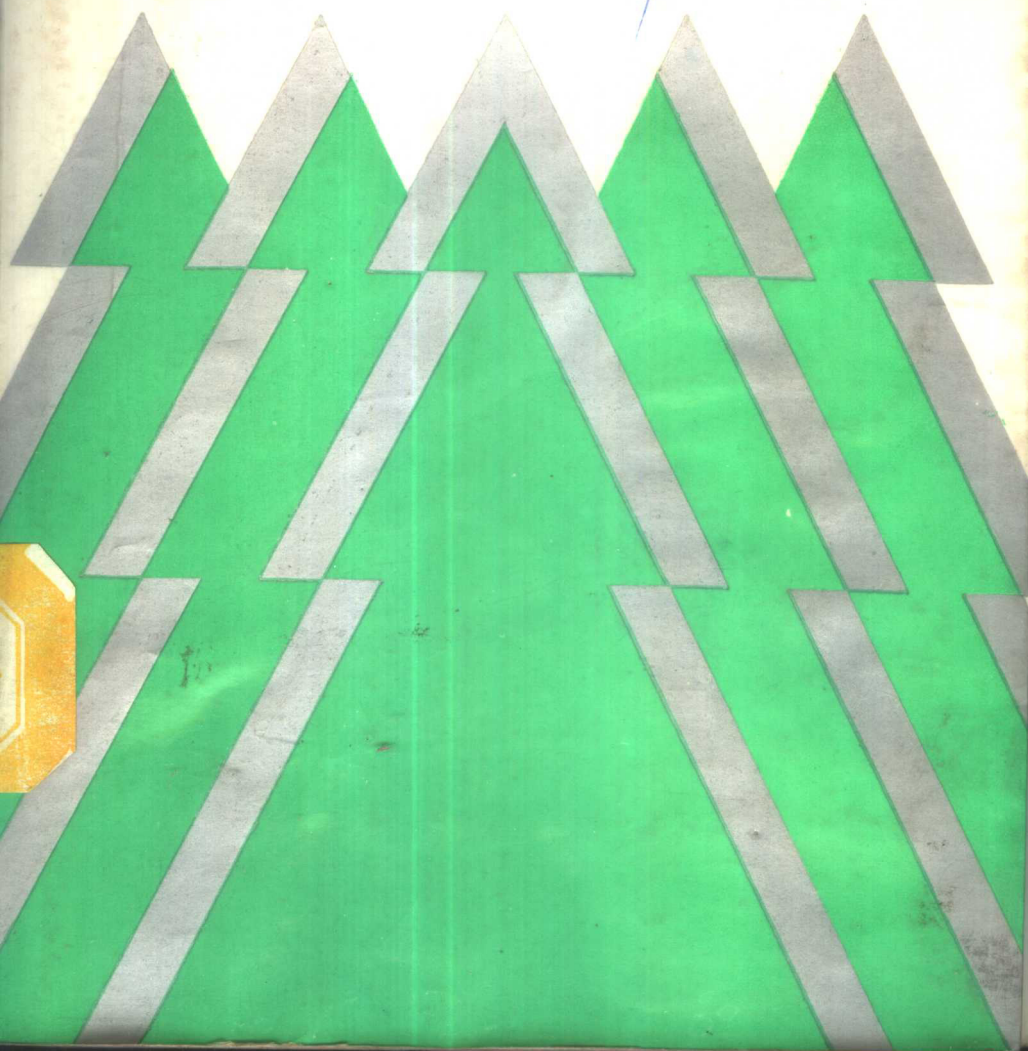


How to Learn
and Study in College

大学学习指南

〔美〕维克多·P·梅约拉纳 著 夏汉华 郑 蓓 译

江苏科学技术出版社



大学学习指南

〔美〕维克多·P.梅约拉纳 著

夏汉华 郑蓓 译

江苏科技出版社

大学学习指南

〔美〕维克多·P.梅约拉纳 著
夏汉华 郑 蓓 译

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：江苏深水印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.875 插页 2 字数 286,000

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数 1—6,040 册

ISBN 7-5345-0074-5 /G·8

统一书号：7196·066 定价：2.95 元

内容简介

本书作者维克多·P·梅约拉纳是美国纽约州立大学的知名教授。这本书是他多年来从事教学、观察、研究并与许多具有不同经历、年龄和学习目的的学员们共同探讨的成果。它为高等院校的在校学生以及正在接受高等教育的其他各种层次、各种背景和各个学科的学员，还有即将考入大学的高中毕业生，提供了如何完成大学学业并取得最大收获的富有成效的全面指南。它对即将赴美留学人员也有极大的参考价值。全书条理清晰、语言简明流畅，所述技巧易于掌握，定能使您受益非浅。

