



学会学习

LEARNING TO LEARN

Strengthening Study Skills and Brain Power
(revised edition)

[美] Gloria Frender 著
明月 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

学会 学习

[美] Gloria Frender 著
明月 译

Learning to learn
strengthening study skills and brain power
(revised edition)

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 BEIJING

内 容 简 介

学习与每个人毕生相伴，如何高效地学习，如何让学习更加快乐，是我们每个人都必须思考的问题。

《学会学习》是一本教会你高效学习的实用手册。本书首先从学习模式、时间管理和学习规划技巧三个方面针对不同模式学习者规划了不同的学习方法。在此基础上，《学会学习》从学习实践出发，分享了做笔记、阅读、记忆、应试等多方面的学习技巧。相信通过阅读本书的学习方法，并加以使用，一定可以让你学习时如有神助，事半功倍，从而成为学习道路上的强者。

Learning to Learn

Copyright © 2014 World Book, Inc./Incentive Publications

This volume may not be produced in whole or in part in any form without prior written permission from the publisher

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Publishing House of Electronic Industry Simplified Chinese edition is published by arrangement with World Book, Inc. through Chengdu Rightol Media & Advertisement CO., LTD

本书简体中文专有翻译出版权由成都锐拓传媒广告有限公司代理 World Book, Inc./Incentive Publications 授权电子工业出版社，专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号图字：01-2015-5382

图书在版编目（CIP）数据

学会学习 / (美) 芬瑞得 (Frender, G.) 著; 明月译. —北京: 电子工业出版社, 2016.3

书名原文: Learning to learn: strengthening study skills and brain power (revised edition)

ISBN 978-7-121-27930-0

I. ①学… II. ①芬… ②明… III. ①学习方法—青年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308574 号

责任编辑: 孙学瑛

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/24 印张: 11.25 字数: 220 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 3000 册 定价: 49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

谁需要学习技巧	7
本书关注的焦点	9

学习模式

聚焦学习模式	11	学习模式有效性的自测	19
你和你的学习模式	12	学习模式的特征	22
左/右脑自测	13	对不同学习模式的建议	23
左/右脑主导型的不同特征	16	有效学习的要素	24
对左/右脑学习者的行动建议	17	关于学习模式的几点事实	25
学习模式	18		

时间管理和学习规划技巧

聚焦时间管理和学习规划	27	学习时间	55
时间管理	28	安排你的学习时间	56
你学得好吗?	29	示例:日计划	58
学习习惯测评	30	学习时间的规律:成功的基石	59
打消借口	33	学习时间内的当做事	62
规划你的学习资源!	34	学前热身	64
整理有方法	37	聪明学词汇	65
手边学习用品清单	38	聪明学词汇表	66
彩色编码的妙用	40	周复习	67
使用每日作业提示表	41	周复习(全课程)	68
完成作业	44	离校检查单	69
作业提示表	45	是什么让你不能专心学习?	70
漏交作业怎么办?	46	有助于集中注意力的好习惯	71
强化自我约束:使用待办清单	47	做好了,再干啥?	72
使用学习月历	50	瞄准问题找对答案	73
学习月历示例	52	疑难学习问题解决表	74
在活页夹中使用学习月历	53	金点子荟萃	75
分科月度作业记录表	54	轻松学习这几步	77

笔记记录技巧

聚焦笔记记录技巧	79	创建知识结构图	111
笔记记录技巧概览	80	示例：披萨知识结构图	114
笔记记录技巧	81	如何学习知识结构图	115
改善笔记记录的步骤	82	知识结构图之“思维导图”	116
我们为什么会不听讲	83	知识结构图 1	117
听课技巧	84	知识结构图 2	118
个人简写速记体系	85	知识结构图 3：循环	119
示例：个人简写速记体系	87	知识结构图 4：共同特征	120
超级笔记记录系统	88	知识结构图 5：时间线	121
超级笔记记录系统指导	89	知识结构图 6：第一类结构树	122
示例：笔记表	91	知识结构图 7：传略	123
笔记表	92	知识结构图 8：树形轮廓图	124
预习笔记	93	学生学习指南	125
发现预习笔记中存在的问题	95	笔记卡	126
记好预习笔记的建议	96	分页	127
听课笔记记录	97	文学笔记方法	128
发现听课笔记中存在的问题	101	枚举法	129
记好听课笔记的建议	102	序列法	130
教师评价	103	因果法	131
学习卡片的魔力	104	对比法	132
如何整理和复习笔记	108	描述法	133
构建学习表：舍与留系统	109		

