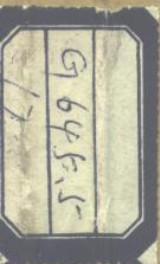


# 创造性的学习方法

沃尔特·波克著

荣宇航、陈克译 杨霞华校



责任编辑: 迮卫

封面设计: 叶雨

封面画: 庄凌

Walter Pauk

HOW TO STUDY IN COLLEGE

Houghton Mifflin Compang 1984

科学与生活丛书

创造性的学习方法

CHUANGZAOXING DE XUEXI FANGFA

[美] 沃尔特·波克著

荣宇航、陈克译

杨霞华校

生活·读书·新知 三联书店出版发行

北京朝阳门内大街 166 号

新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

787×960 毫米 32 开本 9 印张 182,000 字

1988 年 7 月第 1 版 1988 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 00,001-15,000

定价 2.10 元

ISBN 7-108-00019-9/G·2

## 第三版序

我三十多年帮助学生改进学习方法的经验使我深信，任何愿意接受帮助的学生是可以得到帮助的。学生们一再告诉我由于他们学会了用一种特别的技巧来做笔记、牢记阅读的内容、进行考试前的复习，或者攻克一个困难的课题，他们已取得了非常大的进展。此外，也常有这样的情况，即一两个学习方法的改进，帮助学生解决了学习上一系列其它的问题。

### 本书编写说明

本书基于这样一个牢固的信念，即学生们对理论本来并不感到有兴趣，大多数人对于单纯地启发人灵感的谈话也很少会有耐心。他们希望得到的是能够告诉他们如何对付和克服他们的特殊困难的实际而明确的指导。他们要的是一些他们能够很快地领会和运用，能够行之有效的东西。本书重点阐述了一些实用的学习方法。我和几千名大学生以及两年制高等专科学校学生的经验证明，这些方法是可行的。

这些方法是根据公认的教学理论所做的广泛的试验和实验的产物。可是讲理论总需具体指导如何应用这个理

2606/116

论。一个需用青霉素的病人毕竟很少能通过学习抗生素的历史来治好他的病。这样，本书的主要方法就是将理论和研究成果变成学生们抓得着和可以使用的工具。为使本书更具体，我在很大程度上依靠了形象化的例子。本书告诉学生们最经济地安排时间的方法、怎样做课堂笔记、各种笔记方法的优缺点；段落主题说明句和转折词怎样概括主题，使讨论中的各个部分联系起来。本书告诉他们怎样在教科书上做记号、如何记阅读笔记、考试时如何回答问题。这样，通过生动的例子，他们就能懂得如何运用我们教学研究所得出的一些原则。

当然，关键在于学生是在学习，而不仅是熟记——他们记住的知识为学习更多的知识打下坚实的基础。正因为如此，我坚决反对那些目的在于帮助学生在考试前夜如何死记硬背的方法。这种方法能将“知识”填入学生的脑海，但考试一结束就马上被忘记，一切都得从头来过。真正的学问是通过持久细致的研究得来的，而真正的学问才是持久的。

最后，假如一本教科书是以令人厌倦、使人糊涂或极难读懂的文体来编写的，那么不管这本教科书多么时新，也不会真正有用。因此，我指望能用谈话的语气编写这本书，使学生阅读时仿佛在与作者作面对面的交谈。

### 第三版更新之处

本书第三版是广泛修订和更新的本子。关于“我们是如何学习的”研究使我们继续发现了能提高学生及教师工

作效果极吸引人的一些新的前景。近期研究的结果和意义已编进了第三版的每一章中。关于测验和考试的新的四章告诉学生如何准备以及参加六种不同的测试。我探究了旨在帮助学生从教科书内获得最多知识的五种不同的学习方法和十种提高学生阅读技能的新方法。

同时,第三版也阐明了能帮助学生记住重要信息的记忆法。此外,进一步讨论了如何更好地听课,帮助学生更多地掌握讲座及课堂讨论的内容。

每一章都增加了一个很有价值的新的特点:开头都列举了该章要达到的目标,这样,学生们可以从一开始就知道这一章所要讲的学习方法和思想内容。

沃·波特

# 致 学 生

从来没有两个学生，他们的学习方法会完全一样。适合你的学习方法不一定适合你的朋友。就像你的个性跟你朋友的个性不同，你个人的优缺点也不会与你的朋友相同一样。

在学习和钻研这样一种严肃的事业中，你学习时就必须观察你自己并注意什么事情在什么时候你能够做得最好。如果你想合理地利用自己的时间和精力，那么，这些有关你自己的情况便是十分重要的。

