

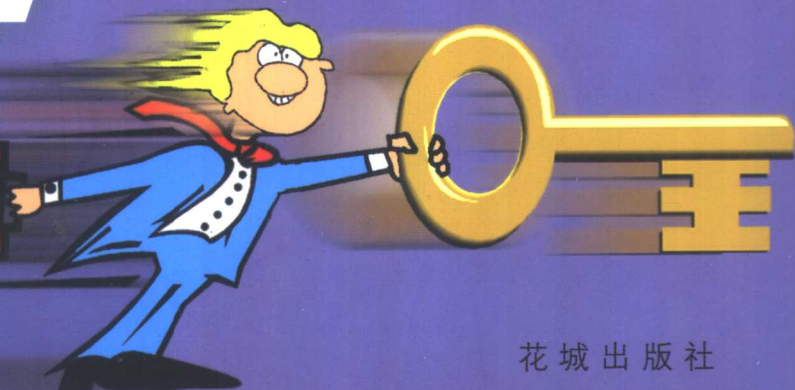
MANAGING YOUR OWN LEARNING

[美] 詹姆斯·戴维斯 艾德蕾德·戴维斯◇著 苏慧容◇译

资讯时代成功的关键，职场上生存的利器。

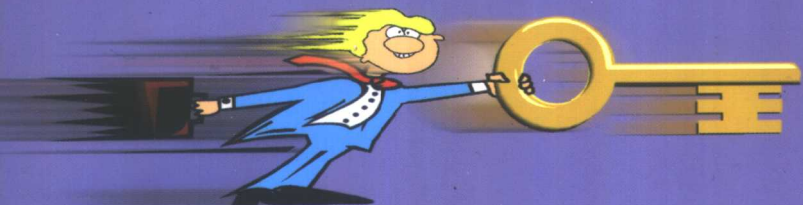
7个有效的学习方法，
让你不靠文凭也能学到真本事。

7种 终生受用 的 学习方法



花城出版社

MANAGING YOUR OWN LEARNING



在这信息爆炸的资讯时代,知识高速地更新,社会快速地发展,环境迅速地变化,拥有科学的学习方法才足以应付这种变化,才能在这种环境中求得进步和生存。

成功,绝大多数并非偶然,是知识和能力的积累,是在环境中不断学习的结果。

很多人知道成功所需要具备的条件和能力,但很多人并不知道从何获得这些条件和能力。当你步入社会时,再没有人会系统地教你如何生存、如何向别人学习、如何工作、如何生活、如何增加自己的竞争优势,这么多学校里没有教的知识会让你感到彷徨。很多人不知从何学起,也不知如何学习。

自我引导的终生学习不只是在资讯时代成功的关键,而且是在二十一世纪职场上生存的利器。

本书揭示了你可以采取的实用步骤,以提升你的学习经验并改进学习结果。

- 学习新的技能
- 从演讲报告中学习
- 学习思考
- 学习如何解决问题与做出决策
- 在团体中学习
- 透过虚拟实境来学习
- 从经验中学习

ISBN 7-5360-3988-3



9 787536 039889 >

责任编辑 关天晞

技术编辑 赵琪

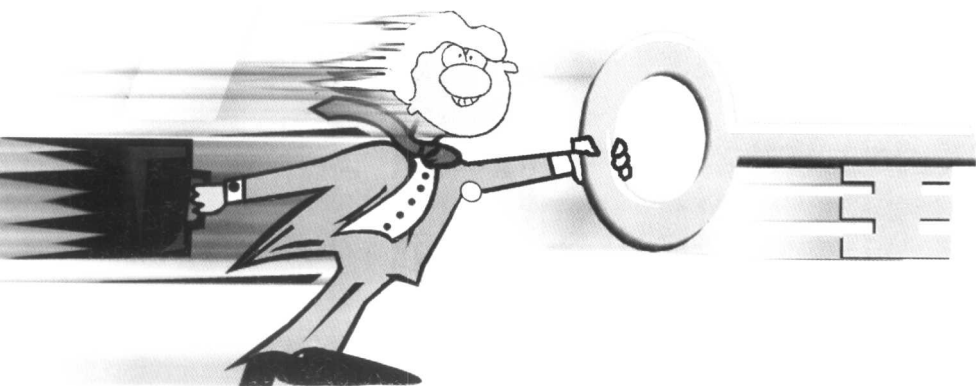
平面设计 苏家杰

定价: 14.00 元

MANAGING YOUR OWN LEARNING

[美] 詹姆斯·戴维斯 艾德蕾德·戴维斯◇著 苏慧容◇译

7 种 学生常用 的 学习方法



花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

7 种终生受用的学习方法

(美) 詹姆斯·戴维斯 (James R. Davis) 艾德蕾德·戴维斯 (Adelaide B. Davis) 著: 苏慧容译. - 广州: 花城出版社, 2002. 11

