

同济大学出版社

# 如何在大学里深造

——学习的正确方法及技巧

[美] 沃尔特·波克 著

杨静宽 方 骥 张 健 编译

*Trade*

1. Other ... ablo
2. Paiu ... Apache, Navah

*Women  
make pottery.  
tend gardens.*

*squash,  
cotton*

HOW TO STUDY

# 如何在大学里深造

## ——学习的正确方法及技巧

[美] 沃尔特·波克 著  
杨静宽 方 骥 张 健 编译

同济大学出版社

(沪) 204 号

## 内 容 提 要

本书根据沃尔特·波克所著的《How to Study in College》一书(第三版)编译而成。全书共七个部分二十二章,全面系统地向学生介绍在大学里学习的正确方法及实用技巧,其中如何增强记忆力、怎样做课堂笔记、阅读技巧、怎样对付测验和考试等内容都叙述得十分精彩。

本书可供在大学就学的学生参考,也适用于高中学生及自学青年阅读。

责任编辑 张平凡

封面设计 王肖生

### 如何在大学里深造

——学习的正确方法及技巧

[美] 沃尔特·波克 著

杨静宽 方 颖 张 健 编译

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

常熟文化印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张 13 字数: 339 千字

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 定价: 8.20 元

ISBN 7-5608-0947-2/G·102

## 编译者的话

---

你将要读到的这本书是根据美国教育学家、美国康内尔大学阅读研究中心主任沃尔特·波克教授所著的《How to Study in College》一书(第三版)编译而成。该书是波克教授30多年来潜心研究、实验的结晶。

30多年来,波克教授一直从事于帮助学生确立较好的学习技巧这方面的研究。经过大量研究,他发现一旦学生掌握了某一较好的方法用以记笔记、进行记忆、复习迎考或是对付学习中的某一难题,他们将会在学习上获得巨大的突破。

因此,波克教授撰写了《How to Study in College》一书。因为波克教授在与学生30多年的接触中认识到学生对理论不感兴趣,因此,他努力把教育学理论和他30多年的研究成果转化为学生能够轻易掌握和运用的学习工具。这本书最大的特点是强调实用的学习技巧,这些学习技巧经几代学生使用,被证明是十分行之有效的。此外,为了帮助学生

掌握这些学习技巧，书中还列举了许多实例。

当我们第一次读完这本书时，我们觉得获益匪浅，很有一种相见恨晚的感觉。我们认为，目前我国还尚未有一册如此系统、具体详细地介绍学习技巧方面的专著，尽管书中介绍的种种学习技巧主要是针对大学生的，但是根据我国目前的高中教育状况，并且从我们自己以往在高中学习的体会来看，此书介绍的许多学习技巧也同样适用于我国的高中生。另外，随着我国对外开放政策进一步的深入，有越来越多的青年出国深造，书中介绍的种种学习技巧是一定会对他们有许多帮助和启发的。因此，我们萌发了将此书编译出来的愿望，并以此献给广大高中生、大学生以及有志于自学或深造的青年朋友们。

在编译过程中，我们根据我国的教育状况，在保留原著绝大部分内容的情况下，对极小部分内容作了一些删减，同时，我们也适当地添加了一些实例，目的在于帮助读者更好地掌握。

相信你读完这本书之后，也会和我们一样有那种“相见恨晚”的感觉。

1991年5月于上海

# 致学生

---

没有两个学生的学习方法是完全一致的,换句话说,一种适合你的学习方法可能并不适合你的朋友。正如你的个性与他人的个性迥然不同,你的优势、劣势自然也与他人不尽一样。

在进行学习这项重要的工作时,你必须自我观察,注意自己什么时候、什么事情做得最好。如果你想明智地利用你的时间、精力,那么,你必须对自己有一个充分的了解。

## 你的学习风格是什么?

以下这些例子用来说明我所指的学习风格。

### **阅读、听课、动手**

一些学生阅读时学得最好,另一些在听课时学得最好,还有一些则在动手时学得最好。当然,在大学学习期间,这三件事情你都必须做,尽管对个别学生而言,其中一件

事情或许做得要比其他两件好。

如果动手是你的特长,那么,你应该知道在你真正进入学习之前,一般需要有准备阶段,这样一旦开始学习,你就会全神贯注,可以不用休息,持续学习很长一段时间。因此,在你安排时间做一项需要较长时间的作业时,要腾出一大块时间用于学习,以便利用你的优势。

