

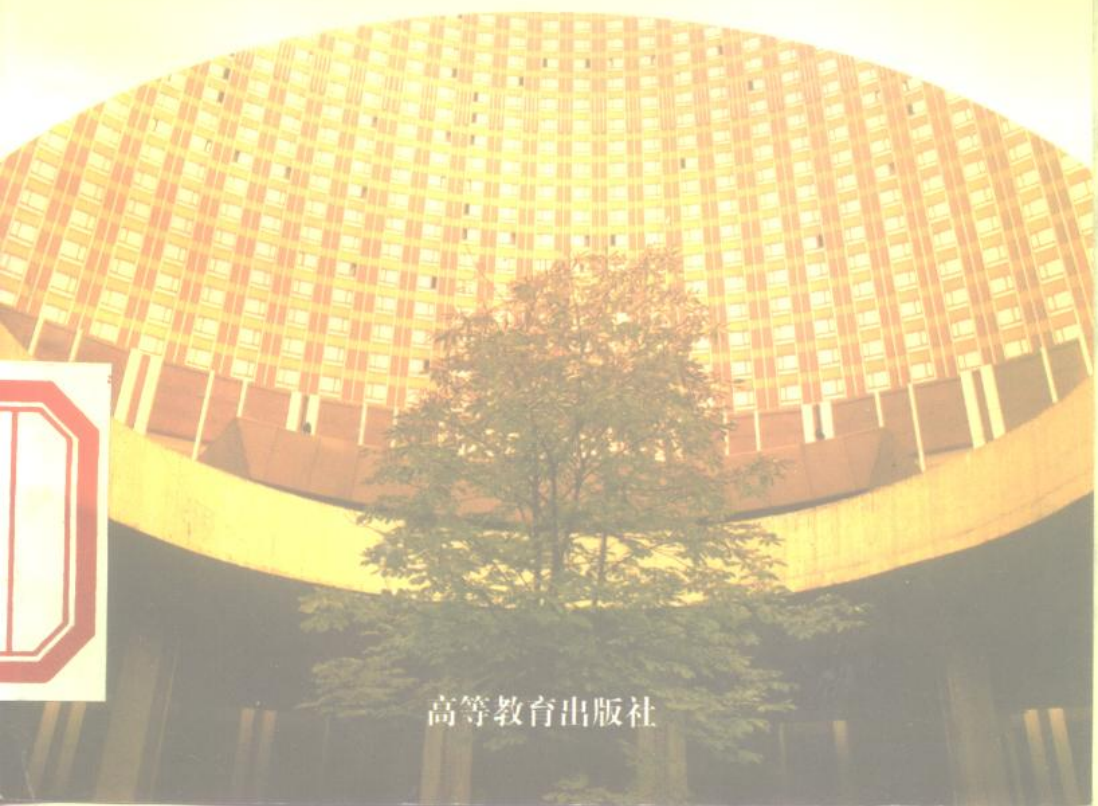


实用学习技巧

Mastering Study Skills

Richard Freeman 著

刘长占 陈卫 译



高等教育出版社

实用学习技巧

Mastering Study Skills

Richard Freeman 著

刘长占 陈 卫 译

高等教育出版社

(京)112号

©Richard Freeman 1982,1991 First published 1982 by

THE MACMILLAN PRESS LTD

本书经英国麦克米伦出版有限公司授权出版,仅限在中华人民共和国境内(不包括港澳台地区)销售

图书在版编目(CIP)数据

实用学习技巧/(英)弗里曼(Freeman, R.)著;刘长占,陈卫译. —北京:高等教育出版社,1999

书名原文:Mastering Study Skills

ISBN 7-04-007371-4

I. 实… II. ①弗… ②刘… ③陈… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 04947 号

实用学习技巧

Richard Freeman 著

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京地质印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 1999 年 7 月第 1 版

印 张 4

印 次 1999 年 7 月第 1 次印刷

字 数 95 000

定 价 5.60 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换

版权所有,侵权必究

DM17/08

内 容 提 要

学习化的社会已经来临。能否成功地学习决定了一个人能否成功地适应社会发展。在制约成功学习的诸因素中,学习技巧是极为重要的。本书应用现代教育学、心理学、生理学的原理,归纳总结了几大类学习技巧,穿插了大量的练习与活动供读者学习、体会。将这些技巧应用于自己的学习之中,读者可收到事半功倍的效果。本书适用于中学生以上的各类学生和一切有志于学习的读者,对参加高等教育自学考试的考生尤为有益。

前 言

现代生活日趋复杂,我们每一个人都被卷入大量的学习任务之中。传统的“读、写、算”已不够用,我们必须学习科学、语言、商务、营养学等等,等等。

但有一门知识我们几乎忽略了,这就是“学习”。这种现象时刻撞击我的心灵。学习越变得重要,我们就越需要更多地知道怎样学习。本书的目的就是帮助人们获得这些知识。

每一个人的学习方法都有所不同,成功的关键在于找到适于自己的方法。本书将使你明确过去是怎样学习的,它还帮助你回答下列问题:什么东西你容易记住?什么东西你很难记住?你记录的东西多大程度上帮助了你?从一本书的一章中你能获得多少信息?