ISBN 7-5360-3988-3

I. 7... II. ①詹...②艾...③苏... III. 学习方法 IV. G791
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088731 号

Copyright: © 2000 by JAMES R. DAVIS & ADELAIDE B. DAVIS

This edition arranged with BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS, INC.,

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,

Simplified Chinese edition copyright:

200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE

ALL rights reserved.

责任编辑: 关天晞

平面设计: 苏家杰

-
- | | |
|------|-------------------------------------|
| 书 名 | 7 种终生受用的学习方法 |
| 作 者 | 詹姆斯·戴维斯 艾德蕾德·戴维斯 |
| 译 者 | 苏慧容 |
| 书名原文 | Managing Your Own Learning |
| 原文出版 | BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS, INC. |
| 出版发行 | 花城出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号) |
| 印 刷 | 广东惠阳印刷厂 |
| 开 本 | 850×1168 毫米 32 开 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 100,000 字 |
| 版 次 | 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 5,000 册 |
| 书 号 | ISBN 7-5360-3988-3/G·178 |
| 定 价 | 14.00 元 |
-

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

目 录

序言:终生学习的时代	1
------------------	---

第一部分 为学习作准备

第一章 采取主动	15
订定一个学习计划	
第二章 了解你自己是一位是一位学习者	29
评估你的潜能	
第三章 重新定义学习	43
检视你对于学习的态度	

第二部分 七种学习方法

七种学习方法之导论	61
第四章 学习的第一个方法——学习新的技能	65
行为学习	
第五章 学习的第二个方法——从演讲报告中学习	83
认知学习	

第六章	学习的第三个方法——学习思考.....	103
	探究学习	
第七章	学习的第四个方法——学习如何解决 问题与做出决策.....	123
	利用心理模型来学习	
第八章	学习的第五个方法——在团体中学习.....	143
	群体学习	
第九章	学习的第六个方法——改进表现.....	169
	透过虚拟实境来学习	
第十章	学习的第七个方法——从经验中学习.....	185
	整体学习	

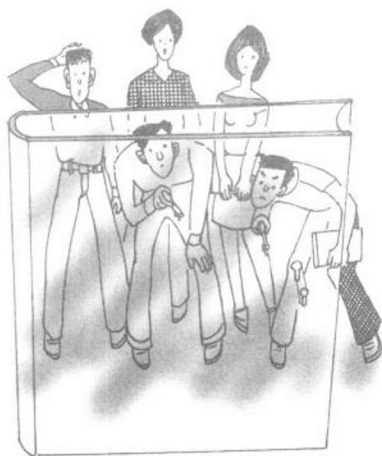
第三部分 让学习发挥最大的功效

第十一章	高效能的学习.....	201
	应用七个学习方法来得到结果	
第十二章	资讯的来源.....	215
	找到你所需要的资讯	
第十三章	成为一位终生学习者.....	231
	拓展你学习的机会	



The age of perpetual learning

终生学习的时代



序言:终生学习的时代



对我们许多人而言，生存于步调快速的高科技时代里，生活就如同试图为行进中的车子更换轮胎一样，这实在是一个诡谲的现象，就像重复出现在梦中的事件——你无法做到预期中的事情，但是你知道你的生活仰赖着这件事。这不是梦，这是二十世纪的现实情况。不断地改变是惟一不变的事实，而我们惟一的希望就是终生学习。

今日，每个人不是尝试领先，就是在努力追赶，不让自己落于人后。很多人试图学习，目的只是为了生存——即使学习常常帮助我们渡过难关，但是学习的本意并无关乎生存。学习在这个新时代里是发达与成功的关键，学习唤醒我们敏锐的感觉，能让我们实现愿望，并引领我们走到从未梦想过的地方。

这是一本为了那些想要改善自我学习方法的人们而写的书。改善的关键在于多学习有关学习方面的知识，你才能从你的学习中获得最大的收获。本书的目的是为了让读者精通学习本身的过程。