### **好动的学生**

如果你觉得很难长时间坐着不动地学习,尤其是在阅读教科书时,那么,不妨捧着书本在房间里来回走走,只在书上作记号和记笔记时才停下来。在你坐立不定时,就做那些需要活动的事情,如给你的课堂笔记填补空白,查找你记下单词的定义,做算术,填补课堂笔记提示一栏,在教科书上作记号等等。

### **“我在有压力时学得很好”**

这句话或许是说你以某种方法总算把事情做完了;比如,你开夜车,绞尽脑汁写完一篇论文或通过两项考试,然而,你的学习效果往往会很差,可能很快就会把所学的东西忘得一干二净,而且,还可能因此影响你的健康。在压力下工作,你的血压会增高,假如血压增高次数太多,那么就会得高血压。

### **“我在有压力时学得很差”**

假如你是这种人的话,那么,你就要好好计划,避免压力,尽早做作业,这样,就会有很好的学习效果,会更加持久地记住所学的内容。

### **短跑运动员式的学习**

你就像是一名短跑选手,可以在几小时的紧张学习中,做许多事情;但是,这几个小

## 长跑运动员式的学习

## 学习效率高、效果良好的学生(和其他学生)

时过后，你的学习效率就会急剧下降，因此，计划先做那些需要全神贯注、加以理解的作业，而把那些诸如做算术之类动手的工作放到最后。

你就像是一名马拉松长跑运动员，可以在数小时内以稳定的速度学习，而且始终学习效果良好。然而你还是必须先做最难的作业，把最容易的作业留到最后去做，因为在持续学习数小时后，你的学习效率肯定会下降。

英国施特雷斯科莱德大学的阿西克斯·梅恩注意到学习效果良好的学生都有一固定的学习日程表

按照时间表学习

通常每天同一时间学习

多半在一固定的场所学习

学习一段时间，休息一会儿

听课后马上复习笔记

不把作业留到最后一刻做

不容易分心

不需考试作为学习动力

然而，梅恩询问了新来的大学生之后又发现：

1. 1/3 的学生往往把作业拖到最后一刻才做，而且把太多的功课留到最后那一刻。
2. 几乎 1/2 学生在学习时容易分心。
3. 几乎 1/2 学生在功课太难时会对其失去兴趣。
4. 1/3 多一点的学生需要通过考试来促



使他们学习。

#### 5. 40%的学生没有固定的学习时间。

### 制作你自己的学习方法袋

在本书中你会读到许多想法、忠告和方法，它们可以帮助你较好地学习。但是谁也不应该全盘照搬，相反，选择试试那些你认为对你有帮助的方法是有益的。为了作出明智的选择，请遵循下述步骤：首先，确信你不仅理解了这一方法，而且也懂得了隐藏在该方法后面的理由或者是原理。接着，思考一下这一方法如何适合你的学习。最后，试一试每一种可能有效的方法，在采用之前，看看是否行之有效。换言之，把此书看成是一只工具包，从工具包中，你可以选择所需要的工具，做成你自己的学习方法袋，以适合你的某种需要和个性。但是，你必须认清的是，要做一只新袋子，你必须丢弃现在的一些学习方法。丢弃老方法很困难，因此，你或许需要牢记柯克·M·索伦森的警句：“一旦马死，立即下马”。

### 阅读每个章节

每一章的开头，有一小段概述，这段概述就像是一份菜单，在仔细阅读该章前，先浏览一下概述，以便引起你对该章所讲内容的兴趣。接着，边思考，边通读该章节，仔细阅读该章的摘要部分，在理解了全文之后，回过头去再阅读一下该章你特别感兴趣的部分，读到你想记住的地方就做一个记号，并写下自己的感想。