阅读技巧

聚焦阅读技巧	135	SQ3R（浏览-问题-阅读- 背诵-复习）	152
阅读	136	改进过的 SQ3R（浏览-问题- 阅读-背诵-复习）	153
明确阅读目的	137	SQ3R 表	155
五档不同的阅读速度	139	重要的理解技巧	156
如何略读	140	阅读图表	157
怎样把握主旨	141	是什么妨碍了你，如何改进	158
信号词	143	有效阅读的提示	162
概览课文	145	当阅读变难	163
强力阅读	147		
强力阅读系统	148		

记忆

聚焦记忆·····	165	回顾复习·····	176
你的记忆力·····	166	记忆术：知行合一·····	177
记忆的类型·····	167	记忆术/改善记忆力的方法·····	179
关于记忆的一些事实·····	169	强化记忆的步骤·····	182
记忆·····	171	怎样学外语·····	183
记忆陷阱·····	172	调动各种感觉器官共同 参与记忆·····	185
当你想记住时·····	173		

应试技巧

聚焦应试技巧·····	189	考试进行中·····	215
成为考试达人·····	190	多项选择题·····	218
考不好的原因·····	192	对错判断题·····	220
考试焦虑及其缓解·····	193	配对题·····	222
考试焦虑症候·····	194	填空题·····	223
化解考试焦虑的手段·····	195	数字题·····	224
考前准备·····	197	论述题·····	226
考试复习表·····	200	论述题指导语·····	231
组建学习小组·····	201	论述题答案格式·····	234
应试技巧·····	205	开卷考试·····	235
“限定词”表·····	207	家庭考试·····	237
合理猜测策略·····	208	应考步骤·····	239
临时“填鸭”，即使不应该·····	213	考试之后·····	240
考试前夕·····	214		

拾遗

聚焦拾遗·····	243	思考——散金碎银·····	253
成为积极的学习者·····	244	控制紧张感·····	257
改善你的思考技巧·····	246	超级拼写系统·····	262
解决问题·····	248	拼读规则·····	264
解决问题的步骤·····	249	父母在家里如何帮助孩子学习·····	266
与老师一对一交流·····	250	求助！孩子厌学怎么办！·····	268
关键脑力技能·····	251	自主学习攻略·····	269

学会 学习

[美] Gloria Frender 著
明月 译

Learning to learn
strengthening study skills and brain power
(revised edition)

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 BEIJING

内 容 简 介

学习与每个人毕生相伴，如何高效地学习，如何让学习更加快乐，是我们每个人都必须思考的问题。

《学会学习》是一本教会你高效学习的实用手册。本书首先从学习模式、时间管理和学习规划技巧三个方面针对不同模式学习者规划了不同的学习方法。在此基础上，《学会学习》从学习实践出发，分享了做笔记、阅读、记忆、应试等多方面的学习技巧。相信通过阅读本书的学习方法，并加以使用，一定可以让你学习时如有神助，事半功倍，从而成为学习道路上的强者。

Learning to Learn

Copyright © 2014 World Book, Inc./Incentive Publications

This volume may not be produced in whole or in part in any form without prior written permission from the publisher

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Publishing House of Electronic Industry Simplified Chinese edition is published by arrangement with World Book, Inc. through Chengdu Righttol Media & Advertisement CO., LTD

本书简体中文专有翻译出版权由成都锐拓传媒广告有限公司代理 World Book, Inc./Incentive Publications 授权电子工业出版社，专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号图字：01-2015-5382

图书在版编目（CIP）数据

学会学习 / (美) 芬瑞得 (Freder, G.) 著; 明月译. —北京: 电子工业出版社, 2016.3

书名原文: Learning to learn: strengthening study skills and brain power (revised edition)

ISBN 978-7-121-27930-0

I. ①学… II. ①芬… ②明… III. ①学习方法—青年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308574 号

责任编辑: 孙学瑛

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/24 印张: 11.25 字数: 220 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 3000 册 定价: 49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

成功的学习技巧

- S 确立目标。
- U 明智地使用有效学习时间。
- C 一次聚焦一项任务。
- C 投入地学习。
- E 评价学习风格。
- S 安排合适的学习时间。
- S 经常总结。
- F 聚精会神地记忆。
- U 理解学习任务。
- L 列出优先级。

- S 订立切实可行的目标。
- T 积极思考。
- U 给予奖励。
- D 努力成为自主学习者。
- Y 形成体现自我优势的学习风格。

- S 细读前先浏览。
- K 当日任务当日完成。
- I 改善自己的记忆方法。
- L 课堂上认真听讲。
- L 学会事事有条理。
- S 学会成功的应试技巧。



