



让你学得更聪明、更有效！
美国大学入学考试必备读物！
全美销量超300万册！

一种更聪明更有效的方法

陪伴25届美国高中生的常备指南！

亚马逊常年在榜读物！

高效学习

魔法书

25周年纪念版



ABC



九州出版社
JIUZHOU PRESS

HOW TO STUDY

(美) 罗恩·弗里 著

桑颖颖 朱晨迪 译



(美)罗恩·弗里 著 桑颖颖 朱晨迪 译

高效学习魔法书

HOW
TO
STUDY

图书在版编目(CIP)数据

高效学习魔法书 / (美) 罗恩·弗里著 ; 桑颖颖,
朱晨迪译. — 北京 : 九州出版社, 2016. 7

书名原文 : How to study

ISBN 978-7-5108-4607-6

I. ①高… II. ①罗… ②桑… ③朱… III. ①学习方
法 IV. ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 189724 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号 : 01-2016-1724

How to Study

25th Anniversary Edition © 2016 Ron Fry.

Original English Language edition published by The Career Press, Inc., 12 Parish Drive,
Wayne, NJ 07470, USA.

All rights reserved

高效学习魔法书

作 者 (美) 罗恩·弗里 著 桑颖颖 朱晨迪 译

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 16 开

印 张 13.75

字 数 150 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版

印 次 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-4607-6

定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

学向成功

学习是对其自身的最大奖励。

——威廉·黑兹利特

当我开始着手改编本书时，我无法确定我要对此书做多么巨大的改动。从电子白板到智能手机再到数以百万计的应用和数以亿计的网站，科技对教育领域的改变如此之大，我之前提出的学习建议和技巧是不是过时了呢？

过去十年间的技术进步促使我重新审视此书的每个方面。同样年限的学习任务，现在是不是有了更加容易或者更行之有效的途径呢？现在是不是出现了新的问题需要解决呢？过去的学习建议和学习工具是不是一定过时了呢？

正如法国作家蒙田所说：“人应当一直学习。”今天我可以很荣幸地向他报告，如今的好学生和他们当初一样，需要掌握各项基础学习能力。然而，掌握能力的最有效的途径，特别是能够用到的工具，有着显而易见的发展

和进步。

因此，此版本的《高效学习魔法书》仍然包括系列贴士、建议和技巧，包括如下方面：阅读、理解和记忆；做笔记，包括做课堂笔记，在教材上做笔记，在借阅书上做笔记和在线笔记；复习并考好所有类型的考试；进行学术研究并写好论文，包括口头报告；在最短的时间内制定学习计划来获得最好的效果。同时，本书也有一些可能看来和学习无关的基本技能，还有在一开始学习时所应该采取的重要步骤。这些都将在本书开篇进行介绍。

从这里开始

学而不思则罔，思而不学则怠。

——孔子

养成良好的学习习惯是你和朋友之间的一场比赛，在宣布比赛胜者之前，必须明确终点线在哪里。换句话说，你怎样衡量你使用这些技巧的能力？什么是好的效果？什么是不好的？

但更要注意的是，如果你不知道起点在哪里，根本无法开始比赛——特别是当你和别人的起点不同的时候！

第一章将介绍学习能力，并明确每种能力所能够和应该起到的作用。这样，你就有机会知道自己的起点在哪里了。

通过第二章，你将知道在何处学习、如何学习和何时学习的重要性，你将能为自己创造最合适的学习环境。

第二章也介绍了一些学习道路上的无形因素：家庭环境、学习态度、

学习动力等等。如果你热爱学习并且树立了一些目标，一切都将水到渠成。

阅读和理解

第三章介绍了学习过程中的基本技能：阅读和理解。不管你笔记记得有多好，图书馆去得有多频繁，网络操作得多娴熟，准备考试有多努力，如果你阅读能力糟糕（或者不够好），并且不能理解和记忆所读内容，你的学习生涯会变得很艰难。

用好记忆力

第四章将介绍有关记忆的贴士、诀窍和技巧。这些在之前的版本里因为长度所限不得不删除。但我认为，学习如何记忆数字、长列表、创造联结式故事以及其他的记忆手段非常重要，应当予以保留。

充分利用时间

至此，你们的生活将发生巨大改变，你们中的许多人会学得更聪明，不再需要艰苦地学习。这也意味着你们更好地利用了学习时间——同样花三四个小时，获得了三四倍的学习效果。第五章介绍了很多简单好用的时间管理工具，这能保证你总是走在正轨上。

在班级名列前茅

第六章我会教你如何做各类课堂笔记，鼓励你积极地参与课堂讨论，

帮助你从讲课中获得更多知识。

写好论文

第七章会涵盖在图书馆或者网上完成任何写作任务的所有准备步骤，包括从选题到制定长期计划、完成初稿、确立大纲并开始研究。

我仍然简要回顾了两大图书馆分类系统——杜威十进制图书分类法和国会图书馆分类法。我还介绍了在网络上高效开展研究的方法。

第八章在假定绝大多数人完成了研究的基础上，带你回顾整体结构组织和撰写过程，从完成第一稿到完成修订、校对、脚注，再到完成附件和参考书目。本章也用一小部分介绍了书面报告和口头报告的主要区别。