这是一本为了那些想要改善自我学习方法的人们而写的书。改善的关键在于多学习有关学习方面的知识，你才能从你的学习中获得最大的收获。

本书乃是针对广泛的学习者所写：

●在职进修者：在商业、政府或非营利性机构中有机会参加训练或发展计划的在职人士。

●正规进修者：在高等院校或教育进修计划里攻读研究所或专业学位的学生。

●半职进修者：参加社区大学、特定职业学校或军队中所举办之证照、职业计划的人士。

●潜在进修者：当下不认为自己在进修的人，但对于学习却具有惊人的潜力。

●独立进修者：为本身想要学习的知识或需要知道的学问而自修的人士。

●被动进修者：在被告知之前，以为已经完全学到了他们所需要之知识的人们。

●重生进修者：藉由学习来摆脱他们过去不愉快的经验，让自己能在新时代里出人头地。

新时代

不只是一个新的世纪

公元两千元！早在千禧年来临前，我们就知道千禧年了，因为到处都读得到、听得见千禧年，听都听腻了。千禧年来到后，有什么变化吗？有许许多多的事情都不一样了，然而，这些事情却远在千禧年来临之前就开始有所变化的。

新时代的文化遗物如今已经耳熟能详，而且处处可见：电脑、雷射、机器人、扫描器、喷射机、子弹列车、彩色印刷、数码相机、网络等等。我们被高度震撼人心的改变所包围，



科技创新带来了许许多多的改变；我们还经历了其他种类的变化：崭新的组织形态和管理技巧、创新的生产方式与服务形态、新兴的全球经济和通讯网络。

不管你怎么称这种新时代——资讯时代、学习社会、电脑化世界——新时代让我们置身于一个学习的新境界。这个新时代的意义深远，不是因为新世纪或千禧年的缘故，尽管时间可以任意定义，但事实却是无法抹灭。公元两千年在回教的历法上是一千四百二十年，而在传统的中国历法上则是四千六百九十年。有什么差异？不是日期上的差异，是时势的差异，还有时势对我们的要求——要不断地学习。

我们生长的世界已经不复存在，每件事都在改变，不管是已开发国家或是开发中国家，对于全世界的人类而言，迅速的变迁是生命里的一个事实，随着学习所产生的重大影响，全球已经跳入一个快速变迁的新时代。职场上老一辈的员工显然已经感受到这种改变，社会新鲜人也不例外，不管他们的教育程度如何，他们很快就会发现现在所需要的知识，过去并没有学过，而过去学过的许多知识又早已过时。今日，学习的寿命已经缩短了。

今天，我们大多数的人都承受要求获取新知的压力，这股压力有部分来自我们工作的地方，但是更大的部分是来自我们所生存的社会。此外，新时代要求我们要真正地学习——不是只做做表面功夫、呆坐在研学会里、手里拿着一纸文凭或证书来证明我们曾经学习过。虽然资格证书仍然很重要，但是真正用得上的的是证书背后所学习到的真本事，人们所看重的是你的表现，而高品质的表现则靠终生学习。

预言成真

回顾未来学家的预言

新时代是在何时诞生呢？早在新时代来临之前，学者们就已经开始思考新时代了，他们解读当下的动向，开始预测一个迥异的新未来。有人并不把这些预测当作一回事，并取笑这些预言者。一般而言，未来学家的预言都已经实现：就算有什么误差，也是因为改变的速度与范围被低估了。

根据《财星杂志》（Fortune Magazine）里的一篇文章指出，世界在1991年从工业时代进入了资讯时代，那一年，公司在资讯科技的花费凌驾于对制造业技术的投资。爱尔文·多夫勒（Alvin Toffler）是主要的未来学家之一，他预言新时代会在1995年就来临了，那将是一个新的开始，“白领阶级的人数首次超过蓝领阶级的人数”。

多夫勒能够预见这个新时代将会造成的颠覆，在早期的作品中，他把新时代所造成的颠覆称之为“未来震撼”，“这是时间上的一个现象，是社会上快速变迁的一项产生”。他把未来震撼和一个人到其他国家旅行所体验到的文化震撼做比较，两者间有一个重大的差别：面对未来震撼，你无法回到原来的地方。我们所面临的不只是造成未来震撼的改变，还有改变的速度，即多夫勒所谓的“改变的加速动力”。

未来学家所描述的未来并非即将到来，而是已经大举降临，不管这个未来从什么时候开始，或者我们如何称呼它，这些都不重要；我们所确定的是，新时代已经在这里了。此外，新时代的许多事情是大多数人所乐见的，我们除了去



