何有效學習/克勞(Lester and Alice Crow)原著;兵介仕譯.--再版.--臺北市:桂冠,1991〔民80〕
面: 公分.--(實用心理學叢書;10)
譯自: How to study: to learn better, pass examinations, get better grades
ISBN 957-551-173-5 (平裝)

1. 學習心理學

521.1

80001683

如何有效學習

實用心理學叢書10 楊國樞主編

原 著/克勞

譯 者/兵介仕

出 版/桂冠圖書股份有限公司

登 記 證/局版台業字第 1166 號

發 行 人/賴阿勝

地 址/台北市新生南路三段 96-4 號

電 話/(02)3681118・3631407

電 傳/886-2-3969194

郵 撥/0104579-2

印 刷/海王印刷廠

初版一刷/1985 年 4 月 15 日

再版一刷/1991 年 6 月 15 日

再版二刷/1992 年 5 月 15 日

定 價/新台幣 100 元

ISBN/957-551-173-5

《購書專線/(02)367-1107》

譯序

本書是專為那些亟欲在自己的學習過程中，突破困境、收取宏效的人而撰寫的。更確切的說，它是為成千上萬的莘莘學子而著作的。

一般而言，在學校或其他學習的場所裡，儘管老師櫛風沐雨、諄諄教誨，卻鮮少有系統的指導學生完成學習目標；而學生對於自己的學習方法、技巧與態度是否適當，也乏於思慮，甚至不曾思索過經由什麼方法可以提高自己的學習效果。通常，當我們意識到同儕之間的個別差異時，總會以「某人較聰明點慧」、「自己天生記憶差勁」等語加以搪塞，或自我安慰一番。事實上，問題並非如此單純。「人人都能成為愛因斯坦」，或許祇是一句勗勵、

安慰的話，但每個人都可以經由正確、有效的方法，達到更好的學習效果，卻是不爭的事實。本書作者克勞夫婦（Lester and Alice Crow）所強調的 S.Q.3R 學習方法，在美國俄亥俄州立大學暨多數的高中、大學試行結果，學生學習效果普遍提昇，即是最佳明証。

基本上作者強調，大多數的學習不良，肇因於學習者不良的學習態度與習慣。因此，他以外科醫生的精確與細膩，鉅細靡遺地縷析你在學習過程中可能犯下的疏忽，大至良好學習態度的養成，小到案几照明的設計，均一一詳加敘述；並開有新的處方，俾便對症下藥，讓學習者自我矯治。

值得注意的是，作者再三強調「建立正確的學習態度或習慣」的重要性；因為唯有養成這種態度或習慣，才是促使學習有效的不二法門。因此，作者除了在每章中提供各種有用的學習技巧與方法外，並於結尾處特別闢一節「學習情況自我評估表」，使學習者藉此自我檢省慎思，期能真正養成「正確的學習態度」。

「工欲善其事，必先利其器」；學習本身與所有個別學科的學習一樣，都需要有良好的方法，才能收取宏效。本書所提供的，即是有關「正確與良好的學習方法」的知識，希望它的付梓問世，能使千千萬萬有心向學的學子深所獲益，順利完成學業，進而陶心於浩瀚的知識領域中。

兵介仕識

一九八五、六、二十

譯序

原序

做爲一個學生，你認爲自己的程度如何？你是否常常覺得，雖然想盡力將功課做好，卻往往落於其他同學之後——他們不僅成績優異，而且時常得到老師的讚美。更糟的是，儘管自己已經付出了最大的心力，卻仍然無法凌駕其他同學。這種情況實在令人納悶不已。當然，爲使情況獲得改善，我們必須積極找出其中的癥結所在。

當班上同學在熱烈討論時，你是否感到難以介入？作文簿發回時，老師給你的評語是否「文不對題」？考試結束時，你是否感到恐慌，或是沒有信心？以上情況，答案如果是肯定的話，可能就意謂著你並不真正了解如何有效的學習。這種結果的造成，也許是因為你的學

學習習慣不佳，或缺乏足夠的學習動機所導致。

針對這個問題，本書將提供一些有益的參考，使你能正確地評估自己的學習情形，並針對一般的缺點，提供許多建議，以利讀者改進自己的學習方式。在這些正確的訣竅中，也許有些是你早就熟知的，但也有些可能是以前所不知的。無論如何，請你仔細地逐章讀過它們，並根據其中所列的項目逐一自我檢討一番，自覺地將原來不好的學習方式徹底矯正，並建立真正有效的學習態度。

在書中的每一章，我們都提供了許多有用的建議，只要你按照其中的指示慎思、篤行，必能使你的學習生涯獲益更多。不論任何學習，只要你能將之靈活運用，你將會發現，上述的麻煩將會一掃而空；如果原本是成績低劣的學生，也可能會因此逐漸成為人人稱羨的優等生！

當然，許多根深蒂固的習慣，要將它改變過來，並不十分容易。但如果能持之以恆，不難得到應有的回報，例如師長的讚美。更重要的是，透過這種自覺地追求正確的學習態度，不論是知識的追求，或技能的學習上，都會使你在效果上獲益更大。

如何有效學習 目錄

桂冠心理學叢書總序	楊國樞・張春興
譯序	一
原序	五
第一章 導論	一
第一節 學習活動是純屬個人的行為	二
第二節 學習的意義	三
第三節 培養學習的興趣	五
第四節 評估與強化自己的學習意願	八