## 什么是你的风格？

这里是我所指的研究和学习风格的一些例子：

读、听、干      一些学生最好的学习方法是读，另一些是听，再有一些是干。当然，在大学里，你必须三者兼用。但，每个人，必然对其中之一行之较其他两种更为有效。

假如你最擅长的是干，那么你就应该知道，在你真正钻研一个课目之前，一般需要有一个准备阶段。但你一旦钻了进去，注意力高度集中，你便

能不停顿地连续学习一段长的时间。  
所以,当你计划完成一个大的作业时,  
你可以安排一段长的时间来充分利用  
你的优势。

好动的学生

如果大部分时间不活动而只是坐着,  
尤其是在阅读教科书时你觉得很难受  
的话,就试试在房里来来回回边走边  
读,只是划线或做笔记时停下来。你  
觉得烦躁不安宁时,可以做些需要活  
动的事情,如补充笔记中的疏漏之处、  
查一查你写下的词语的含义、解数学  
题、补充笔记中的提示栏、在教科书上  
划线,等等。

“有压力时,  
我就能学得  
好。”

这大概是指你不知怎么完成了你的学  
习任务,也就是说,你经过“开夜车”苦  
苦地写了一篇文章或通过了一项考  
试。但你的学习质量很可能是不高  
的,所学的东西很快就会被遗忘。你  
的健康也会受到威胁,有压力时学习  
能使你血压升高。而如果你的血压经  
常升高,就会降不下来了。

“有压力时,  
我就学得  
差。”

如果你有这种情况,就要承认这是你  
的风格。因此在计划中要避免压力。  
早些动手做所有的功课会提高学习的  
质量,并且能使你更久地记住所学的  
东西,这些就是很大的收获。

|                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 短跑者                  | 如果你是个短跑者,你紧张地工作几小时,就能完成大量作业。但过了这几小时,完成的作业数量会逐渐减少。所以在订计划时,先做需要高度集中精力民需要很高的 <u>理解力</u> 的科目,而像数学题这类需要积极运算的作业则可放在最后去做。                                                                                                               |
| 长跑者                  | 如果你是个马拉松运动员,你学习时便能长时间保持稳定的节奏并且仍然富于成效。不过,你也应该先做最困难的题目。因为你在长时间中不断地学习后,一定也会有速度减慢的现象。所以应该把最容易的留在最后。                                                                                                                                  |
| 高效率有成效的学生<br>(及其他学生) | <p>苏格兰斯特拉思克莱德大学的亚历克斯·梅因认为,有成效的学生应当是:</p> <p>有一个固定的学习时间表</p> <p>按照时间表学习</p> <p>每天通常在同一时间学习</p> <p>通常在固定地点学习</p> <p>每次学习时间不长,经常有休息,听课后即复习笔记</p> <p>不将作业留到最后一分钟才做</p> <p>学习时不易分心</p> <p>不需要以考试来促进学习</p> <p>可是,在询问了一批大学新生后,梅因发现:</p> |



1. 三分之一的学生做作业往往拖延，把过多的功课留到最后一分钟才做
2. 约有一半人在学习时很容易分心
3. 有与上面的比例相同的学生在功课太难时对学习失去兴趣
4. 三分之一以上的学生需要用考试来促进学习
5. 百分之四十的学生没有固定的学习时间

## 制作你自己的学习技能包

在这本书里，你会读到使你成为一名更好的学习者的很多意见、告诫以及规律，但你不要全部照做。相反，应当选择和尝试一下你认为对自己最有益的方法。要选择得明智，你可以采取下列步骤。第一，要做到你不仅理解这个意见，而且了解提出这个意见的理由。第二，考虑一下，如何使这种意见适应你做事的方式。第三，在采纳之前，先把每个有希望采用的方法都试一试，看看是否可行。换句话说，就是把这本书看成是一个工具箱，你可以挑选箱里的工具，制造适应你的特殊需要和个性的学习技能包。但你必须认识到：要做一只新包，必须放弃一些你目前正使用的学习方式。放弃是困难的，所以你不妨记住柯克·M·索伦森的警句：“马既已死，就该下马。”

## 研究参考资料

本书引用了许多研究参考资料，但你不应就此断定本

书的文字枯燥,学术性强,也不要断定书里的思想是用难读的学术语言来写的。你会发现,这本书是用非正式的、尽可能明确的教学语言来写的。不过有两个理由促使我在本书中引用资料:其一,我相信最初提出这些数据和想法的人;其二,使我提出的某些意见观点具有科学上的权威性。

