



大学学习方法指南

高 杰 编译

大学学习方法指南

DAXUE XUEXI FANGFA ZHINAN

高 杰 编 译

人民军医出版社

1988·北京

内 容 提 要

本书是一本专门介绍大学生科学学习的书籍。以英国学者罗伯特·所著《有效从事学习、复习及考试技巧指南》一书为蓝本，补充了目前国内外有关科学学习方法研究的最新成果编译而成的。本书将有助于学生掌握正确有效的科学思维、学习、记忆、阅读、记笔记及考试等一系列学习方法和技巧，从而达到提高学习效率，事半功倍的最佳效果。

本书阅读对象：研究生、大、中学生、自学青年及其他有志于提高学习效率者。

2555/17

大学学习方法指南

高 杰 编译

*

人民军医出版社出版
(北京市复兴路22号甲3号)
新华书店北京发行所发行
北京孙中印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32·印张：6.75·字数：139千字

1988年10月第1版 1988年10月(北京)第1次印刷

印数：1-5,000 定价：2.20元

ISBN 7-80020-077-9/Z·2

〔社目增刊：206—168④〕

译者前言

学习之道也和从事其它活动一样，成功的希望要靠两个方面：一是勤奋和毅力，做到持之以恒，滴水穿石。二是熟悉学习活动的内在规律，博采古今中外专家学者科学学习方法之精粹。两者间的协调统一，便可使学习收到事半功倍的最佳效果。

对于青年学生来说，掌握科学的学习方法，在某种意义上说，比单纯学习专业知识要更为重要。法国哲学家笛卡尔曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”单纯为求得专业知识而学习，只能满足暂时的需要；而一旦掌握了科学学习方法，就好比打开了一座知识的宝藏，取之不尽，用之不竭。

我国古代的一些著名学者早就领悟到了在学习时掌握科学学习方法的重要性和必要性。宋代人陈善曾就此指出：

“读书须知出入法，始当求所以入，终当求所以出。”清朝人袁枚也写道：“读书如吃饭，善吃者长精神，不善吃者生痰瘤。”

进入二十世纪中叶以来，人类拥有知识的总量每隔七至十年就会翻一番，巨大的信息量已使人读不胜读。因此，学会运用科学学习方法，提高学习效率和驾驭知识的能力就显得更为迫切。

应当看到的是，人们的学习活动是受各自的认识过程和认识系统所制约的，而且这种认识系统是复杂的，各具特点的，从而也就决定了学习是一个非常复杂的过程。因此，同

样一种学习方法，对某些人适合，但对另外的人也许就不适合。对某门学科也许适用，但换了一门学科可能就不适用了。学习方法如果运用不当，有时会产生相反的结果，正如法国科学家贝尔纳所分析的那样：“良好的学习方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”所以，对于任何一种学习方法，不能过于盲目的依赖，而只能作为学习时的参考借鉴。要根据个人智力情况、能力和学习要求，去不断摸索出更加适合于自己特点的学习方法等。

有人把科学的、行之有效的学习方法比喻为茫茫学海中的一叶小舟，可以帮助人们尽快到达成功的彼岸。但要看到学习活动毕竟是一种综合性的，艰苦的劳动。“一分耕耘，一分收获”正可谓“涉浅水者见虾，其颇深者见鱼鳖，其尤甚者观蛟龙”。在知识的海洋中遨游，既要有无所畏惧的大智大勇，也要具备持之以恒、从点滴做起的苦干精神，这样才有可能领略到知识海洋中的无限风光。

孟子说：“虽有天下易生之物也，一日暴之十日寒之，未有能生者也。”对于千千万万的学生和有志自学的青年们来说：事业上的成功者只能属于那些既掌握了科学学习方法，又具有锲而不舍、顽强拼搏精神的进取者。

那么，什么才是科学的学习方法呢？怎样才能提高学习效率呢？近年来，国外一些专家借助于先进的科学手段对上述问题进行了深入的探讨和研究，并根据各自的研究成果出版了一批专门阐述科学学习方法的书籍。经过多年的努力，一门涉及多种科学理论的新学科“学习学”犹如一颗生命力旺盛的种子，在肥沃的土壤中已经破土而出，并沐浴着灿烂的阳光雨露，逐渐茁壮成长成为枝繁叶茂的参天大树。从而显