目 录

谁需要学习技巧	7
本书关注的焦点	9

学习模式

聚焦学习模式	11	学习模式有效性的自测	19
你和你的学习模式	12	学习模式的特征	22
左/右脑自测	13	对不同学习模式的建议	23
左/右脑主导型的不同特征	16	有效学习的要素	24
对左/右脑学习者的行动建议	17	关于学习模式的几点事实	25
学习模式	18		

时间管理和学习规划技巧

聚焦时间管理和学习规划	27	学习时间	55
时间管理	28	安排你的学习时间	56
你学得好吗?	29	示例: 日计划	58
学习习惯测评	30	学习时间的规律: 成功的基石	59
打消借口	33	学习时间内的当做事	62
规划你的学习资源!	34	学前热身	64
整理有方法	37	聪明学词汇	65
手边学习用品清单	38	聪明学词汇表	66
彩色编码的妙用	40	周复习	67
使用每日作业提示表	41	周复习(全课程)	68
完成作业	44	离校检查单	69
作业提示表	45	是什么让你不能专心学习?	70
漏交作业怎么办?	46	有助于集中注意力的好习惯	71
强化自我约束: 使用待办清单	47	做好了, 再干啥?	72
使用学习月历	50	瞄准问题找对答案	73
学习月历示例	52	疑难学习问题解决表	74
在活页夹中使用学习月历	53	金点子荟萃	75
分科月度作业记录表	54	轻松学习这几步	77

笔记记录技巧

聚焦笔记记录技巧	79	创建知识结构图	111
笔记记录技巧概览	80	示例：披萨知识结构图	114
笔记记录技巧	81	如何学习知识结构图	115
改善笔记记录的步骤	82	知识结构图之“思维导图”	116
我们为什么会不听讲	83	知识结构图 1	117
听课技巧	84	知识结构图 2	118
个人简写速记体系	85	知识结构图 3：循环	119
示例：个人简写速记体系	87	知识结构图 4：共同特征	120
超级笔记记录系统	88	知识结构图 5：时间线	121
超级笔记记录系统指导	89	知识结构图 6：第一类结构树	122
示例：笔记表	91	知识结构图 7：传略	123
笔记表	92	知识结构图 8：树形轮廓图	124
预习笔记	93	学生学习指南	125
发现预习笔记中存在的问题	95	笔记卡	126
记好预习笔记的建议	96	分页	127
听课笔记记录	97	文学笔记方法	128
发现听课笔记中存在的问题	101	枚举法	129
记好听课笔记的建议	102	序列法	130
教师评价	103	因果法	131
学习卡片的魔力	104	对比法	132
如何整理和复习笔记	108	描述法	133
构建学习表：舍与留系统	109		

阅读技巧

聚焦阅读技巧	135	SQ3R（浏览-问题-阅读- 背诵-复习）	152
阅读	136	改进过的 SQ3R（浏览-问题- 阅读-背诵-复习）	153
明确阅读目的	137	SQ3R 表	155
五档不同的阅读速度	139	重要的理解技巧	156
如何略读	140	阅读图表	157
怎样把握主旨	141	是什么妨碍了你，如何改进	158
信号词	143	有效阅读的提示	162
概览课文	145	当阅读变难	163
强力阅读	147		
强力阅读系统	148		

记忆

聚焦记忆	165	回顾复习	176
你的记忆力	166	记忆术：知行合一	177
记忆的类型	167	记忆术/改善记忆力的方法	179
关于记忆的一些事实	169	强化记忆的步骤	182
记忆	171	怎样学外语	183
记忆陷阱	172	调动各种感觉器官共同 参与记忆	185
当你想记住时	173		

应试技巧

聚焦应试技巧	189	考试进行中	215
成为考试达人	190	多项选择题	218
考不好的原因	192	对错判断题	220
考试焦虑及其缓解	193	配对题	222
考试焦虑症候	194	填空题	223
化解考试焦虑的手段	195	数字题	224
考前准备	197	论述题	226
考试复习表	200	论述题指导语	231
组建学习小组	201	论述题答案格式	234
应试技巧	205	开卷考试	235
“限定词”表	207	家庭考试	237
合理猜测策略	208	应考步骤	239
临时“填鸭”，即使不应该	213	考试之后	240
考试前夕	214		