最后要说的是，让我用拉尔夫·沃尔多·爱默生的话来说明我在本书中试图做的事：“一个人能为别人做的最好的事，就是帮助他自助”。

# 目录

---

编译者的话 .....	i
致学生 .....	1
<b>第一部分 你的目标</b> .....	<b>1</b>
1 掌握学习方法 .....	3
2 了解自己的身心需要 .....	16
3 掌握好时间 .....	38
<b>第二部分 你的记忆</b> .....	<b>67</b>
4 全神贯注地学习 .....	69
5 遗忘和记忆 .....	94
<b>第三部分 做笔记</b> .....	<b>123</b>
6 倾听和记课堂笔记 .....	125
7 通读课本 .....	154

8	从课本中学习 .....	169
9	看懂图表资料 .....	190
10	在课本上(或根据课本)作笔记 .....	203
<b>第四部分 测验和考试 .....</b>		<b>219</b>
11	为考试作准备 .....	221
12	回答是非题、多项选择题和配对题 .....	241
13	解答完成句子题和简答题 .....	261
14	回答问答题 .....	267
<b>第五部分 词汇量 .....</b>		<b>281</b>
15	估计自己的词汇量 .....	283
16	探究分析词语 .....	291
17	用边缘单词法来扩大词汇量 .....	303
<b>第六部分 阅读 .....</b>		<b>317</b>
18	提高阅读速度 .....	319
19	另外 10 个提高阅读理解水平的技巧 .....	334
<b>第七部分 特殊技能 .....</b>		<b>351</b>
20	收集资料 and 撰写论文 .....	353
21	学习理科 .....	378
22	有效地发言 .....	391

# 第一部分 你的目标



许多人对什么构成真正的幸福有一种错误的看法，真正的幸福并非通过自我满足而获得，而是通过孜孜不倦地追求一个值得追求的目标才能拥有。

——海伦·凯勒

# 1

## 掌握学习方法

---

“我为什么来到这个世上”？历史上一些伟大的哲学家就他们为何出现在这个世界上提出了这一问题。作为一名学生，或许你也会就你为何坐在教室里而提同样的问题。这一章向你阐述学习方法如何能帮助你找到并达到你的目标。在这一章中，我们将论述……

- 学习的欲望
- 学习方法的力量

- 灵活性
- 掌握所学知识的秘诀
- 奇妙的平衡器
- 独立学习
- 本书对你会有些什么帮助

**教**育是一种奇妙的平衡器。是这样吗？或许你会觉得教育真的是用来把天才与笨伯区分开来——而你觉得自己近乎属于后者！读大学是一种重要、崭新的经历，对许多学生来说，大学生活使他们茫然不知所措。

乔是个品行不差的学生，他正坐在学生会外面的一张石凳上。一年级第一堂英语课下课已过了 20 分钟，他一直在担心没有时间把所有的作业做完。他的英语老师非常严厉，而另外两门课——电子学概论和数学通论，听起来也很难学。或许，现代美国社会这门课不会太难，而最后一门小合奏课应该非常有趣，因为他从 13 岁开始一直吹小号。但是，最重要的是他有三门很难的课程，而他不知如何才能通过这三门课。

此外，乔脑中还想着许多其他的事情，早上骑车去校上课迟到了半小时，因此，他得想想其他办法去学校上课。如果下午 4 点 30 分下课后，留下来去图书馆或上健身房，他就不能骑车回家了。另外，他遇到了一个叫吉尔的好姑娘，他想带她去看电影，但他吃不准自己得做多少作业，而且接下来又要遇到交通问题。此外，他还得与家乡的那位姑娘分手。而他不知道怎么做才不至于伤害那姑娘的感情，或许，他还得找份兼职活儿干干，这样就可以买一辆车。

更重要的是，他至今不清楚该选修哪些课程。尽管他数

学全国统考成绩良好，但他吃不准自己该主攻哪门课程。导师告诉他，到学期末必须确定主修哪门课程。因此，这又是一件要操心的事。他选修电子学和数学这两门课程，正是为了以防日后决定主修技术性方面的课程。而另一方面，尽管他数学很好，但他还喜欢戏剧、音乐。如果他不必匆匆读完一本书的话，他还喜欢慢慢欣赏一本好书。

乔这是怎么了？其实也没有什么大不了的事情。他聪明（现在，人须聪明才能进大学），性格温和，认为大学是他心驰神往的地方。然而他并不清楚自己想从大学学习中学到什么，而且，除了学习外，他脑中还想着其他许多事情。他目前感到茫然不知所措。因为他缺少主要目标，不知道在这许许多多问题中他该先解决哪一个问题。可喜的是，他在读了这本书之后不久，就理清了头绪，弄清了什么是他首先要解决的问题。

