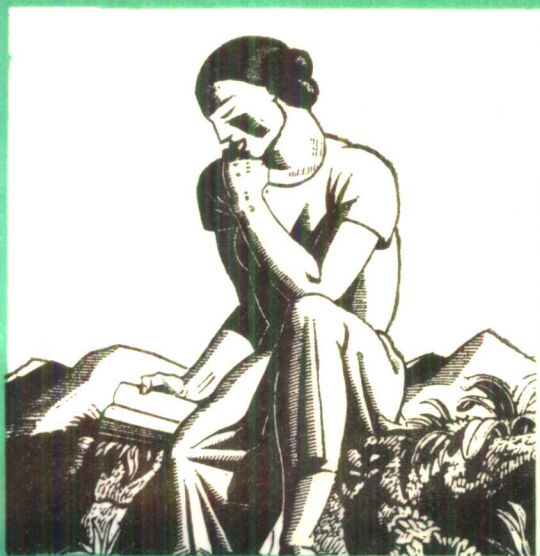


【英】哈里·麦多克斯 著
王 步 云 译



现代社会与文化丛书

学习方略

中国国际广播出版社

现代社会与文化丛书

学 习 方 略

〔英〕哈里·麦多克斯著

中国 国际 广播 出版 社

学 习 方 略

〔英〕 哈里·麦克斯 著

王伟廉 王步云 王大龙 译
高 佩 王 玲 李俊廉

中国 国际 广 播 出 版 社 出 版

(北京复门外广播电影电视部内)

新华书店总店北京发行所发行

北京通县振兴印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 6.75印张 175千字 插页2

1988年3月北京第1版 1988年3月北京第1次印刷

印数00001—24,000册

ISBN7-80035-055-X/G·16

定价：1.85元

译者说明

《学习方略》一书，是英国教育家哈里·麦多克斯专门为广大学生（包括中小学生和大学生）所写的一本学习指导书。该书自1963年初版以来，深受广大学生和家长的欢迎，因而一再重印。到1980年为止，此书就已重印了十四次。这本书涉及面较广，科学性较强，文字通俗易懂，曾被英国全国教育研究基金会誉为“同类书中之最佳者”。考虑到我国在这方面还没有一本比较系统的著作，因此将此书译出，供广大学生学习时参考，期能对学生和家长有所裨益。

这本书原有十四章。考虑其中“阅读”和“写作”两章所谈的内容中，共性的东西不多，所以将这两章编译成一章。

这里应提请读者注意的是，作者在书中提出的建议和观点，不一定是正确的，况且由于英国的国情与我国不同，因此在阅读时应采取分析的态度。

这本书是集体翻译的。参加翻译工作的同志有：辜位廉（第一章），王步云（第二、七、九章），高佩（第四、八章），王大龙（第三、十一章），王玲（第十章），王伟廉（第五、六、十二、十三章）。全书由王伟廉统校。由于译者水平有限，错误和不当之处在所难免，欢迎读者批评指正。

一九八六年七月

前 言

在这本书里，我本来只想涉及那些对学生有用的学习心理学方面的知识。但我发现，虽然许多学生都知道他们应该做什么，却不照着去做。因此，我便在书中加上了关于学习目的和动机方面的内容，同时也涉及了一些比较带普遍性的心理健康和身体健康方面的问题。另外还增加了写作和初等数学方面的章节。所涉及的内容如此广泛，已超出了我自己专业所能承担的范围。因此我就将自己不能胜任的章节求教于内行的同事们。数学一章由鲁斯·比尔德博士审阅，写作方面的内容由威尔金森博士审阅。关于身体健康的那一章，得到了奥利弗先生的指教。欧伊萨尔教授和墨尔本大学的哈蒙德博士为小组学习这一章的写作提供了指导。我还要感谢麦克丹姆先生，他对本书手稿某些细节提出了宝贵的意见。此外，在本书初稿完成时，一些出版界人士给予了指点和鼓励，在此一并表示感谢。对于本书仍旧存在的那些不足之处，当然都应由我个人负责。

我的三个孩子分别就读于初等学校、中等学校和高等学校。在写作本书时，他们对自己学习习惯作了坦诚而认真的描述。这使我获益不小。我希望，与他们进行的那些讨论，能帮助我避免那种因闭门造车而可能造成的学术上的错误。此外也要感谢我的妻子为我创造了一个良好的写作环境。