如何考出高分

第九章讲述了应试准备原则，包括：周测、期中考试、期末考试之间的不同；为什么临时抱佛脚没用（除了你别无选择的时候——要引以为耻）；应对不同的考题（多选题、判断题、论述题、开卷考等等）；如何提高蒙题概率；答题的先后顺序。

如何学得更聪明

《高效学习魔法书》是最综合性的学习指南——用最基础、最翔实的步骤指导每一个人精进学习技能。

如果你正在苦读本科或者研究生，这本书将为你的学术生涯保驾护航。

如果你是高中生，正在为进入大学做准备，现在你正好有机会提升你

的学习能力。

如果你是长期休学并重返课堂的成年人，书中的应用建议和技巧于你是无可替代的。

如果你是个真正的差生呢？你有多聪明并不重要，重要的是你学得有多聪明。

除了那 2% 的所谓“天才”之外，《高效学习魔法书》可以帮助任何年龄、任何水平的学生。

如果你成绩中上，你肯定能进步；如果你刚刚及格，你肯定能获得很大进步；如果你的学习习惯很好，但因为离开课堂很多年而生锈了，《高效学习魔法书》会帮你找回状态。

就算你是 2% 的“天才”，我仍然认为你能从本书中获得许多有益的技巧。

本书的写作对象

虽然最初《高效学习魔法书》是写给高中学生的，但后来我发现其他读者也能从书中受益。

有意思的是，相当一部分《高效学习魔法书》的购买者是成年人，他们重返校园后，求助《高效学习魔法书》来找回状态。还有一些人离校多年，他们觉得学习以前老师没教过的（或者他们没时间学习的）学习技巧，便能在事业上取得进步。

还有很大一部分购买者是家长，他们有着同样的哀叹：“我怎样才能让小明读书（按时上课、背更多书、拿更高分）呢？”

因此，我来简要地回应每个读者的需求，并且详细探讨他们各自的特

殊之处。

如果你是高中生

你应该很能适应本书，因为本书使用的都是短句和短段落，间或有幽默的标题、副标题和用词（希望如此）。毕竟我一开始就是为你们而写的！

但是你应当意识到，你已经处于学校生涯的中间阶段，这个阶段会对接下来的学习产生巨大影响。不要浪费每一分钟的时间，学会学习、掌握所有的学习技能应该是你现在的头等大事。

如果你是初中生

恭喜恭喜！这是你学会学习的最佳时间。现在掌握学习能力不仅仅能让你的高中阶段相对轻松，还能让这个时期变成你一生积极和成功的回忆。

如果你是大学生

如果你是 18 到 25 岁之间的学生，我希望你正在解决高中阶段没有掌握的一两项学习能力。如果你没掌握的能力还有很多，我不知道你怎样才能在大学里取得成功（同样，我也不知道你是怎么进入大学的）。如果你现在从头开始，我对你的建议和对本书的高中生读者一样：学会学习应该是你现在的头等大事。

如果你不是“传统”的大学生

如果你 25 岁、45 岁、65 岁，甚至是 85 岁才重念高中、本科、研究生，

你应该比其他人更需要《高效学习魔法书》！你离开课堂的时间越久，忘记的可能性越大，你甚至会忘记应该记住什么！养成良好的学习习惯多早都不为早，多晚都不算晚。

父母能做什么

认真的家长比认真的学生要多，他们会问：“我怎样才能让我的孩子学习进步呢？”我现在就列几条学生家长守则：

设置作业区域：不受干扰，光线好，手边有所有必备物品。

布置日常作业：研究表明，有日常作业任务的学生更好管理，也更成功。

以作业为先：必须明确应当先做好作业才能看电视或与伙伴玩耍。

让阅读成为习惯：这一条不仅适用于孩子，也适用于你。孩子会学习你的做法，而不是遵从你的话（就算是你说不准做什么）。如果你总是唠叨着让他们读书，自己却 24 小时都在看《绝命毒师》(*Breaking Bad*)，想想这其中的矛盾之处吧。

关掉电视：严格控制看电视的时间和时长。因为经历过我女儿青少年阶段的狂飙时期，所以我知道这可能是最难执行的建议了。

和老师谈谈：弄清孩子应该学习的内容，不然你怎么知道他们需要什么帮助？

鼓励孩子，但是不要唠叨：唠叨没有用，你越唠叨，他们拒绝得越快。

监督作业：但是别变成帮他们做作业。

对成就进行表扬，但是不要对小小的成绩过度表扬：孩子对虚伪有着天生的直觉。

孩子大一点儿时，帮他认清现实：让你的孩子明白人生并不公平（但方式要温柔），要尽可能给予他们资源来应对这一现实。

确保你的孩子有成功需要的技术：不管年龄多大，孩子必须要通过电脑和网络来应对学业。

在做作业时没收孩子的手机，关掉短信和信息提醒：孩子们会尽力说服你短信、语音聊天和提醒不会影响他们的数学作业，相信这种说法的父母也会相信电视机前是学习的最佳地点。

你准备好学些东西了吗？

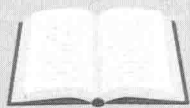
你手中的这本书已经是第八版，它帮助学生和家长（甚至是老师）已经超过 25 年了。