前言

致学生

在选定上大学时,你谈过自己的某些优点。你决心竭尽所能,得到最大的发展。然而读大学究竟难不难?有时是难的。读大学需要刻苦用功吗?需要。你能坚持读完吗?能。尤其是如果你首先学会如何当好一个大学生的话,你就一定能成功。学习如何当好一个大学生,这就是本书的内容。本书有两个基本目的:

- 帮助你从大学生涯中获取大量的专业能力、意识力和灵活性。
- 帮助你完成大学学业——无论你上的是日校还是夜校,也无论你攻读的是证书课程、准学士学位还是学士学位*。

本书是一部专论学习技巧的教科书。但是,在大学仅知道如何学习还不够。由于对所修课程感到厌倦而辍学者不计其数。还有学生因为不知如何适应大学环境而不得不放弃学业。作为大学生,你还必须懂得如何对付这两个问题,否则,你成功的机会就会受到限制。本书与其他此类教科书不同,它将学习、阅读和学习技巧合为一体,以确保你实现教育计划。本书还向你提供读完

*准学士学位 (associate degree): 美国两年制学院颁发给毕业生的学位。学生取得该学位,通常要修60—64个学分。四年制本科生取得学士学位 (bachelor's degree), 通常要修120—128个学分。

——译者

大学所必需的其他技巧。

基本的学习技巧有：制订和使用学习时间表；必要时求助他人；认识学习过程；听课和做笔记；阅读和学习课本及其他材料；使用图书馆和进行考试等。如果你主要对这些技巧感兴趣，可学习以下章节：

- 第三章 （学习时间表）
- 第六、七章 （学习技巧和方法）
- 第八、九、十章 （课本的阅读）
- 第十一章 （听课和做笔记）
- 第十四章 （求助他人）
- 第十五章 （课本学习法）
- 第十八章 （使用图书馆）
- 第十九章 （考试）

其他章节包括撰写学期论文(第十二章)、课堂发言(第十三章)、数学和自然科学的学习(第十六章)等。第十七章讨论了一种一旦掌握第十五章中描述的SCORE学习法后便可交替使用的学习方法。所有章节的一个共同特点，在于它们都能积极促使你深入思考并运用其内容。你的努力定能有所成效。每章中间或结尾还设有思考题，你会发现其中许多问题做起来不仅饶有趣味，而且受益不浅。

第一、二两章将上述技巧有机结合，可使你获得最大效益。它们向你展示了大学学习的一套崭新的方法。这一方法使你能更加牢固地把握自己的大学学习成就。你想减轻对所修课程的厌倦而取得完成大学学业的最大机会吗？以下章节会帮助你：

- 第四章 （怎样自我管理）

●第五章 (怎样激发对每门课的兴趣)

如果你喜欢所修课程的基本内容,学习起来显然更有乐趣。附录《课程的选择》部分将帮助你选择或确定你的主要学习领域。

如果你目前于某一问题遇到困难而急需帮助,可翻到第50页,参见图4-1。你很快便可找到最有助于你解决问题的章节。

致教师

本书是专为大学生们撰写的一部基础课教材,也可作为补差生的主干课本。它还适用于不论背景如何而仅求在大学取得更大成就的各类学员。大学生和其他学员都可直接使用本教材。补差生则首先应具备基本的阅读能力。不论最初能力如何,在基本技能领域内,人们越来越认识到,高的退学率和学生对所修学科内容的冷漠,不能仅仅归咎于缺乏基本的算术、语法和阅读技能,或归咎于缺乏进一步发展的技能。许多已具备这些技能的学生,还是不能读完大学。在阅读和学习技巧上需要帮助的学生,和那些对所学教材感到厌倦且不知如何处理随大学而来的新的自由和个人负担的学生,需要受到同样的关注。正是由于基本技能课程对提供教育机会以及维持大学生活所正在产生和可能产生的影响,基本技能课才作为大学课程的一个有效部分走上讲台。随着基本技能课教师的职责范围的扩大,带来了能够增加学生成功机会的教材的需求。今天的基本技能课教师,需要的是适合各科学生共同使用的教材。教材的形式要求简明、实用。

本教材在强调传统学习技巧的同时,还介绍了有助于学生在认知、情感和行为等领域内活动的新方法。本书简明易懂,符合各种学习技能的要求,因此对大学生和补差生尤为适用。各章都设有练习题和(或)思考题,可借此检查学生对所学内容的掌握程度。你会发现这些问题和其他教科书不同。它们的数量之大、种