和乔相比，琳达是二年级的学生。她一心想成为一名小学教师，她对有朗读困难的学生尤其感兴趣。她清楚自己事业的主要目标。因此，她想了解一切有关孩子和教育的问题。此外，她想在教育学课程设置允许的情况下，尽可能多了解些西方文化，因此，她计划选修历史课、文学课和艺术课等课程。

然而，琳达难以集中心思进行学习，尽管她试了又试。例如，她发现她那位新室友在学习时间总是打开收音机，为此，她就到图书馆去学习，这样做效果不错，可仍不能解决她所有的困难。她的男朋友刚转学到一所距她 2000 英里远的大学，她想念他，两个星期来一直闷闷不乐。但她知道最好的方法就是学习教育心理学这门课程。她清楚知道必须使所有的爱好和问题服从于她想成为一名优秀教师这一主要目标。

现在让我们总结一下成为一名合格大学生的四个主要条件：

①. 一名成功的大学生必须有一个接受教育的明确目标。试着把这一目标写在纸上。

②. 一名成功的大学生意识到大学生活向他提供了一个开发智力的千载难逢的好机会，为了抓住这一时机，他必须让所有其他事情退居次要的地位。

③. 一名成功的大学生需具有良好的学习方法。

④. 一名成功的大学生具有争取成功的决心。

“好吧”，有人可能会说，“对于那些想从中得到点什么的人来说，上大学可能不错，可我是因为别人上了大学而上大学。我只是希望能尽早决定主修哪一门课程。不管怎样，我怎么会有一个接受教育的明确目的呢？在我不知道如何做之前我怎么会取得学术上的成就呢？我怎能和那些天才竞争呢？”

这些问题都提得很好，不久，你就能自己回答这些问题了。

## 学习的欲望

学习的欲望比这本书能教给你的所有方法都重要。阿伯拉罕·林肯为借一本书步行20英里。布克·T·华盛顿生长在奴隶制时代，为了得到他渴望接受的教育，他步行500英里到一所中学读书。但是，倘若你没有这种想学习的强烈欲望，情况又会怎样呢？倘若你没有迈克尔·法拉第那种“求知的热情”，情形又会怎样呢？法拉第完全靠自学而成为英国第一流的科学家。你自问：“我没有法拉第、林肯和布克·T·华盛顿他们那种强烈的求知愿望时，我会成功吗？”



△ 回答是肯定的，因为成功，哪怕是小小的成功，都会坚定一个人的决心，而坚定的决心又会给予我们更多的力量，促使我们更加努力工作，反过来，努力工作又保证我们取得更多的成功。这样，就开始螺旋式上升，而且是加速上升。

欲望与成功孰先孰后并没关系。对一些人而言，一种天生的强烈好奇心和求知的欲望使他们获得学术上的成就；而对另一些人来说，学术上的成就就使他们对目前从事的工作自然而然产生了兴趣。

想获得成功的欲望能给你力量，使你早上起床，去上课、做作业、重写论文、非实现长远目标不可。但是，如果你想让这一欲望不断地给予你力量，那么，你也应该用这一力量的源泉——成功来不时地增强你的这种欲望。

本书将向你展示获得学术成就的种种方法。从如何保持你的情感平衡、合理安排时间这些极其基本的内容着手，一直讲到如何安排一篇学术论文的结构和怎样学习理科这些具体的内容。我们是设想你已经有了学习一切知识的欲望。但是，即使你现在还缺乏这种欲望，但通过运用这本书所介绍的一些学习方法，你会取得一点成绩，这点成绩会帮助你产生求知这一欲望。假如你已经清楚自己想在大学中学点什么，本书会以最直接、最有效的方法帮助你学到所想学的知识。

## 学习方法的力量

不要低估学习方法的重要性和力量，学习方法是利用你的时间和才智的有效途径。

在对一所规模很大的大学所作的一次调查中，调查者询问学生取得成功或没有获得成功的原因是什么，学生经常提到的两个原因是学习习惯和学习兴趣（见表 1.1）。对成功的