在本书正文当中，对那些允许我引用其材料的出版者和作者，在此也分别致谢。

哈里·麦多克斯

现代社会与文化丛书编委会

主 编：李盛平

副主编：王 伟

编 委：邓正来 肖金泉 杨 全 杨玉生
王志刚 于 沛 于 硕 马在新
王 波 白若冰 孙立平 刘再平
刘尔铎 吕 朴 朱青生 吴俊深
张 猛 范 进 周 星 周振想
桑思奋 贾 湛 顾 昕 曾 胡
程方平 黎 鸣 缪晓非

目 录

前言

第一章	掌握学习方法的必要性	(1)
第二章	计划和时间表	(13)
第三章	动机和习惯	(29)
第四章	学习和记忆	(45)
第五章	阅读和写作	(69)
第六章	做笔记和听课	(83)
第七章	考试	(97)
第八章	思维	(112)
第九章	小组讨论和小组学习	(138)
第十章	初等数学	(152)
第十一章	物质环境	(170)
第十二章	健康与学习	(180)
第十三章	心理健康	(202)

第一章 掌握学习方法的必要性

你可能会认为：学习是一种个人的事情，适用于某些人的方法未必适用于另一些人；而且不同的学习方法只分别适用于不同的学科。这些看法都是对的。学习仍然还属于一种艺术。学习古代史的最好方法，不一定是学习化学工程的最好方法。但是，无论你学习什么学科，都存在着你应该去掌握的某种普遍的原理。这些原理使你能够更为有效地制订出你自己的学习方法和学习计划，并能减少学习中的尝试错误。

学习的成功不仅要靠能力和勤奋，而且也要靠有效的学习方法。在同样的时间里，某些学生能比另一些学生做更多的事情，而且做起来很轻松。无疑，这主要是个能力问题。但能力决不是唯一的因素。在工作和学习的潜力上，人与人之间的差别大致取决于下面三个因素：

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. 智力和特殊能力 | 占50—60% |
| 2. 勤奋刻苦和有效的学习方法 | 占30—40% |
| 3. 机遇和环境因素 | 占10—15% |

在高等学校的学习中要获得成功，当然要具备能力，但仅有能力是不够的。很多智力水平高的学生之所以失败（尤其是在自然科学诸学科上），其原因就在于他们不够刻苦，或者他们没有学会如何有效地学习。

有些重要的学习技巧，比如象记笔记、整理笔记、制订计划和时间表等，都必须学会并付诸实践。然而学生在这方面却很少得到系统的训练。大多数学生不得不依靠在中小学里学到的学习技巧，或不得不独自继续反复摸索。甚至最有天赋的学生也很难在无人帮助的情况下显示出最有效的学习方法。他们当中绝大多数

数人之所以未对其学习方法做出较大的改变，或者是因为他们未曾认识到做这样的改变是可能的，或者因为他们没有兴趣去改变。

然而，对于最佳的学习方法这个问题，确实积累了一整套很有价值的知识。这些知识是从若干来源中积累起来的。这些来源包括：

1. 对优秀生和差生的学习习惯所作的对比研究；
2. 从实验心理学角度对学习进行的研究；
3. 对不同的学习方法产生的不同效果所进行的经验研究；
4. 在工业上对影响工作效率的条件进行的调查；
5. 常识和逻辑所提供的知识，以及在学生中间进行的对学习过程的普查（旨在探明在这些学生的学习过程中，哪些方法较之其它方法更有效）。

将研究成果应用于你的学习方法中

有一个涉及到所有学生的问题：通过课本进行学习时，最有效的学习方法是什么？可以有几种可行的方法：

1. 单纯阅读和反复阅读；
2. 在课本中重要内容和要点下面划线；
3. 阅读时做纲要性的笔记；

目前已对这些方法的效果进行了大规模的研究（这些研究均以考试成绩优劣来进行判断）。研究结果表明，在具备了下述两个条件时，第三种方法是最佳的。这两个条件是：第一，必须先把课文通读一遍，以求得到一个总的印象；第二，学生必须用自己的话来做笔记。若没有记笔记的习惯和未受过这方面的训练，那么第三种方法实际上还不如第一种方法有效。

不过，这项研究当时是在美国中学生中进行的，而且也只涉及到历史学科。也许，你出于某种原因，会怀疑这些结果能否同样适用于大学生或适用于除历史以外的其它学科。但倘若你真的关

心这些问题，你就至少应该了解这些研究结果。因为它确实表明，在没有相反证据的情况下，第三种方法很可能是可供你进行试用的最好方法。换句话说，虽然别人无法确切地告诉你应怎样学习某门学科，但如果你了解与此有关的一些研究结果，那么你就能更明智地选择你自己的方法。当然，就学习方法方面的知识而言，即使是那些优秀生，要指望通过思考和在学习运用本书所提供的研究结果，来提高他们的成绩，通常也是不够的。