一旦你明白了在过去的时日里是哪些方法帮助了你,你就可以继续应用它们了。读完本书后,你将掌握许多有效的学习技能,这些技能帮助你用尽可能少的时间学到更多的东西。这些有效的技能包括:制定现实的计划;保持持久的动机;如何检测你的进步;如何找到你需要的信息;记录下真正有用的东西;改善你的记忆;更好的书面表达。

除此之外,但愿本书能使你在学习中更加自信。当然,你仍然需要向教师学习,需要请教别人,但是,你却能把握自己,只吸收自己需要的东西。

既然如此,为什么不立即从第一章开始呢?它将有助于你发现自己究竟想从学习中得到什么。

理查德·弗雷曼

作者和出版者向牛津县日报社致谢,因我们获准使用了该社的一幅照片。

责任编辑	张海宁
封面设计	李颖
责任绘图	杜晓丹
版式设计	史新薇
责任校对	康晓燕
责任印刷	宋克学

目 录

前 言	(1)
第一章 从现在开始	(1)
1.1 引言	(1)
1.2 你为什么而学?	(2)
1.3 你学什么最好?	(4)
1.4 你如何学最好?	(5)
1.5 你学习的困难何在?	(7)
1.6 确立目标	(9)
1.7 确立具体目标	(11)
1.8 计划与时间表	(12)
1.9 学习时段	(16)
1.10 结论	(19)
第二章 坚持下去	(20)
2.1 引言	(20)
2.2 探索你的动机	(20)
2.3 何时停下来?	(22)
2.4 如何产生动机	(26)
2.5 反馈	(28)
第三章 学习与反馈	(30)
3.1 学什么?	(30)
3.2 为什么学?	(32)
3.3 是否理解?	(37)
3.4 把知识变得有意义	(39)
3.5 积极学习	(41)
3.6 建立与已有知识的联系	(43)

3.7 了解自己什么时候是正确的	(45)
3.8 从错误中学习	(49)
第四章 寻找和应用信息	(51)
4.1 需要什么信息?	(51)
4.2 信息源	(54)
4.3 阅读方法	(55)
4.4 保存信息	(58)
4.5 处理信息	(63)
4.6 内化信息	(68)
第五章 记忆	(70)
5.1 你能记住什么?	(70)
5.2 特殊性	(73)
5.3 重要性	(74)
5.4 开始与结尾	(75)
5.5 多种联系	(77)
5.6 前后联系是最重要的	(79)
5.7 死记硬背地学习——当你无法避免时	(82)
第六章 写作	(84)
6.1 符合文体	(84)
6.2 简答	(86)
6.3 非文字表达	(88)
6.4 报告	(89)
6.5 写案例	(91)
6.6 写论文	(94)
6.7 课题	(98)
第七章 应试技巧	(104)
7.1 测验的种类	(104)
7.2 应试准备	(106)
7.3 答题要求	(109)

7.4 策略	(111)
后记	(115)
附录	(116)

第一章 从现在开始

1.1 引言

许多人在学校学习多年,但从未接受过关于学习本身的教育和训练。有一些人虽缺少了这些还是成功了,但大多数却并非如此。大量的人离开学校的同时就缺乏对自己学习能力的自信。本书就是为他们而写的。

本书并不是使你变得更聪明,但能帮助你更有效地开发你大脑的潜力,它将告诉你学习的成功不是偶然的,它来自于应用有效的学习技术,也来自于探索自己的学习进程,明了对自己有用和无用的方法。读完本书后你将懂得和掌握:

- 哪些东西易学,哪些东西难学;
- 变难学为易学的方法;
- 哪些东西易记,那些东西难记;
- 变难记为易记的方法;
- 有效的记录方式;
- 确定能坚持的现实的学习时间及方法;
- 许多有效的特殊技能。

本书的大多数内容旨在增加你提高学习技能的自信心。如果目的达到,你将会因依靠自己努力取得的学习成就而自豪,你将不再依赖他人。你的注意力就会集中于怎样学习而不是别人如何教你,我们的话题就从审视学习的成功率开始。

1.2 你为什么而学？

人们总是想得到对他们真正有益的东西,对其余的则不予理睬。不管每天有多忙,你可能仍抽出时间于你想干的事。无论你成天多么无所事事,时间照样流逝。

为什么有些事被干了而另一些则没有呢?一切都与动机有关。动机就是促使你干你想干的事的动力。在观察你的动机之前,有必要搞明白你的目标。很少有人为学习而学习。我们承认人们在内心深处有一些更具体的目标:通过学习得到想要的东西。在这一部分,我们就从人们的学习目的开始,这是控制学习过程的首要步骤。

