

913300

美 | 詹姆斯·F·谢泼德

林炳元 编译



大学生 学习技巧 手册

744

7511
7/2744

913399

大学生 学习技巧 手册



F26859



F · 谢泼德 著 林炳元 编译

大学生学习技巧手册

林炳元编译

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

粤北印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9.875印张 2插页 179,000字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数1—6,000册

ISBN 7—218—00245—5 / G · 51

定价 2.80元

编译者的话，

在世界进入信息时代的今天，科学文化事业日新月异，人类的知识以前所未有的高速度不断地积累和更新，大学生要学的功课，不但数量增加了，而且难度也加大了。面对这种挑战，学生们要完成学业，取得学位，只靠刻苦勤奋的精神已经远远不够，还必须掌握学习技巧，培养高度的自学能力、适应能力和创造能力。

这个问题已经引起发达国家教育界的重视。在美国，许多教育机构和专家从教育心理学、教学法、阅读策略、学习环境和名人治学经验等角度，开展对学习技巧的研究，力图找到扩展人类智力的途径，并且取得了一定的成效。阿姆赫斯特市麻州大学智力开发计划主任洛克希德说：“我们有越来越多的证据，证明人类的智力是可以扩展的。我们知道，只要有适当的技巧，每个人都可以提高自己的学习能力。”纽约市昆士区学院教育系教授肯尼·邓恩通过研究指出，

“学习成功的秘诀在于能够找到最适合自己的学习方式”，他曾列出可以影响学习的21种因素，从而提出一种“有利学习环境测定法”。有人综

0字

合美国各地专家的意见，总结出经实践证明确实能扩展人的学习能力的6种方法——阅读时将资料分门别类；先浏览全文；慢读和诵读相结合；练习增强记忆力；努力做到专心致志；找到适合自己的学习方式。美国的许多大学采用教学形式帮助学生掌握学习技巧，有的大学还专门制订新生训练计划，用几个星期的时间对入学新生进行适应性训练，让他们发掘适合自己的学习方法。俗话说，一巧胜百力。这些措施确实使学生在学习中收到了事半功倍的效果。史丹福大学通过试验，让学生运用一定的技巧记忆英语单词，结果学生的词汇量普遍有所增加，有的甚至增加两三倍。新奥尔良市萨维尔大学曾经在为期5个星期的新生训练中，指导学生用缓慢诵读法阅读复杂难懂的资料，结果使学生的学习成绩提高40%。

我国的高等教育与国外相比有许多不同之处，但无论哪个国家的学生，其掌握知识的过程基本上是一致的，都包含听课、阅读、做笔记、讨论、练习、记忆和考试等环节。就在当前的教学条件下如何从这些环节中扩展学习能力而言，我国的大学生，尤其是低年级学生，同样存在着如何掌握学习方法和技巧的问题。我们还应当看到，随着我国教育事业的发展，国外的一些先进教学法和学习技巧，正在我国推广应用。例如，有的大学正在全面实行学分制，大学考试正逐步

向标准化命题的考试过渡，教育界、学术界比以往更为重视对包括怎样进行阅读和记忆在内的智力开发问题的研究等等。在这种情况下，我国学生自然会思考如何适应这些新的潮流的问题，同时也会产生了解和借鉴国外现成经验的愿望。《大学生学习技巧手册》，正是为了迎合学生们的这种需要编译而成的。

本书的原形是美国纽约市昆士区学院教授詹姆斯·F·谢泼德1982年撰写的《学习技巧手册》(The Houghton Mifflin Study Skills Handbook)。该书用浅显通俗的文字和设问设答的语体，讲述了大学学习一些主要环节所需要的基本方法和技巧，包括怎样登记课程并取满学分，怎样听课做笔记，怎样参加讨论，怎样选择学习环境，怎样合理安排自学时间，怎样进行阅读和记忆，怎样参加考试，怎样写论文，怎样演讲等。其中对从浏览入手进行阅读的结构学习法，以及对参加标准化命题考试的技巧的讲解，颇有特色，新人耳目。编译本保持了原著的特点，对其因读者对象的改变而无法移用的内容，则予以删除。

在本书的编译过程中，中山大学何国良副研究员生前曾给予热情的支持和帮助。由于编译者水平有限，书中一定有不少错讹和欠妥之处，敬请读者教正。

目 录

第一部分 怎样制订攻读学位的计划

第一章 慎于起步，行远自迩	1
第一节 端正入学动机.....	1
第二节 选择适当的课程.....	2
第三节 登记适当的科目.....	4
第四节 迅速适应大学的生活.....	6
第二章 保持高分致	8
第一节 最低分数线.....	8
第二节 数字分和字母分.....	9
第三节 平均积分点 (GPA).....	10
第四节 退学分、未完成分和取否分.....	14