平时上课出勤情况

在英国，对优秀生和差生学习习惯之间的差异，还未进行过多少研究。有一个研究倒是比较细致地鉴别出成功学生和失败学生之间的某些差异。兹列表如下：

	成功的学生	失败的学生
平均每周上课时数	27	18
用于规定的课程的全部时间百分比	57	49
课堂笔记的充分性（100=应写出的全部笔记）	64	47
当天整理笔记的学生百分比	21	8

图1 成功学生与失败学生学习习惯的差异

较好的学生用于课堂上的时间较多，而且精力都集中于所有系统的课程上。他们的课堂笔记比较完全，并且比较喜欢在当天整理笔记。

很显然，失败的学生一定是减少了到课次数。缺课是成绩差的一个明显的原因。在美国的某个学院进行的另一项调查，把每个学生缺课时数与其以后的分数作了对照。结果表明，到课情况与所得分数之间呈正比例关系。

那些经常缺课的学生，与按时到课的学生相比，其获得高分

的可能性要低得多。不同的学校对学生到课的要求是不一样的。传统的学习研究班很少要求学生到课听讲，较新式的学校比较注重训练，因而通常都要求学生到课。一般来说，理科比文科要求更严一些。

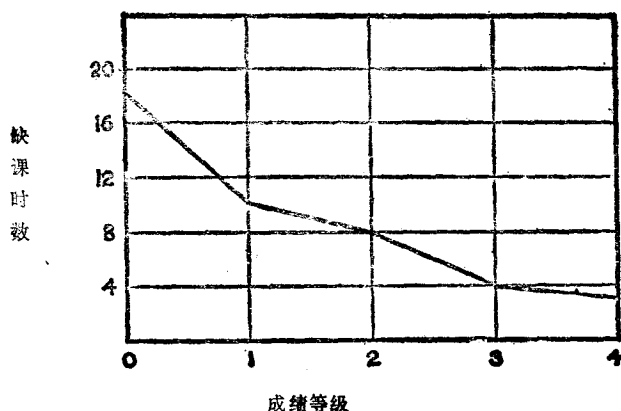


图2 缺课情况对成绩的影响

许多高等学校教师在上课时既不查点出席人数，也不强迫学生来听他们讲课。但是你若由此得出结论，认为可不必到课听讲，那是很不明智的；若是再认为可以缺席实习课和个别指导课，那就更是错上加错了。有时候，尽管完全可以用阅读课本来代替上课，但却没有什么东西能代替实习活动和个别指导。而且，有许多学科都要求具有连续性。讲课教师在往下讲时，都假定学生已经掌握了前次课的内容和方法。对教师来说，为照顾那些无故缺课的学生而在课堂上重复补习前面讲过的内容，确是件叫人讨厌的事。如果这种情况经常出现，教师就会对那些旷课学生产生反感，并在考试时压低他们的分数，这样做也还算是比较客气的。有些教师甚至把在课堂上为缺课学生补习看成是对教师人格的侮辱。总而言之，你应该搞清当地在这方面的风俗习惯。但在大多数地方，你都会看到，凡出现不得已的缺课时，去向老师表示歉意是很明智的。

当然，并不是所有研究结果都同样具有价值，这要得到验证才行。长期以来，人们一直企图找出造成优秀生和差生之间差异的那些学习习惯，但这种努力并不很成功。这是因为，某些研究结果只适用于某学院或大学，而离开了那个特定环境，似乎就不那么适用了。然而人们发现，某些问卷题目还是能够适用于较多的美国学生的。如果你浏览一下这张题目单，就会使你产生某种想法而把这些与“官方”对好学生的见解作些比较。以下就是这张问卷。

问卷调查表

你 是 个 好 学 生 吗 ？

参考答案

- | | |
|---|----|
| 1. 对每天干什么你有没有个计划？ | 有 |
| 2. 如果有计划，你是否能按计划去做？ | 能 |
| 3. 在一个学习阶段开始时，你是不是很难
安下心来？ | 不是 |
| 4. 你是不是按时做你的工作？ | 是 |
| 5. 你是否感到你的工作有意思？ | 是 |
| 6. 你参加课堂讨论吗？ | 参加 |
| 7. 上课时你是不是总想坐在教室后面？ | 不是 |
| 8. 当你在学习中遇到困难时，你是不是
把这些困难都去向你的老师谈？ | 是 |
| 9. 在细读一章内容之前，你是否先初步
地浏览一遍？ | 是 |
| 10. 你在阅读时是否略过表格和图形？ | 不是 |
| 11. 你是不是将一门学科的笔记都整理在一起？ | 是 |
| 12. 你一般是不是以纲要的形式记课堂笔记？ | 是 |
| 13. 在进行阅读时，你是不是自己用简单的曲线、
图表或表格来概括那些阅读材料？ | 是 |