示出“学习学”进一步发展的美好未来。

《大学学习方法指南》一书的框架结构和基本的内容是以英国研究学习方法的专家罗伯特·巴诺斯所写的《有效从事学习、复习及考试技巧指南》一书为主。在编译过程中，根据我国学生的实际情况，删去了若干价值不大的内容并增补了许多新的研究成果，力求能使本书尽可能多的介绍一些有关思维、学习方法与学习手段等方面的信息，以求能满足在校学生和自学青年对掌握科学学习方法的不同层次的迫切需求。

最后，寄语青年朋友们“为学须先立志”。掌握学习方法也要“为之须恒，不恒则不成”。坚持下去，必有所获。

高 杰

一九八六年十二月

序 言

现在鉴定学生往往以他们在所学课程中的实际表现和考试成绩为标准。但目前帮助学生掌握有关学习、复习及考试技巧之类的书籍或建议却很少。许多大学导师仅仅在他们认为必要时才传授给学生一些学习方法。许多学生不得不应付繁重的课程，以致于没有时间读其它的书。他们仍习惯于依赖过去中学时的一套学习方法。上大学后通过较长时间的一段摸索才逐步取得若干学习经验。

还有一些学生学习上虽然效率很高，但他们进入大学以后，仍然需要几个月时间来适应新的环境。有些学生在大学期间继续完善自己的学习技巧，使得在课程结业时的成绩比开始时要好得多。然而，有的学生在临结业时对学习、复习、考试等方面的技巧仍然所知甚少，就象一个运动员在体育比赛快结束时才知道有关规则一样，为时晚矣。这些学生会感到尽管自己刻苦攻读，但成效不大，远没有发挥自己的潜力。

那些了解自己虽用功，但考试成绩仍不十分理想的学生可直接受益于本书所传授的学习方法，因为这正是他们所需要的。

至于功课一贯不错的学生，使用本书也会从中受益匪浅，进一步提高学习成绩，这好比有才能的运动员也需有好教练指导的道理一样。

毫无疑问，刚入大学的学生在最初几周内应考虑一下如

何安排好课上及业余的时间，提高个人在思考、理解、选择、组织、解疑及记忆的效率。这不仅对在大学学习时会带来帮助，而且将终生受用无穷。

本书将帮助大学生们仔细考虑自己的学习方法，找出在学习、复习、考试诸技巧上的不足。可以在新课开讲前几周通读全书各章，然后在上课过程中可以根据实际需要，针对个别问题，有选择地阅读本书若干章节。

本书也可做为导师、任课教师用于课堂学习技巧辅导用书。

罗伯特·巴诺斯

目 录

第一章 学 习	(1)
第一节 大学生活的开始.....	(1)
第二节 你是否喜欢所学的课程.....	(3)
第三节 你学习效率如何.....	(4)
第四节 学生适用的一些有效读书学习方法.....	(6)
一、程序学习法.....	(6)
二、五步学习法.....	(7)
三、分配学习法.....	(8)
四、个性学习法.....	(9)
五、带题求解学习法.....	(10)
六、主线展开学习法.....	(10)
七、同类比较学习法.....	(10)
八、三次读书学习法.....	(11)
九、自我复述学习法.....	(11)
十、读目录学习法.....	(12)
十一、PQW3R阅读学习法.....	(13)
十二、LOVE学习法.....	(16)
十三、功能模拟学习法.....	(17)
十四、织网学习法.....	(17)
第二章 适应大学学习与生活环境	(19)
第一节 自我管理.....	(19)
一、创造适宜的生活环境.....	(19)
二、合理安排各项开销.....	(20)
三 注意身体健康.....	(20)

第二节 对学习要紧抓不放.....	(21)
一、遇到难题应虚心求教.....	(23)
第三章 交友	(25)
第一节 个人应知.....	(25)
第二节 人际关系的处理.....	(28)
第三节 处理好人际交往中的问题.....	(28)
第四章 充分利用好时间	(30)
第一节 视学习为己任.....	(30)
第二节 年度学习计划安排.....	(34)
第三节 每周学习计划安排.....	(35)
第四节 每天的安排.....	(41)
第五节 在学习时应保持注意力.....	(44)
第六节 提高时间利用率的九个要素.....	(48)
一、增强时间观念.....	(48)
二、集中使用时间.....	(49)
三、确定具体目标.....	(49)
四、不要抛弃时间的“边角料”.....	(49)
五、加强时间的控制.....	(49)
六、改善对时间的管理.....	(50)
七、选择时间使用上的最佳效率.....	(50)
八、时间的转换替代.....	(59)
九、个人素质与时间利用率间的关系.....	(51)
第五章 记笔记	(52)
第一节 听课.....	(52)
第二节 听课在学习活动中的作用.....	(54)
第三节 记好课堂笔记.....	(56)
一、系列型笔记.....	(59)
二、创见型笔记.....	(60)