第五節	師生關係的重要性	一一
第六節	如何從本書獲益	一二
第七節	學習情況自我評估表	一三
第二章	有效學習的步驟與準備	一七
第一節	擬訂合理可行的學習計劃	一八
第二節	學習前的準備工夫	一九
第三節	將一切必要用品準備齊全	二二
第四節	卡片的使用方法	二三
第五節	集體唸書的好處	二四
第六節	安排作息時間表的重要性	二五
第七節	安排作息時間表的一般原則	二六
第八節	安排作息時間表的特殊原則	二八
第九節	學習計劃的重要內容	二九
第十節	學習情況自我評估表	三一
第三章	如何駕馭學習教材	三五

第一節	學習的基本要素	三五
第二節	學習教材與教法	三七
第三節	學習方法的自我評鑑	三九
第四節	有效學習的步驟：略讀→提問題→精讀 ↓摘述→複習	四三
第五節	學習情況自我評估表	四九
第四章	如何提昇閱讀效果	五一
第一節	分析自己的閱讀技巧	五二
第二節	閱讀的目的	五七
第三節	詞彙的建立	六二
第四節	學習情況自我評估表	六四
第五章	如何做好筆記和大綱	六九
第一節	筆記的價值與重要性	七〇
第二節	劃重點與做摘要	七一
第三節	做筆記的技巧	七五

第四節	筆記的整理	七七
第五節	如何使用筆記	七九
第六節	如何做好大綱	八二
第七節	學習情況自我評估表	八五
第六章	如何從聽講中學習	八九
第一節	「聽」是一種藝術	九〇
第二節	不良「聽力」的成因	九三
第三節	如何做好聽講的筆記	九九
第四節	改進「聽力」的練習	一〇二
第五節	學習情況自我評估表	一〇四
第七章	如何增進記憶	一〇七
第一節	評估自己對記憶的態度	一〇八
第二節	記憶的過程	一一一
第三節	增進記憶的方法	一一五
第四節	死記或理解？	一一八

第五節 「整體——部份」記憶法	一一九
第六節 間隔記憶法	一二〇
第七節 學習情況自我評估表	一二〇
第八章 如何撰寫讀書報告	一二三
第一節 寫作的基本要素	一二四
第二節 強化寫作的必要準備	一二五
第三節 文章的形成	一二七
第四節 學習報告及研究報告的寫作要領	一三〇
第五節 資料引證的處理	一三五
第六節 學習情況自我評估表	一三六
第九章 如何考得更好	一三九
第一節 試題的類型	一四〇
第二節 如何準備考試	一四四
第三節 如何應考	一四九
第四節 從考後的試卷中學習	一五一

第五節	
學習情況自我評估表	一五二

第一章 導論

做爲一名學習者，我們最感興趣的莫過於，在自己的心力付出之後，對於所學是否得到了最大的收獲。然而，事實顯示，任何知識的獲得，都不是件容易的事，它們往往需要我們花費無數的時間及心力努力以赴。儘管如此，祇要我們能夠真正體會到學習本身的困難所在，那麼這種認知，對我們而言，未嘗不就是一項重大而有益的發現。

一、學習活動是純屬個人的行為

學習本身是一種純屬個人的行為，必須靠你親自參與及體會才行。值得欣慰的是，對大部學習者而言，這種活動本身，並不失為一項有趣的經驗。通常，個人的不同學習所獲得的成就，在我們內心所感受到的滿足及喜悅，其程度往往也因所得的不同而有所差異。更有甚者，在學習過程中，我們亦不難發現同儕間諸多的個別差異。有些人學習能力既多又強，不僅能將所學靈活運用，並且能有系統地加以組織、消化，形成自己的思想；有些人則往往顯得力不從心，相形見绌。這種現象在在說明了學習活動的個人化，其結果，當然也往往因人而異。

不可否認的，做為學習者，我們都各別擁有一套屬於自己的學習方式。它們也許是好的，也許是需要修正的。值得慶幸的是，祇要我們有心想改善自己的學習方式，總是不難發現更好的方法，來有效地改善自己的學習效果。事實上，更好學習方式的追求，應是每一位良好的學習者所不容忽視的事情。本書為使你有效地改正過去那些不好的學習方式，在本章

結尾將會提供一份「學習評估表」，讓你能夠檢視並評估自己的學習情形。一旦你學會了並開始使用正確的學習方式之後，也許你就會發現並慶幸自己的及早步入正途。

一般而言，良好的學習習慣的養成，通常包括兩項重要的考慮。首先，務必揚棄過去那些被證實對你無效的方法或習慣。其次，再逐漸地培養那些能使你的學習經驗顯得更為輕鬆、學習效果更為宏大的習慣和態度。一旦這些良好的學習習慣形成之後，它們將會隨著你進入高中以至大學，隨時為你提供最佳的服務，幫助你在學習過程中，解決無數困難，使你的學習獲益更大，並協助你達成受教育的最大目標。

二、學習的意義

對一個有遠大抱負的人來說，爲了追求書本扉頁中那一鱗半爪的真知灼見，必須經常廢寢忘食地努力奮鬥，似乎是一項不可避免的經驗，然而這種辛苦往往是有代價的。

通常，你所付出的心力的大小，往往和你心中所欲達成的目標有直接的關聯。每當我們驀然回首，總不禁會驚訝於自己過去的求學生涯，所付出的時間及精力竟是如此巨大。從小