- | | |
|--|-----|
| 14. 在写作时，你是否感到表达自己的思想有困难？ | 未感到 |
| 15. 如果出你所料突然进行考试，你会不会失败或得较低分数？ | 不会 |
| 16. 为了准备考试，你是不是“开夜车”到很晚？ | 不是 |
| 17. 你对每门课程大量的复习工作，是不是都在考试前的那天晚上进行？ | 不是 |
| 18. 你是否保证了足够的睡眠？ | 是 |
| 19. 你是否抽出一定的时间按时参加文娱活动？ | 是 |
| 20. 在你学习用的书桌上，有没有一块大约4英尺长、2英尺宽，无杂物的干净地方？ | 有 |

如何在学习上作出改进

要成为一名富有成效的学生，你首先就应该是一个富有成效的人，在处理生活中的其它事务上，也要切合实际并具有条理。这里是指，要对你平日的钱财使用、活动安排、饮食起居、身体锻炼、以及个人生活的其它一些细节作出计划和安排。也要象你按时上课那样，准时开始、按期完成。

为了提高你的一般效率，你可以这样去做：

1. 通过全面增进身体的健康来增加你大脑的活力。
2. 通过使用有效方法安排和分配工作及学习时间，来提高目的性和改进方法。
3. 通过激发兴趣和动机，来减少妨碍工作和学习的因素。
4. 通过解决人格冲突，来消除焦虑感和激动情绪。

上述四点措施之中，前两点比后两点更容易使人得到一些具体的指点。你可以很容易地学会这种有效学习的技巧。但在那些使你感到枯燥乏味的学科中，要想培养起兴趣来，确是相当困难的。不过，即使在这种情况下，仍然可以提出一些有用的建议供

你参考。

如果你要凭自己的力量有效地进行工作，那么你就必须对自己的工作保持一种长久的兴趣，并学会合理地运用自己的时间。在普通学校学习与离开普通学校后的学习之间的区别，主要在于受监督的严格程度不同。在普通学校上课2小时，大约有1小时的 家庭作业或自学时间；而在高等学校，每听1小时的课，大约 就要有1—2小时的自学时间。而且高等学校并不安排固定的 自学时间，你可以在两次课之间，或者甚至可以在全部完成了听课任务和班级活动后自由地作出安排。教师也很少给你安排那些旨在为下次课做准备的作业，而是布置少量必须在本学期课程中完成的指定的作业。用课堂时间进行复习的情况也几乎不存在，因为你完全可以自行安排复习时间。总的说来，做多少事情、什么时间去做和估计天数等问题，都由你个人来决定。而以考试形式出现的对学习情况的总检查，也要到学年底才进行。因此，你的学习活动就必须一直都与那些相当长远的目标相联系。为此你必须对你所做的事情感兴趣，并能够对很多学习活动（这些活动你在以前可能会认为是理所当然的，并且没有对它们多加考虑）自行作出安排。研究结果实际上也表明，在高等学校学习开始时碰到的主要困难是：

1. 不知道如何安排时间；
2. 不习惯于新的学习方法和工作方法。

因此，你应该看到，尽可能地掌握有助于有效学习的那些技能和技巧，这是十分必要的。如果你自己制订了一套有效的学习方法，你就能够在工作和学习中取得事半功倍的效果。

有效的学习方法之所以必须掌握，不仅仅是为了你眼前的学习，而且也在于这种学习习惯将会伴随你的全部生活。那些在学业上成绩优秀的人，往往在以后的职业工作或专业上也同样会干得出色。毫无疑问，这些共同的能力和个性特点，构成了学习和以后工作的基础。而有效的学习方法和工作方法，对于在这两

个方面都获得成功，也是会有所助益的。

如何有成效地学习的建议

美国的许多高等学校都开设了有关学习方略方面的课程。对开设这类课程的效果曾作过大量的调查。多数调查表明，这些课程确实产生了积极的效果。在开始时，虽然这些课程只是为那些学习有困难的学生开设的，但后来发现，所有学生都从中得到了益处——实际上较好的学生比差生提高得快。

这些课程通常包括讲课、讨论和个别指导等形式。采取讲课的形式来教学生怎样学习，看来效果很差。这是因为，所给予的指导可能未被接受，或是因为学生不知道如何把这些知识运用于自己的具体情况。而关于学习方略方面的著作则具有某些优于讲课的长处。书本作为参考是随时可得到的，而且从书本和其它一些来源得到的指导，比从个人那里得到的指导也更容易为人们所接受。