适应之外，别无选择。这是一个终生学习的时代，终生学习时代的主要特色在于快速的改变。千禧年的真正意义在于：学习是惟一的生存之道，而学习是同时受到需求与热忱的驱使，重要的是学习如何管理自我的学习，让你不只能够生存，并且能够成功发达。

学习“学习之道”

利用本书

虽然经过一个世纪的研究得到了丰硕的成果，研究人员知道许多学习程序的理论，但是大多数人仍然搞不清楚到底学习是如何发生。这并非那些提供正规教育的人所刻意造成的结果，事实上，这是一个不受重视的问题。即使老师和训练人员在口头上提到了学习的过程，但是他们可能扮演不好他们的角色，包括坐下来和我们讨论我们要经历的学习过程。讽刺的是，即使在接受多年的正规教育之后，仍然只有很少人清楚学习是什么、学习有哪些方法。

学习“学习之道”是本书主旨。假如你能够学会基本的学习方法，你应该能在大多数的情况下让你的学习发挥最大的功效。本书的结构简单而直接，在第一部分里，你会学到如何评估你过去的学习，并且为未来的学习建立一个行动计划；你还会学到如何了解自己是一个学习者，并重新组织你在学习上的观念。

在第二部分，你会找到七个学习的方法，这七个方法分别在不同的章节里讨论，在每一个章节的最末，你会找到“内容回顾：你可以让学习发挥最大功效的十件事。

在第三部分里，你会找到如何最有效地应用七个学习方法的建议；如何善用资讯来源，例如书店、出版社、图书馆和网际网络等管道。

本书从头到尾都在强调为你的学习负责，让你的学习在不同的环境下发挥最大的功效。我们称这整个过程为“管理自我学习”。为什么我们要选用“管理”这个词汇呢？在典型的教科书里对管理所下的定义包括了四个相互关联的功能：计划、组织、引发动机、控制。这四个功能就是人们为达到学习效果所做的事。

●能达到学习效果的人会为学习而计划。他们不会空等学习机会主动出现。他们会仔细地分析对学习的需求，并且积极地寻求能够满足这些需求的经验。

●能达到学习效果的人会规划他们在学习中的参与。他们知道学习是如何发生的，他们审慎地思考要如何做最佳的参与，才能让他们学习发挥最大的功效。

●能达到学习效果的人会引发自我学习的动机。他们了解自己是一个学习者，他们知道自己需要做什么来让自己付出得够久、够多，以产生成果。

●能达到学习效果的人会控制他们的学习。他们会想办法知道自己的学习成效，他们知道如何利用资讯资源，也知道如何找到其他的学习机会。

在过去大众教育的工厂式模型之中，教师即是管理者。虽然教师和训练人员现在仍然在推动学习上扮演重要的角色，但是在新时代里，管理学习的终极责任则直接落在学习者的肩上。

今日大多数的读者在阅读的时候往往东看一下、西看



一下，我们了解到这一点，因此想要提出一些建议。假如你已经有了一个学习的计划，并且了解自己是一个学习者，你可能希望直接跳到第二部的七个学习方法。这些章节不需要按照顺序来阅读，但是我们希望你能读得够透彻，真正地了解七个学习方法，并体认到学习的确有不同的方法。尽管在章节的安排上，我们力求有条有理、合乎逻辑，但是你可以利用目录等老式的搜寻方法，随意阅读任何一章或是任何特定的主题。

大多数的作品都有一个中心角色，在本书中，你就是主角。我们提供了标题，列出了要点，还用黑体字来帮助你找到重点，我们想要你在阅读的同时，成为一位积极的学习者。我们鼓励你和内容互动，寻找主要的观念，划下重点，摘记下你的意见。对于“暂停一下”的部分，你要格外注意。

暂停一下

出现在每一章的“暂停一下”是为了鼓励你思考你所阅读的内容，同时和你个人的经验连结起来。有时候“暂停一下”会出一项任务让你去完成。我们利用“暂停一下”把你置于一个想像的情境，勾勒出重点或举出一个例子。利用“暂停一下”让你自己停下来思考你自己和你的学习。

本书提供你一种语言，让你能够用来叙述你在学习方面所付出的努力，并且让你将学习的经验与他人讨论，例如：学习、同事、重要的人物、指导你的老师等人。我们相信，

ING YOUR OWN LEARNING

ING YOUR OWN LEARNING

在新时代里，学习上的对话是一项急切的需要，因为学习会因此变得更清晰、更有效率、更有计划、更深入。

我们邀请你透过和别人分享你从本书中所学到的一切，来打开学习对话的大门，并且将这样的对话延续下去。