学习不该是痛苦和无聊的，虽然有时候你会觉得它二者兼具。我不能保证《高效学习魔法书》会让所有事情变得更容易，它做不到，因为为了你的目标，你必须付出一定努力。但是《高效学习魔法书》能照亮你前行的路，为你指明方向，并且为你的旅程做好规划。

有些课程你可能没办法第一次就读懂或者听懂，甚至第二次、第三次也没法懂，你可能会学得很慢很慢。这并不是你有问题，这门课程可能大家都学得很慢（对我来说这门课程是物理化学），一本烂教材或者一个不积极的老师会让所有课程学起来都很困难。

你肯定觉得有一些课程对以后的人生毫无用处。“我不懂为什么我要学三角函数（或者物理、法国文学、欧洲历史，请自己填空），”你哀叹道，“我从来用不到。”

序 篇	学向成功	1
第一章	正确开始	001
第二章	开展计划	015
第三章	带着目的阅读	041
第四章	用好记忆力	067
第五章	管理时间	085
第六章	在课堂上脱颖而出	103
第七章	为研究做好准备	123
第八章	撰写优秀论文	145
第九章	考得高分	163
后 记	庆祝你的成功	199



HOW TO STUDY

第一章

正确开始

凡有所学，皆成性格。

——品达

在接下来的两章，我会帮助你：

- › 评估你的学习能力水平，便于你了解自己应该重点努力的方面。
- › 找到适合你的学习环境和学习方式。
- › 根据你的喜好和成绩，对学习科目进行分类。

如何打分

接下来的篇幅，我将解释本书涵盖的基础学习能力：阅读理解；记忆能力；时间管理；做笔记（包括教材笔记、课堂笔记、借阅书的笔记和在线笔记）；课堂参与度；做研究、论文以及考前准备。请你对你目前的水平和理解程度进行打分：“A”（优秀）表明你掌握或基本掌握该能力；“B”（良好）代表部分掌握；“C”（一般或差）代表仅有一点儿掌握或未掌握。

为了让你适应接下来的测验，我们先来进行一个普通测验。阅读下列 28 个问题，思考一下是否符合你的情况。

1. 是 () 否 () 我希望阅读速度更快。
2. 是 () 否 () 我虽然去上课, 但是大部分注意力都没放在课堂上。
3. 是 () 否 () 我平时很少复习, 但考试前一夜会花几个小时死记硬背。
4. 是 () 否 () 我学东西比较慢, 学习同一样东西比大多数人用的时间多。
5. 是 () 否 () 我学习时开着电视, 并不时查看手机。
6. 是 () 否 () 我很少按时完成作业。
7. 是 () 否 () 我通常在截止日期之前的一个星期或前一晚完成论文。
8. 是 () 否 () 我用同样的速度和方式阅读所有信息。
9. 是 () 否 () 我基本上不能在互联网上找到所需信息。
10. 是 () 否 () 作业太多, 我应付不来。
11. 是 () 否 () 我从来不能按时完成阅读任务。
12. 是 () 否 () 我总是在课上记下错误的内容。
13. 是 () 否 () 我经常忘记交作业和考试的时间。
14. 是 () 否 () 我考前紧张, 考得总是比自己预想的差。
15. 是 () 否 () 我经常要读个两三遍才能理解我所阅读的内容。
16. 是 () 否 () 当我读完一段信息之后, 我通常不能记住多少。
17. 是 () 否 () 我尽力记下老师讲的所有东西, 但经常看不懂自己的笔记。
18. 是 () 否 () 我只能集中精力学 15 分钟, 之后就感觉无聊或者分心。
19. 是 () 否 () 我读论文或者报告的时候, 需要花很多时间查词典。

20. 是 () 否 () 我好像一直在学错误的内容。
21. 是 () 否 () 我从来不用日历。
22. 是 () 否 () 尽管我考前复习了,但考试时基本都忘了。
23. 是 () 否 () 我没有足够的时间搞好学习,因为我还有社交生活。
24. 是 () 否 () 我不能分辨教科书里哪些是重点。
25. 是 () 否 () 考前复习课堂笔记的时候,我经常不能理解。
26. 是 () 否 () 我讨厌阅读。
27. 是 () 否 () 我的论述题答得差,因为我语言组织得不好。
28. 是 () 否 () 我经常在电脑上花很多时间,但大部分时间都浪费了。

你的答案代表了什么?如果你在以下问题回答“是”:

- 2、5、8题——你需要努力集中注意力。
- 1、8、15、16、24、26题——你的阅读和理解能力是弱项。
- 3、14、22题——你需要找到正确应对考试的方式,减少考前焦虑。
- 4、6、10、11、13、21、23题——你的组织能力是弱项。
- 7、19、27题——你花了很多时间“写”论文,但不懂如何进行研究和组织论文。
- 9、28题——你需要精进电脑技能,学会在互联网上高效地找到相关信息。
- 12、17、20、25题——你需要用更好的方法来记课堂笔记。