活动 1.1 你为什么而学？

在下列符合你自己的学习原因的选项前划勾,如有与此不同的请写出来。

原因

1. 证明自己的学习能力。
2. 知识本身的吸引力。
3. 取得学习另一课程的资格。
4. 得到文凭。
5. 得到更好的工作。
6. 父母或老板要求我学习。
7. 其他。

上述学习目的可分为三组。原因 1 和原因 2 属于个人原因,得到的回报是学习本身。如果你选了它们,你可能会感到心里很踏实。你读了本书后,虽然还会遇到一些困难,但你完全能克服。如果你选了原因 3、4、5,这表明你的学习原因对你很重要,但得到

回报的时间较长,也不是来自于学习本身。你可能感到学习很枯燥,因为最后的回报太遥远了。最后,如果你选择了原因 6,你可能是一个厌恶学习的人,你根本不想学习,但迫于压力而为之。

随着进一步的讨论,你会发现有许多增强动机的方法。我们先从最基础的开始。很简单,成功的学习依赖于学习对你的重要性。如果你不能使学习变得很重要,如果你不能使学习变得有趣和有收获,你的学习将始终没有多少进展。

—— 活动 1.2 我真正渴望的是…… ——

如果你确实不想从学习中得到什么,最好是立即放弃,这是你的生活,你必须做出选择。我相信每个人都的确希望从学习中得到什么。现在你来确认你学习目的。

选择你對自己学习期望的目的并打勾。

目的

-
- 我希望享受学习的乐趣。
 - 我希望通晓我所做的工作的……
 - 我希望通过……的考试。
 - 我希望我的学习与我的工作更紧密地联系起来。
 - 我希望通过考试后有一些自由的时间。
 - 我希望得到更好的工作以使生活更好一些。
 - 我希望……(举出你自己的目的)。

首先,我希望你在活动 1.2 中找到更积极的因素,而无论你在活动 1.1 中找到的答案是多么的消极。如果你选了目的 1,这表明你确实相信学习过程本身是快乐的。在以后的讨论中我还会提供一些具体的方法来使你的学习变得快乐起来。

如果你选了目的 2 或 3,表明你已开始把长期目标变成更具体的可以实现的短期目标。目标越小,越易实现,因而作出这样的选择是一种进步。

如果你选了目的 1、2 或 3,你就已经找出了一些对你来说很重要的东西。如果你选了目的 4、5、6,你还要把目标订得更具体一些。不要性急,请往后读。

现在,你应当进一步探讨你为什么而学习。对于自己是否已找到了一些重要的理由,你应心中有数。我希望你认识到学习对你个人的重要性,因为这是成功的关键。

1.3 你学什么最好?

人们并非用同样的方法进行学习。本书的大部分内容将帮助你找到适合自己的方法并不断加以改善。例如,有的人在讨论中学习更好,而有的则在安静的环境中独立学习效果更好。有的喜欢先学理论再举例理解,有的则需要从实例开始逐步过渡到理论。下面,请按你过去的学习经验总结出最适合你的方法。

活动 1.3 易学与难学

写出 5~10 种你觉得容易学习的内容,尽量举出一些实例。如驾车或学习法语单词等。然后再写出 5~10 种你觉得难于学习的内容并举例。

为了理解你列出的事项的实际意义,你必须分析每个例子中包含的学习类型,然后看看哪些类型对你有教益。

请完成下面的表格:

内 容	易 学	难 学
事实(如姓名、诗歌等)		
操作技能(如驾驶、弹钢琴等)		
概念(如电压、负数、和声等)		
规则(如公式等)		
应用(如解题、写文章等)		

从这个活动中不能得出简单的结论,但它的结果将会随着你阅读本书变得越来越有意义。这里只作一些总的评述。

许多人认为事实方面的内容难学,这是因为了解一个事实对学习别的内容没有帮助。事实方面的内容是一些孤立的零散信息,我们的思维模式不适于这样的信息。因此,你认为事实内容难学,这与大多数人相同。在本书的后面,将考察一些克服学习这方面内容的困难的方法。

与此相反,许多人发现某些操作技能易学,例如成千上万的人会骑车和驾车。这是因为我们去练习,练习的结果不断地反馈给我们,从而使我们自动地改进操作。人类本能上就是操作技能的学习者。

如果你认为“概念”易学,那你就有了优秀的学习技能。许多人发现概念难学且不知原因。其常见的原因是人们被鼓励去背概念而不是理解概念。读完本书,你就会掌握这两种方法的区别并发现学习概念并不难。