让我来简单地阐述一下这第二个理由。有时我们听厌了家长和教师信口提出的意见。我们设想其中有很多在二十年前是可行的,但现在并不可行。正因为我不想将我的想法归于这一类,所以我在研究中去深入钻研那些能给我的主张以支持的东西。例如,我相信一顿好的早餐对每天开始工作是有益的,所以我就寻找出我所能找到的最规范的依据:美国农业部的资料。你可以注意到我在讨论营养物时没有提到食品的商标名称。也没有提出商业公司研究

✓  
Jm

## 阅 读 篇 章

在每一章的标题上,你可读一段小小的纲要。它差不多就象一份菜单。在你阅读每一章以前,将这个小纲要通读一遍,来增加你阅读这一章内容的胃口。然后边思考边将本章读到底。再把该章的摘要仔细地看一遍。现在,带着你从摘要中所理解的,再次将这章里你特别感兴趣的部分读一下,把任何你愿意一试或记住的技能或想法记在笔记上。

## 最后一句话

我可以用拉尔夫·沃尔多·爱默生的一句话来说明我写这本书的目的,即:“一个人所能给予另一个人的最大贡献,便是帮助他学会自助。”

什么是真正的幸福,对此,许多人有一种错误的观点。真正的幸福并不来自自满自足,而是来自对一个崇高的目标的执着的追求。

——海伦·凯勒

# I

## 掌握学习技能

---

“我怎么会在这里?”一些历史上最伟大的哲学家对他们在这个宇宙上的存在,提出这一个问题。你作为一名学生,对自己会在教室里或许也提出过同样的问题。本章将向你说明学习技能会怎样帮助你找到你的目标并达到这个目标。我们将讨论:

- 求知欲
- 学习技能的力量
- 机动灵活性
- 掌握所学内容的秘诀
- “了不起的平衡器”
- 独立的学习

及最后

· 本书能给你什么帮助

教育是一部伟大的平衡器。难道不是这样吗？你会觉得它其实是故意把天才与笨伯区分出来——而你则是接近于后者的！大学教育是一种重要的新的经历，许多学生对它感到迷惘。

就拿乔来说吧，现在这个好心肠的小伙子正坐在学生会大门外的石凳上。二十分钟后，他将去上一年级的第一堂英语课，他担心他没有足够的时间去做全部的作业，而英语老师又以难于对付出名。另外两门课——电子学导论和数学概论——听上去也很难。现代美国社会学大概不会太难。他的最后一门课——小合奏，应该很有趣，因为从十三岁起他就开始吹小号了。但是，总而言之，他有三门难于对付的课程，他不知道怎样才能通过。

另外，乔还有很多其它心事。早上他搭车来学校上第一节课要迟到半小时。他得另找其它的交通工具。假如他想下午四点半后去图书馆或体育馆，那就要赶不上回家的车。他遇到了一个名字叫吉尔的好姑娘，很想带她一起去看电影，可他又不能肯定有多少作业必须完成——而且，还有交通上的问题。除此之外，他还得和家里的姑娘断绝往来，可他又不知道怎样才能不伤她的感情。他或许还得去找个零活干，赚了钱好买辆车。

他知道自己课程包罗万象，什么都有。虽然他的数学能力测验成绩很好，可他还没决定究竟该学哪一门。导师告诉他这学期结束时他必须选定专业，这又是一个烦恼。他去听电子学和数学课是为了万一他想选门技术性的课程

作为自己的专业时不至于太被动。再说, 尽管他数学不错, 他还喜欢戏剧、音乐, 如果时间不紧的话, 他还喜欢读点好书。

乔的毛病出在什么地方呢? 实在没有什么大的毛病。他聪明(现在不聪明是进不了大学的), 他有和蔼可亲的个性。他认为大学是他想去的地方。但想从大学里学到什么, 他并不清楚。而且, 除了学习, 他还有很多其它的心事。他暂时茫然不知所措, 因为他没有目的, 也不知道在许多问题中该解决哪一个。幸运的是, 通过阅读本书, 他理出了对付这些问题的先后次序。

将乔和琳达对比一下。她今年二年级, 想在毕业后当名小学教师。她对教育那些有诵读困难的学生有特殊的兴趣。她很清楚自己的专业目标, 她要尽力去了解孩子们并熟悉教学工作。再有, 在她的教育学科课程表允许的范围之内, 她要尽可能地了解西方文化。因此, 她已计划选修若干有关历史、文学和艺术的课程。