拾遗

聚焦拾遗	243	思考——散金碎银	253
成为积极的学习者	244	控制紧张感	257
改善你的思考技巧	246	超级拼写系统	262
解决问题	248	拼读规则	264
解决问题的步骤	249	父母在家里如何帮助孩子学习	266
与老师一对一交流	250	求助！孩子厌学怎么办！	268
关键脑力技能	251	自主学习攻略	269

谁需要学习技巧

说到运用成功的学习技巧，不同能力水平的学生都力有不逮。就像登山者要在背包里准备合适的装备一样，学生学习如何学习，学会运用行之有效的学习技巧，的确十分必要。

在人生旅程中，我们总是不断被新的山峰挑战和考验，有可靠的工具助力，我们就能顺利登上成功之巅。在我们的登山包里，合适的背景经验和工具装备是成功登顶的关键。但极多的学生，放弃了学习基本的登山技巧，或者疏于准备学习工具，因为他们没有体会到强烈的需求。但当某天山峰横亘眼前，他们往往束手无策，难以登山，更别提攀爬了。

对许多学生来说，大山高耸，攀援无望。他们开始怀疑自己的才能、智力和学习力。

也有一些有潜力的登山者，能力天生自足不需要太多练习，有必备的工具和关键经验。他们有时能够成功，但当最需要整合资源时，他们也会束手无策。常常发生的情况是，学生们突然意识到他们正面临要同时掌握不熟悉的学习技巧和学习内容的双重困难，进退维谷；就像被放在峭壁之上，上下无路。

平常学习、练习好一些有用、好用的学习技巧，能帮助学生建立自信，当遇到困难时自然就能从容应付。所以在学习教学内容的同时，学会怎样学习是一项关键任务。学会学习也是我们能得到的最基础、最重要的终身技能。我们的学习征途关山重重，知道有哪些山峰要征服是不够的，我们必须知道怎样去攀登。

《学会学习》这本书的读者对象包括学生、老师、家长以及任何在应对“学会如何学习”这一挑战时，想要获取实践指导和想有所参考的人。这本书不是简单读读就好的那种书，而是供您使用的书，可以做批注、可以撕页。这是一本互动的书，包含很多实用的提示、方法、贴士、程序、资源和工具，这都将助力你在学习和生活中取得成功。本书在写作过程中，注意避免任何“教育术语”，内容尽量直接简明。

分步流程的格式都被设计为积木式，各个模块能在内容区域自主组织以方便使用。本书通篇贯穿的重点概念是积极的态度，一种成就感和价值感的培养，一种幽默的态度。好的创意容易发现、消化，马上就能使用。

从今天开始用那些精良的终身学习技巧武装你的“登山包”吧，自信地去攀登那些“学习之峰”。



本书关注的焦点

对教师、家长和学生来说,《学会学习》可谓适时的援手,写作这本书的根本目的在于教会学生获取并消化学习技巧,深化理解所学知识。

本书的关注焦点是:

- 批判性思维。
- 深化阅读。
- 力求准确。
- 内容分析。
- 自主学习。
- 有意义的阅读。
- 问题分解。
- 知识归纳整合。
- 激发学习兴趣。
- 有韧性地解决难题。
- 发现和理解辅助性细节。
- 依照探究步骤来解决问题。
- 文本和概念的归纳。
- 学习责任感。
- 原文与解决方案比较。
- 分析文本、立场、观点和问题。
- 深化理解。
- 发现处理和整合信息。

致谢

艾萨克森、佩吉《强力阅读系统》(第148~151页)

皮科洛、乔安娜《列举、序列、因果、比较、对比和描述图形知识结构图》
(第129~133页),授权重印。

学习模式

聚焦学习模式	11
你和你的学习模式	12
左/右脑自测	13
左/右脑主导型的不同特征	16
对左/右脑学习者的行动建议	17
学习模式	18
学习模式有效性的自测	19
学习模式的特征	22
对不同学习模式的建议	23
有效学习的要素	24
关于学习模式的几点事实	25



聚焦学习模式

1. 了解你是怎样学习的。
2. 把怎样学、为什么学和学什么结合起来。
3. 了解在什么时间和环境下，你学得最好。
4. 采取各种学习活动来达到你的要求。
5. 充分调动你的悟性来学习。
6. 把你行之有效的学习方法应用于面对新挑战。
7. 灵活地思考和学习。
8. 聪明地选择适合自己的学习方法。
9. 针对老师的教学风格，采取恰当的学习策略。
10. 创造性地改编学习资料，使之更加适合自身的学习特长。