第二部分 怎样学好一门功课

第三章 妥善安排，心中有数	16
第一节 了解课程的要求.....	16
第二节 熟悉各门功课的计分方法.....	18
第三节 每次上课带笔记本.....	19
第四节 不能缺席.....	19
第五节 按时交作业.....	21

第六节 跟上课程进度·····	21
第四章 掌握做课堂笔记的原则 ·····	22
第一节 按正确的程序做笔记·····	23
第二节 课前作适当的准备·····	25
第三节 课堂上专心听讲·····	26
第四节 细听重点的提示·····	26
第五节 细听详细证据资料的提示·····	27
第六节 把黑板上写的内容抄下来·····	28
第七节 确保笔记的完整性·····	29
第八节 及早重温笔记·····	30
第九节 考试前看笔记·····	31
第五章 积极参加课堂讨论 ·····	31
第一节 课堂讨论的特点·····	32
第二节 课堂讨论的准备·····	33
第三节 克服畏惧心理·····	34
第四节 参加课堂讨论的注意事项·····	35
第六章 合理安排自学时间 ·····	37
第一节 确定你要拿多少分·····	38
第二节 断定你有多少自学时间·····	40
第三节 安排好自学时间·····	42
第七章 集中精神学习 ·····	44
第一节 把你能做到集中精神的时 间记下来·····	45
第二节 你是要学习的·····	45
第三节 确定你要实现的目标·····	46

第四节	先做容易和常规的功课·····	47
第五节	积少成多·····	48
第六节	乐意做自己不喜欢的功课·····	49
第七节	减轻忧虑情绪·····	49
第八节	自我奖赏·····	51
第八章	学会用各种速度阅读·····	52
第一节	三种阅读速度·····	52
第二节	匀畅阅读的障碍·····	53
第三节	阅读练习·····	55
第四节	阅读速度的测试·····	58

第三部分 以考试为目标的阅读和记忆

第九章	浏览全景，粗知概貌·····	63
第一节	为浏览一本书作准备·····	65
第二节	总结浏览方法·····	66
第三节	看各章书的内容提要·····	67
第四节	看导言部分·····	69
第五节	看总结部分·····	70
第六节	看标题·····	71
第七节	看数字和图表·····	72
第十章	逐章略读，深入了解·····	75
第一节	把一章书分成若干节·····	76
第二节	略读导言性段落·····	77
第三节	看标题·····	78

第四节	略读用特别字体印刷的字词·····	79
第五节	找出表示重点的字词·····	81
第六节	领会各种图表·····	82
第十一章	有目的地进行阅读和划重点·····	89
第一节	应当把什么内容划为重点·····	91
第二节	书上有定义吗·····	92
第三节	种类或类型一致吗·····	93
第四节	有没有说明方法·····	96
第五节	有没有说明次序·····	99
第六节	有没有说明原因或理由 ·····	103
第七节	有没有说明效果 ·····	106
第八节	有没有进行比较和对照 ·····	108
第九节	这种学习方法对我有什么 帮助 ·····	112
第十二章	确定要记忆的内容 ·····	113
第一节	以课堂笔记为依据 ·····	114
第二节	和老师的前期学生交谈 ·····	117
第三节	查阅以往的试卷 ·····	118
第四节	记忆自以为已经理解的内容 ···	118
第五节	确定不必记忆的内容 ·····	120
第六节	初次考试必须准备周全 ·····	122
第十三章	为记忆做笔记 ·····	123
第一节	笔记的重要性 ·····	124
第二节	本子笔记和卡片笔记 ·····	125
第三节	卡片笔记的好处 ·····	127

第四节	做卡片读书笔记的原则	130
第五节	卡片读书笔记的描述性标题	132
第六节	卡片读书笔记的条理性	133
第七节	卡片读书笔记的举例	135
第十四章	背诵要记忆的内容	136
第一节	与其默记,不如诵记	137
第二节	为系统记忆作准备	140
第三节	整理课堂笔记	141
第四节	运用记忆技巧	142

第四部分 怎样参加考试

第十五章	基本的应考策略	145
第一节	克服忧虑情绪	145
第二节	略读试题,合理安排答题 时间	148
第三节	看清试卷上的说明	150
第四节	先答最容易答的试题	151
第五节	尽量把试题答完	153
第六节	细心检查全部答案	154
第七节	不受他人干扰	155
第八节	从错误的答案中总结经验	156
第十六章	选择题	157
第一节	选择题的特点	157
第二节	做选择题的基本策略	159
第三节	要选择自己懂得的答案	160