但是, 尽管琳达很努力, 她还是不能集中精力学习。例如, 她一见自己的新室友在学习时间开收音机, 她便去图书馆看书。这虽是个好办法, 可也解决不了她所有的问题, 她的男友刚转学到二千英里外的另一所大学里去了, 她很想念他。两个星期来, 她一直愁眉苦脸, 但她知道应该刻苦攻读她的教育心理学。她觉得应当把其他兴趣和问题放在次要地位, 首先实现当一名好教师的目标。

现在, 我们来概括一下。这里列出了一个成功的大学生的四个显著特点:

1. 成功的学生有一个明确的受教育的目的(试将你的

学习目的写在纸上)。

2.成功的学生懂得大学时代给了他一个发展智力的极好机会,他愿意利用这一个机会,将其它事情放在从属的地位。

3.成功的学生有好的学习方法。

4.成功的学生有获得成功的意志。

“好,”你会说,“对一个知道自己目标的人来说这固然不错,可我到这里来却是因为其他人也到这里来。我只求在不太晚的时候确定自己的专业。那么,不管怎样,我该如何得到一个明确的受教育的目的呢?我如果不知道学习方法,我的学业又如何能取得成功呢?我如何能同那些天才们竞争呢?”

这些都是很好的问题。你,你自己,不久便会知道如何回答这些问题了。

## 求知的意志

求知的意志比本书所能教给你所有的学习技巧更为重要。阿伯拉罕·林肯为了借一本书步行十二英里。生于奴隶家庭的布克·T·华盛顿步行五百英里到一所中学去接受他所渴望已久的教育。但如果你还没有强烈的求知欲去学习你所能学到的东西,则又怎么办呢?如果你没有被认为是全靠自学而成为英国一流科学家的迈克尔·法拉弟的“学习热情”又怎样呢?你问自己:“没有法拉弟、林肯和布克·T·华盛顿的巨大干劲,我会成功吗?”

回答是肯定的。因为成功,甚至于一个小小的成功,便

会加强你的意志。加强了意志可使我们能更刻苦地学习,这反过来又能使你获得更多的成功,这样螺旋形上升开始,并且加速升高。

不管你先有求知的意志还是先取得成功,都没有关系。有些人天生就有的强烈的好奇心以及对学习的热爱,使他们取得了学术上的成就。其他人,则是学术成就使他们对自己做得不错的事情自然地感到了兴趣。

求得成功的意志会使你早上起来去上课,做作业,改写论文,对长远的目标有执着的追求,并且做其他很多事情。如果意志总是能给你这种力量,你就必须不时用所有的力量来源来充实这种力量,而这个能源就是成功。

本书能教给你取得学业成就的技能。它将从非常基本的东西讲起,例如,保持情感的平衡,安排学习时间,一直讲到象撰写一篇学术论文这样的细节。我们假定你已经有了尽力而学的愿望,或者尽管你还没有这种愿望,但你用本书所传授的学习技能所取得的小小的成功会帮助你获得这种愿望。假如你已经知道自己想在大学学到些什么,那么,本书会帮助你最直接和最有效地得到它。

## 学习技能的作用

不要低估学习技能的重要性和它的作用。所谓学习技能就是最有效地使用你的时间和大脑。

在一所著名大学里调查时,学生们被问到成功或一无所成的原因。最频繁地提到的两点是学习的习惯和学习的兴趣,对于有成就的学生来说,学习技能似乎比他们对课目



的兴趣甚至更加重要。所以这不只是我的观点,也是对学习技能的力量有切身体会的人们的意见。

### 学习习惯和兴趣对有成就和无成就学生影响的比率

| 有成就学生获得成功的原因 |     | 无成就学生的原因 |     |
|--------------|-----|----------|-----|
| 好的学习习惯       | 33% | 没有学习习惯   | 25% |
| 有兴趣          | 25% | 没有兴趣     | 35% |

本表摘自亨利·克莱·林格伦的数据,见《大学成就心理学》(纽约,威利出版社,1969年)第49页。

✓学生们通常能够认识到学习技能的价值,但采纳起来却常常很慢。改变陈旧习惯时的犹豫不决,是人们共有的特性。我认为不妨采取这样的步骤,试用一个学习方法或者整个体系,只要试几个星期,来亲身体会一下这些技能是否可行。不过,开始这个过程需要有一个灵活的头脑。

### 你机动灵活吗?

一些学生始终运用已经一再被证实为不成功的自己制定的学习方法。这可能是不够机动灵活的表现。现在你可以用下图来测试一下你是否机动灵活。