类之多及其侧重提供学习经验的特点，使你可以选择使用，以满足个别和全班学生的不同需要。每篇自成一体，其中大多数章节也能相对独立。诸章的组织安排，均遵循了第一、二章中所阐述的“管理体系”，教师可按篇章顺序依次教学。当然你也可另有所好。你可根据时间和教学对象的需求，自己设计适合情形需要的小课或专题讨论。例如，有关学习技巧的核心章节可视为第三、七、八、九、十、十一、十五、十八和十九章。第二、五、六章将有助于增强情感意识。第二、四、五和十四章是关于行为领域的。具体侧重点如下：

侧重“阅读”的有第七、八、九、十、十八章。

侧重“学习”的有第三、六、七、十五、十六、十七章。

侧重“行为”的有第二、三、四、五、十四章。

侧重“情感”的有第二、三、五、六、十一章。

侧重“成绩”的有第四、十一、十二、十三、十五、十八、十九章。

其他可行的分类法还有很多。在某一特定课程中，并非每章都要使用，每种方法都得讨论，每道练习都得完成，或者每个问题都得布置给学生。然而，基本技能课的教学经验表明，教师喜欢具有灵活性和多样化的教材和作业题，以便满足不同需要。本书的编写，正是考虑了这些要求。你可根据需要作相应的选择。祝你成功！

本书的理论，是我长期从事教学、观察、研究并与具有不同背景、年龄及学习目标的学员们共同探讨的结果。他们渴望在大学里搞好学习，并为适应大学里对个人和教育的新要求而发愤苦读，这促使我对大学学习技巧进行了新的全面的研究。许多学生和同仁对本书提出过建议并审阅过部分手稿，谨此一并致谢。

维克多·P.梅约拉纳

译者的话

我国古语云：“工欲善其事，必先利其器。”西方也有一句名言：“最有价值的知识是关于方法的知识。”懂得方法论，掌握方法论，可收事半功倍之效。这里，我们呈献给读者的，是一本介绍最新的富有成效的大学学习方法的书。我们深信，这部集作者毕生之精力，采当今诸家之精华的学习方法指导用书，定能引导您到达学业成功的彼岸。

这本《大学学习指南》的最大特色，在于内容的新颖及其科学性和系统性。它始终强调了以大学生作为教育主体的自我管理方法。它采用了现代西方最新的管理学理论，将“计划、组织、人事、指导和评估”等主管人员(manager)的五项管理职能，运用到大学生自我管理的各个领域中去，大到从宏观上控制自己的整个大学生涯，小到从微观上调节自己在学习过程中的某种细腻情感。它还从生理学、心理学、行为学、社会学等不同角度，深刻揭示了大学学习的本质，全面考察和探讨了有助于搞好大学学习的一整套方法和技巧。这些内容科学、严谨，使人读后耳目一新，受益非浅。

本书的另一个特点是它的适用性。它从如何顺利完成从中学学习到大学学习的过渡，谈到如何自我激发对每门课程的兴趣，从如何拟定学习时间表谈到如何准备和参加考试，其内容涉及到每个大学生在整个大学生涯中所可能遇到的各种情景。它无疑是大学生们所必读的一部学习指南。

我们之所以翻译此书，还有另外两个原因。首先，从自身的

大学学习和教学经历中，我们深深感到，培养自学、自治、自理能力，是当前我国大学生所急需解决的一个重要问题。众所周知，大学学习和中小学学习截然不同。而我们的大学生们，大都是从中小学“满堂灌”、“抱着走”的被动式教育下培养出来的，他们面对全新的大学环境和学习要求，往往目眩迷惘，不知所措，在学习上缺乏自学能力，生活上缺乏自治自理能力。因此，大学生们要培养自己的主人翁意识，增强自我责任感和社会责任感，提高自我管理能力，以便尽快完成从中学生到大学学生的过渡，迅速适应大学学习的新要求，这实在太重要了。其次，人类社会进入二十世纪八十年代后，科学技术突飞猛进，知识更新日益加快。我们的大学生们，不仅是在校期间，而且更多的是毕业走向工作岗位后，将会不断遇到种种新知识、新技术，他们将不得不独立地、迅速地理解它们、掌握它们、运用它们。因此，大学生们从现在起就应该掌握科学的学习方法，培养独立的自学能力和主动探索知识的能力。

然而，我国传统的高等教育学，往往偏重于从教的角度研究教学规律，而忽视对以学生为主体的学习方法的探索。这与当今大学生们对正确的、科学的学习方法的迫切需求是极不相适应的。我们希望，本书能起到抛砖引玉的作用，对我国广大教育工作者，特别是高校教师改进教学方法，能有所启发。