第四节	注意关键的字眼	162
第五节	不要被各种例子弄糊涂	164
第六节	绝对化陈述可能是错误答案	165
第七节	侮辱语和嘲弄语可能是错误 答案	167
第八节	大数和小数可能是错误答案	168
第九节	较完整的陈述可能是正确 答案	169
第十节	“上述所有……”可能是 正确答案	170
第十一节	两个相似的答案中，有一 个可能是正确答案	172
第十二节	应当把试题答完	173
第十七章	是非题	175
第一节	是非题的特点	175
第二节	回答是非题的有效方法	176
第三节	陈述的各个部分都必须是 正确的	177
第四节	绝对化陈述可能不成立	178
第五节	有关原因的陈述可能不成立	179
第六节	注意“不”和其他否定语	181
第七节	必要时为你的答案作解释	182
第八节	应当把试题答完	183
第十八章	配对题	184
第一节	配对题的特点	184

第二节	回答配对题的策略	186
第三节	配对题的逻辑线索	188
第十九章	填空题	190
第一节	填空题的特点	191
第二节	回答填空题的策略	192
第三节	猜答案	193
第二十章	问答题	194
第一节	问答题的特点	194
第二节	领会指示词	197
第三节	看清试题的各个部分	203
第四节	答案要完整、有条理	204
第五节	怎样答得有条理	205
第六节	怎样答得完整	208
第七节	时间到了怎么办	210

第五部分 怎样写论文和演讲

第二十一章	写论文的步骤	212
第一节	领会老师的要求	213
第二节	编写作时间表	214
第三节	选择论题	216
第四节	收集资料, 列写作提纲	220
第五节	组织资料	223
第六节	陈述中心主题	224
第七节	起草论文的正文部分	226
第八节	写导言和结论	228

第九节	修改和抄正草稿	230
第十节	定稿	231
第二十二章	展开论题的方法	232
第一节	解释定义	233
第二节	说明方法	235
第三节	归纳知识	237
第四节	相互比较	238
第五节	讨论原因	241
第六节	分析问题	244
第七节	评价事物	246
第八节	说服他人	249
第二十三章	为定己的论点提供依据	252
第一节	摆事实	252
第二节	举例	256
第三节	现身说法	257
第四节	叙述采访情况	259
第五节	使用引语	261
第六节	展示插图	262
第七节	列举统计资料	263
第二十四章	利用图书馆	268
第一节	阅览期刊	268
第二节	查阅图书	270
第三节	查阅参考资料	273
第四节	借阅或复印资料	276
第二十五章	怎样写有效的学术论文	276

第一节	做文献条目笔记	277
第二节	做资料笔记	279
第三节	动笔前整理资料	281
第四节	尽可能加以归纳	282
第五节	不能归纳,就释义	283
第六节	有节制地使用引语	285
第七节	递交论文前的检查	288
第二十六章	怎样演讲	289
第一节	起草简短的演讲稿	290
第二节	演讲内容不要超过四大点	290
第三节	确定能使听众感兴趣的方法	291
第四节	试讲	293
第五节	轻松自如上讲台	294
附录一:	笔记范例	295
附录二:	学术论文“参考文献”条目的 内容及格式	300

第一部分 怎样制订攻读学位的计划

第一章 慎于起步，行远自迩

大学生要完成学业，取得学位，决不是一件轻而易举的事。许多大学生仅因为起步时计划不周，敷衍了事，就使自己在在学习上困难重重，有的甚至不得不中途辍学。因此，在入学的最初几个星期，你就得慎重考虑如何才能完成学业，取得学位的问题。其中至关紧要的是要端正入学动机，选择适当的课程，登记适合自己的兴趣和能力的科目，迅速适应大学的生活。只有做好了这几件事情，你才有希望顺利地念完大学，取得学位。

第一节 端正入学动机

大多数学生上大学，是为了提高自己的文化素质。他们不甘韶华虚度，希望上大学以后，能学到专业知识，将来在社会上有所作为。如果你抱着这种愿望上大学，就等于相信大学教育能使

你的生命更有意义。这种信念会激励你坚定不移地为实现自己的远大目标而努力。即使学习上遇到了困难，或者花费了不少精力和时间，你也会信心十足，一往无前。相反，如果你上大学的动机不纯，只是因为不想过早就业，或者为了博得父母欢心，为了将来能找到称心如意的配偶等等，就很可能在学习上缺乏动力，没有恒心为取得学位而花费必要的精力和时间。许多学生学习上遇到困难时，灰心丧气，知难而退，放弃学业，其原因往往如此。这些学生若干年后回忆起这些，往往又怅然若失，悔不当初。

此外，对学校的选择也可以反映出学生的入学动机。学校的声誉，学校离家的远近，收费的高低，学校课程的设置，都会成为学生选择学校的理由。但你首先要选择的，应当是课程设置，即要选择有适合自己的兴趣和能力的课程的学校。不然的话，你就有可能上错了学校。

上述两个问题，是大学生入学初期必须在思想上自我检讨和调整的。

第二节 选择适当的课程

如果学校实行学分制，学生就要选择课程。所谓适当的课程，是指最适合自己的兴趣和能力的，并能帮助自己实现预定的奋斗目标的课程。