虽然还没有人能用实验来证明：通过阅读书本上关于怎样学习的知识，便可以导致学习进步，但读过这类书籍的学生一般都反映说，他们感到这些书对自己很有帮助。关键问题在于你能否把这些知识付诸行动。在知道怎样去做和实际去做之间是存在很大差别的。许多学生也认识到学习应该有规律，应该整理笔记等，但他们却不去做。基于上述原因，这本书一开始使用了一些篇幅专门来谈怎样安排时间和怎样养成良好的学习习惯。

学习动机

如果你对所学的学科有明确的职业目的或强烈的兴趣，你就会很自然地以某种持续而有系统的方式进行学习。在伦敦大学的一项调查中，对刚入校的学生进行了心理测验，并将测验分数与他们以后的考试分数进行比较。用这种办法就有可能找出一些心理测验分数低于平均数，而其后来考试成绩很好的学生（我们称之

为“标准成绩以上者”），和那些心理测验分数高于平均数，但以后的考试成绩不及格的学生（我们称之为“标准成绩以下者”）。结果发现，在“标准成绩以下者”当中，有将近一半人缺乏动机或动机不足，而大多数“标准成绩以上者”都具有明确的职业目的或强烈的智力兴趣（见图3）。

	职业目的明确或 强烈的智力兴趣 %	缺乏动机或动机 不足 %
标准成绩以上者	88	12
标准成绩以下者	57	43

图2 标准成绩以上者和以下者的动机。

因此，缺少充分的学习动机是导致学业失败的一个因素。

上述调查还发现，在“标准成绩以下者”当中，约有 1/4 的人具有某种与其所学课程大相径庭的职业抱负；而在“标准成绩以上者”当中，这种情况几乎不存在。看来，在选择某门课程时，比较好的做法是对之有明确的目的，而不应因为只开该课程或因为所有选修课程都令人厌恶而决定取舍。

职业的选择

许多老年人在回首往事时，都为他们在大约 16 岁时未得到某种恰当的职业指导而惋惜。有没有一种办法可以用来决定你所选择的课程是否合适？这个问题不是简简单单就能够回答的。但是，如果你喜欢你的学习活动，对它很有兴趣，并且不被其它专业和课程强烈吸引，那么，你可能就是作出了十分恰当的选择。当然，在高等学校学习的初期，对选什么课犹豫不定的是很普遍的现象。在某些大专院校，就有近 40% 以上的学生在其学习进程

中改变了他们的职业选择。对名人所作的抽样调查发现，他们之中只有三分之一是在离校时选择了专业的。

也许，从一种专业转到另一种专业这种做法，将来应该比眼下更容易些，但困难在于，这样做几乎总是意味着要增加至少一年的学习时间。因此，人们未敢轻率地对此作出根本的改变。要记住，可不要“这山望着那山高”呀！

在一般能力上较强的青年人，大都面临这样的难题：他们很有可能在很多专业上都有同等的成功机会。这实际上是假定，存在着一种对每个人都无例外地“合适”的职业，而这种假定，就如同假定存在一个在婚姻上对每个人都合适的配偶一样，是十分荒谬的。能力主要是多种训练的结果，并不专属于哪个具体的职业。因此它并不是选择职业的充分根据。

进行合理的职业选择是极其困难的，因为作出这种选择的年龄常常是在14岁左右，而且是在远离职业世界的学校这个地点进行的。在这个年龄阶段，作这种选择往往是根据家长的意见，或者根据自认为有能力学好的那些学校的科目。在这一年龄阶段中，学生表面上的能力和兴趣，对选择职业来说是非常不可靠的。某学科的学习成绩与学生以后在该领域内的成就之间，并没有很高的相关。往往这种自认的能力，既可能是一种长久的能力，也同样可能是偶然事件和教学方法所造成的。而青少年时期的各种兴趣，人所共知是很不稳定的。

仅以学校科目学得好坏为依据来选择高等学校的专业，会产生两种结果：

1. 在普通学校学科中就有的那些高等学校的“专业”，诸如英语、法语、地理学、物理学及化学等，往往会超过饱和程度；而应用科学和社会科学却很难招到足够的合格新生。

2. 许多学生在选择高等学校专业时，不充分考虑这些专业与自己以后的工作志趣是否有关系。尤其是在一些较古老的学府和它们新建的分校中，这种情况更突出（这些学府仍然提供一种在