我们还希望，本书不仅能成为在校大学生的学习指南，以及高校基础课教师的教学参考手册，而且对正在接受高等教育的其他各种层次、各种背景和各类学科的学员、社会自学青年、即将考入大学的高中毕业生，乃至即将赴美留学人员，都将不无裨益。

他山之石，可以攻玉。然而，正如世上不存在医治百病的灵丹妙药一样，在学习上也没有什么“万能秘方”。学习毕竟是一项十分复杂而艰苦的脑力劳动。我们衷心希望，大学生们能充分发

掘自己潜在的智慧和能力，去探索更佳的、适合于自己的学习方法。同时还应当指出，要想学业成功，除科学、合理的学习方法外，大学生们还必须明确学习目的，具备勤奋刻苦、脚踏实地、坚持不懈的求实精神，从而一步步攀登科学高峰。我国清末学者王国维曾生动形象地阐述了做学问应痛下苦功、循序渐进的论见：“古今之成大事业、大学问者，必须经过三种境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处’，此第三境也。未有越第一第二境，而能遽跻第三境者。”这番喻世之言，实在是妙语生香、寓意深刻。

在本书翻译过程中，我们对个别不适合我国国情的词句，以及一些我国读者不易见到的资料来源的脚注，作了适当删除，特此说明。由于时间仓促和译者水平有限，译文中若有谬误之处，尚祈读者不吝指正。此外，在整个翻译过程中，我们曾得到我们的同事和朋友美籍教师罗纳德·F. 达默龙博士、澳大利亚籍教师威廉·戈登·坎贝尔教授夫妇的热情鼓励，以及郑彬等同志的大力帮助，谨此一并致谢。

夏汉华 郑蓓

一九八七年一月三十日于南京

责任编辑：

伍幼威

封面设计：

蒋冰清

插图绘制：

蒋晓东

目 录

译者的话 1

前言 1

绪论 1

第一章 本书的目的 1

一个实验 3

搞好大学学习的一套基本方法 4

你能期望从书本得到些什么 5

提要 10

第二章 大学学习指南 11

昔日情形 12

今日情形 13

怎样管理大学学习 17

提要 25

主要术语 25

复习题 应用题 25

第一篇 制订教育计划 27

概述 27

第三章 制订学习时间表 29

星球旅行减重公司(短篇小说) 30

制订学习时间表 37

对学习时间表的评价 46

提要 47

主要术语 48

复习题 讨论题 48

第四章 怎样自我管理 49

自我管理方法 57

评估对课程材料的掌握程度 63

评估意识力 69

评估灵活性 70

提要 70

主要术语 71

复习题 71

第五章 怎样激发对每门课程的兴趣 72

变化之翼(话剧) 73

动机激励管理的课程学习法 82

怎样制备课程动机激励管理表 86

如何使用动机表 88

何时准备动机表 90

提要 93

主要术语 94

复习题 讨论题 94

第二篇 组织学习活动的技巧 97

概述 97

思维技巧 99

第六章 怎样开展大学水平的学习 99

通过条件作用和思维作用进行学习 100

你对学习可能抱有的某些观念 103

大学学习的含义 111

提要 113

主要术语 114

复习题 讨论和应用题 114

第七章 学会逻辑思维 115

参与 116

组织的概念和实践 118

你可使用的组织方法 126

坚持 136

创造 137

提要 140

主要术语 141

复习题 讨论题 141

阅读技巧 144

第八章 认识单词 144

单词的构造 144

词义的自我披露 149
起信号作用的单词 150
起信号作用的标点符号 152
提要 153
主要术语 154
复习题 154

第九章 怎样阅读课本(一) 155

阅读和学习的区别 156
课本阅读基础 156
基本技巧之一：找出段落大意 158
基本技巧之二：分析标题，弄清其思维方式 161
基本技巧之三：阅读插图 168
课本阅读法 170
提高阅读速度 173
学会批评性地阅读 182
提要 187
主要术语 187
复习题 188

第十章 怎样阅读课本(二) 189

和课本交朋友 189
在课本上作标记有何重要性 191
怎样在课本上作标记 192
阅读非课本性书面材料 195
优秀大学生读者应有的品质 198
提要 199
主要术语 199

复习题 200

听课技巧 201

第十一章 怎样听课和做课堂笔记 201

教育目的和课堂学习 202

必要的听课技巧 204

倾听 204

管理课堂听讲 206

做笔记 211

交际能力 215

提要 216

主要术语 217

复习题 217

写作技巧 218

第十二章 怎样撰写出色的学期论文 218

为什么要撰写学期论文 218

学期论文撰写法 219

管理总过程 224

提要 226

主要术语 227

复习题 227

发言技巧 228

第十三章 课内外发言 228