三、灵活运用笔记.....	(61)
四、养成善于提问的好习惯.....	(62)
第四节 课后学习活动.....	(63)
一、复习.....	(64)
二、间隔.....	(65)
第五节 从课外获取知识.....	(65)
一、指导课.....	(65)
二、研讨会.....	(66)
第六节 学生适用的一些记笔记方法.....	(67)
一、摘录式笔记.....	(67)
二、概括式笔记.....	(67)
三、提纲式笔记.....	(68)
四、心得式笔记.....	(68)
五、综合式笔记.....	(68)
六、批注式笔记.....	(68)
七、剪集笔记.....	(69)
八、综述笔记.....	(69)
九、补充笔记.....	(69)
十、质疑笔记.....	(70)
十一、卡片笔记.....	(70)
十二、索引笔记.....	(70)
十三、图表笔记.....	(71)
十四、复习笔记.....	(71)
十五、课堂笔记.....	(71)
十六、三步笔记法.....	(72)
第七节 论文的写作与资料积累.....	(72)
一、写作用品.....	(72)
二、积累资料.....	(73)
三、积累资料十原则.....	(73)

第六章 思考—组织—选择—记忆	(77)
第一节 组织与选择	(77)
第二节 怎样提高记忆力	(78)
一、定期温习.....	(79)
二、用心记忆.....	(80)
第三节 运用已掌握的知识帮助记忆	(81)
一、计划回答问题.....	(82)
第四节 学生适用的一些记忆法	(86)
一、机械记忆法.....	(86)
二、重视头尾记忆法.....	(86)
三、反复循环记忆法.....	(87)
四、分段学习记忆法.....	(89)
五、及时复习记忆法.....	(89)
六、尝试回忆记忆法.....	(90)
七、逻辑记忆法.....	(91)
八、选择记忆法.....	(91)
九、比较记忆法.....	(92)
十、提纲记忆法.....	(93)
十一、分类归纳记忆法.....	(94)
十二、超限记忆法.....	(94)
十三、自测自验记忆法.....	(95)
第五节 学生适用的一些思维方法	(96)
一、形象思维.....	(96)
二、辩证思维.....	(96)
三、创造思维.....	(96)
四、求异性思维.....	(97)
五、侧向思维.....	(98)
六、灵感思维.....	(99)
七、类比思维.....	(99)

八、反馈思维.....	(100)
九、全息思维.....	(101)
十、直觉思维.....	(102)
十一、横向思维法.....	(103)
十二、纵向思维法.....	(103)
十三、反向思维法.....	(104)
十四、偏向思维法.....	(104)
十五、分合思维法.....	(104)
十六、颠倒思维法.....	(104)
十七、辐射思维法.....	(105)
十八、辐集思维法.....	(105)
十九、归纳法和演绎法.....	(106)
二十、系统法和具体法.....	(106)
二十一、分析法和综合法.....	(107)
二十二、比较法和归纳法.....	(107)
二十三、抽象法和概括法.....	(108)
二十四、想象法.....	(109)
二十五、现代思维方式的发展趋势.....	(110)
第七章 锻炼自己的观察力.....	(112)
第一节 实验过程中准确观察的困难.....	(112)
一、准备工作不充分.....	(112)
二、在观察过程中没有做到全神贯注.....	(113)
三、运用概括的重要性.....	(113)
四、缺乏经验.....	(113)
五、观察须知.....	(114)
第二节 进行观察与记录.....	(115)
第三节 对观察资料进行分析.....	(116)
第四节 准备撰写研究报告.....	(117)
第八章 阅读与学习.....	(118)