规则的学习难度与概念极为相似。如果你不理解与规则相联的概念,也没有广泛地实际应用规则,你就会发现规则的确难学。

最后,实际应用对学习都是难的。原因很简单,应用的基础是对概念与规则的透彻理解。事实、规则和概念的学习都较难,应用之难就不足为奇了。

1.4 你如何学最好

你已经考察了学习内容的难与易。下面的活动将帮助你明确什么学习方法对你最适合。

我只能估计出在活动 1.4 中表现出来的类型,根本不可能讨论每一种可能的答案组合。因此我只能给出一些普遍性的概括,相信许多读者能发现到自己所属类型的一些信息。我还可以自信地说,你对这个活动的细节考虑得越多,这些细节覆盖面越广,你就越是接近图 1.1 所示的类型。

活动 1.4 你的学习方法

在这个活动中,你需要填写类似活动 1.3 的表格。此时,你将发现什么方法使你学习成功或失败。

学习方法	易学(用此方法)	难学(用此方法)
a 组 记忆		
b 组 看电视 听录音 听讲座		
c 组 在自我控制下看电视 在自我控制下听录音 教科书		
d 组 有提问或讨论的讲座		
e 组 小组分角色表演		
f 组 自己尝试 解决问题 向他人解释 做一个课题 解决工作中的实际问题		

学习方法 易学(用此方法) 难学(用此方法)

a
b
c
d
e
f

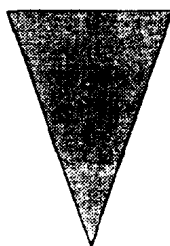
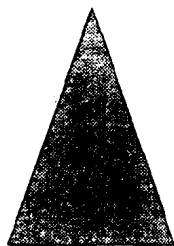


图 1.1 学习难度的模型

为什么会如此呢？让我们看一看从 a 组至 f 组的学习方法。a 组是没有理解(对学习来说是最困难的一种)的学习。b 组到 f 组包含了自我活动的增加和反馈机会的增加。请记住,反馈告诉了你学习的现状从而使你适当调整以改进学习。简单地讲,上述学习方法反映了从“最被动”到“最主动”的学习方法(如图 1.2 所示)。换言之,你的学习方法越是主动,你就学得越多。

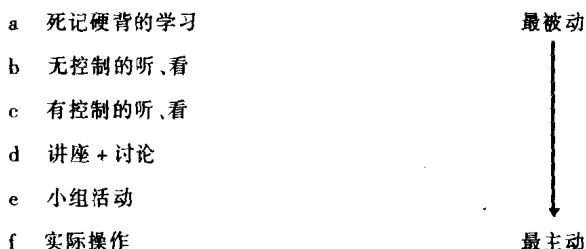


图 1.2 不同学习方式的主动性水平

1.5 你学习的困难何在？

在活动 1.3 和 1.4 中,你已对自己的学习有了全面的了解。如果你为你的答案列举了许多例子,那么,其价值就超出了学习的直接领域。我希望在“易学”栏里,你列举了许多日常学习的例子。例如,包括了英语(或其他非母语语言),足球或烹调等等。从这两个活动中,你应当搞清楚的是你在学习中共有了许多成功,不管你目前的学习面临着多少困难。

现在,希望你重复活动 1.3 和 1.4,但这一次只是从你目前的学习活动中选择例子,你的答案将在活动 1.5 和活动 1.6 中出现。

如果你的主要困难在于学习“事实”,你将重点学习后面关于“事实学习”的内容。为了完成你的分析,你需要同时考虑你的学习方法,下面的活动就是这方面的。

请记住,这是显示不适于你的学习方法的最后表格。从活动 1.3、1.4、1.5 和 1.6 中,你应当对被你忽略了的学习方法有较好的

活动 1.5 你学习中的易学与难学之处

写出你当前学习科目中易学的 5~10 项内容。包括尽可能多的学习的类型。

写出你当前学习科目中难学的 5~10 项内容。包括尽可能多的学习类型。

项 目	易 学	难 学
事实(如姓名、诗歌等)		
操作技能(如驾驶、弹钢琴等)		
概念(如电压、负数和声等)		
规则(如公式)		
应用(如解决问题,写作等)		

你有了一张清晰的表,它列出了你在目前所学科目中遇到的困难。它不是一张随便列出的表,而是经过精心分类的。它告诉你那些引起你学习困难的知识类型。这张表对你使用本书非常重要,因此我建议读者用简练的语言来概括它。

活动 1.6 你如何学习难度大的内容

从活动 1.5 中,找出你当前学习科目中的困难内容,列出你目前的学习方法。

学习难学内容时使用的学习方法

学习方法	学习内容
a 组 死记硬背学习	
b 组 看电视 听录音 听讲座	