第一节 读书的选择.....	(118)
一、预先观览.....	(118)
第二节 选择合适的阅读方法.....	(119)
一、浏览.....	(120)
二、略读.....	(120)
三、快速阅读.....	(120)
四、鉴别阅读.....	(121)
第三节 不动笔墨不读书.....	(123)
一、记笔记.....	(125)
第四节 理解与选择.....	(127)
一、理解力测验.....	(127)
二、写摘要.....	(127)
三、写概要.....	(128)
第五节 掌握有价值的参考书.....	(129)
第六节 其它种类的资料.....	(130)
一、循序渐进的学习方法.....	(130)
二、计算机辅助学习.....	(131)
第七节 学生适用的几种阅读方法.....	(131)
一、发展性阅读.....	(132)
二、功用性阅读.....	(132)
三、消遣性阅读.....	(132)
四、预读.....	(133)
五、浏览.....	(133)
六、群读.....	(133)
七、精读.....	(134)
八、复读.....	(134)
九、七字阅读法.....	(135)
十、二极阅读法.....	(135)

第九章 写作与学习..... (137)

第一节 学生写作中常见错误	(137)
一、缺乏专业知识	(138)
二、缺乏对知识的理解	(138)
三、论据不足	(138)
四、缺乏逻辑	(139)
五、偏见	(139)
六、所作解释内容之间缺乏相互关联	(139)
七、重复	(140)
八、缺少创见	(140)
九、缺乏平衡	(142)
十、缺乏顺序	(142)
第二节 写作	(142)
一、掌握主动	(142)
二、写作目的要专一	(144)
三、统筹安排好写作大纲	(144)
第三节 学习别人文章中的长处	(145)
一、看看别人是如何写作的	(146)
第四节 对自己的文章进行检查	(146)
第五节 考试与学习的关系	(148)
第六节 写作与学习	(148)
第十章 语言表达能力	(150)
第一节 写段落	(150)
第二节 写句子	(151)
第三节 运用生动的词汇	(152)
一、在写作中使用规范语言	(153)
二、回答问题所用词汇	(153)
三、专业用词汇	(155)
四、确定含义	(157)
五、避免使用缩略语	(157)

第四节	阅读好的范文并经常练笔·····	(157)
第五节	努力使文笔清晰、通俗易懂·····	(158)
第十一章	从事专门研究·····	(159)
第一节	选择适宜课题作专门研究·····	(159)
第二节	对专门研究作出评估·····	(160)
第三节	要依靠自己的努力·····	(161)
第四节	选课及写研究报告·····	(162)
一、	着手写论文·····	(164)
二、	准备图例和表格·····	(165)
三、	为读者而写·····	(165)
第五节	检查·····	(166)
第六节	怎样才能写好学术论文·····	(168)
一、	学术论文的特点及基本要求·····	(168)
二、	学术论文题目的选择·····	(169)
三、	学术论文的写作步骤·····	(169)
第十二章	准备考试·····	(171)
第一节	考虑自己所欲达到的目标·····	(171)
第二节	选择好教学用书·····	(172)
第三节	检查课程大纲·····	(173)
第四节	经常查阅考试试卷·····	(173)
第五节	搜集、整理考试问答题·····	(174)
第六节	依靠笔记进行复习·····	(175)
第七节	自我测验·····	(176)
第八节	制定复习计划·····	(177)
一、	距考试时间一年以上·····	(177)
二、	考试前几周·····	(178)
第十三章	参加考试·····	(181)
第一节	从别人的失误中吸取教训·····	(182)

一、对学习要做到融会贯通.....	(182)
二、选择问题的解答.....	(182)
三、回答问题时要仔细思考.....	(182)
四、完成规定数量的试题.....	(183)
五、合理分配解题时间.....	(183)
六、正确回答那些与预期估计有出入的试题.....	(185)
七、抓住中心问题.....	(185)
八、回答问题要力求全面.....	(186)
九、计划好问题答案.....	(186)
十、充分显示自己的知识水平.....	(188)
十一、要阐述清楚自己的理解.....	(188)
十二、使自己的试卷便于评判.....	(189)
十三、自己的观点要阐述清楚明确.....	(189)
十四、所写的内容要易读.....	(190)
十五、检查自己的答案.....	(190)
十六、有效的利用好考试时间.....	(190)
第二节 从自己的失误中吸取经验.....	(191)
第三节 做好考前准备.....	(191)
一、临考前一天.....	(191)
二、考试当天.....	(192)
第四节 参加考试.....	(193)
一、参加书面考试.....	(193)
二、参加口头考试.....	(196)
三、考试成绩不佳.....	(197)
后记.....	(199)