



麦克米伦经典·大学生存系列



博雅光华

享誉全球的教育出版巨头
——麦克米伦出版集团权威打造

专为非英语国家学生
量身定制的大学生存指南



The Study Skills Handbook

学习技术手册

在一招一式中领悟西方大学教育精髓

[英] 斯特拉·科特雷尔 (Stella Cottrell) 著 靖晓霞 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



麦克米伦经典·大学生存系列

The Study Skills Handbook

学习技术手册

[英] 斯特拉·科特雷尔 (Stella Cottrell) 著 靖晓霞 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

北京市版权局著作权合同登记：图字 01 - 2011 - 7303 号

图书在版编目(CIP)数据

学习技术手册/(英)斯特拉·科特雷尔(Cottrell,S.)著;靖晓霞译. —北京:北京大学出版社,2012.4

(麦克米伦经典·大学生存系列)

ISBN 978-7-301-20295-1

I. 学… II. ①科…②靖… III. 大学生—学习方法—手册 IV. G642.46-62
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第029918号

© Stella Cottrell 1999, 2003, 2008

Illustrations © Stella Cottrell and Palgrave Macmillan Ltd 1999, 2003, 2008

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title *The Study Skills Handbook*, 3rd Edition by Stella Cottrell. This edition has been translated and published under licence from Palgrave Macmillan. The author has asserted her right to be identified as the author of this Work.

书 名：学习技术手册

著作责任者：[英]斯特拉·科特雷尔(Stella Cottrell) 著 靖晓霞 译

责任编辑：秦 雯

标准书号：ISBN 978-7-301-20295-1/G·3375

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754967

电子信箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销 者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 28.25印张 584千字

2012年5月第1版第1次印刷

定 价：88.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

博雅光华·教育培训精品

Contents

引言

如何使用本书 /2

从哪里入手 /3

学习7法 /5



Chapter 1 做好上大学的准备

申请学校 /10

对高等教育有什么期望 /12

自学 /15

独立学习：自我掌控 /16

技能与个人发展 /17

学年 /19

你应该做到什么 /20

克服焦虑情绪 /23

入学前能做的8件事 /27

入学 /29



Chapter 2 认识自己的技能

学习技能五大要素 /34

已经具备的技能和素质 /36

个人档案 /44

把学习技能转化为就业软技能 /45

记录成绩 /46

建立档案 /48

Chapter 3 智力和学习

“上大学，我够聪明吗？” /52

对智力的9种看法 /53

“学习”是什么 /59

学习的6个条件 /61

理想的学习状态 /64

Chapter 4 CREAM学习法



发现自己的创造力 /68

想象自己是位教授或者其他 /70

反思性学习 /75

学习反思日记 /77

中规中矩vs. 高效学习 /79

安心学习 /81

整理学习空间 /84

管理自己的时间 /85

有效记日记 /87

节省时间的10条建议 /90

时间都花在哪儿了 /92

工作和学习有效结合 /96

有效管理工作项目 /98

有效管理学习假 /99

积极学习 /101

行动起来 /102

保持学习的动力 /104

瞄准目标，制订学习策略 /106

CREAM学习法 /107



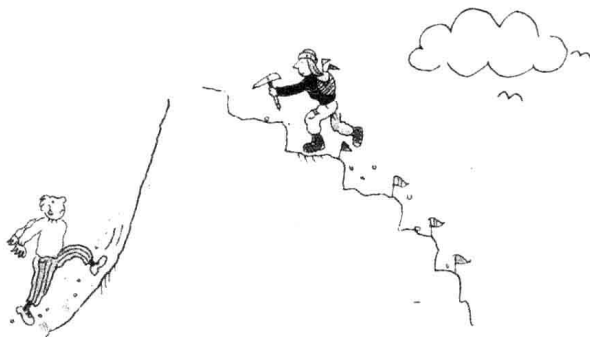
Chapter 5 与他人一起学习

- 和他人一起学习的好处 /114
- 与他人一起学习的方法 /116
- 表达和倾听技能 /117
- 表达自己的观点 /119
- 让小组活动顺利进行 /120
- 做有贡献的小组成员 /122
- 应对小组中的困难时刻 /123
- 偏见、不公平和歧视 /124
- 应对歧视 /125
- 面对不公平的歧视 /126
- 学习互助网 /129
- 在不抄袭的前提下共享学习成果 /130
- 陈述发言或讨论 /131
- 注意你的观众 /135



Chapter 6 资料查找技能

- 明确任务 /138
- 充分利用图书馆 /140
- 在图书馆查找信息 /141
- 辨别、筛选相关信息 /142
- 提高阅读理解能力 /148
- 提高阅读速度 /149
- 记笔记 /152
- 笔记风格 /154
- 做笔记的快捷方式 /156
- 做笔记要有信心 /157
- 记录、使用信息 /159
- 抄袭 /160
- 检查是不是抄袭和复制 /161
- 参考文献 /163
- 列出参考文献的方法 /164
- 写出参考文献 /166
- 充分利用课堂时间 /167
- 笔记能发挥多大作用 /169
- 解决问题 /170
- 实习和实验 /172



Chapter 7 在线学习、电脑技术与个性化学习

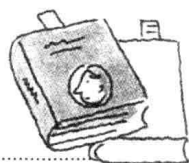
- 利用电脑高效学习 /176
- 使用电脑的基本健康、安全常识 /178
- 用电脑学习所需的规划技能 /181
- 充分利用互联网 /186
- 在线搜索 /187
- 进行在线搜索 /188
- 缩小或扩大在线搜索范围 /190
- 高级在线搜索 /191
- 在线学术资源 /193
- 什么是在线学习 /194
- 在线学习：开始行动 /196
- 在线学习和个性化学习 /198
- 个性化在线学习：端口和虚拟学习环境 /199
- 在线学习：维基百科、博客、播客 /200
- 利用在线交流进行学习 /202
- 形成自己的在线学习风格 /203
- 更多有关个性化学习的内容 /205
- 用电子技术管理小组项目 /206
- 管理在线项目交流 /208



Chapter 8 大学写作

- 克服对写作的恐惧心理 /217
- 提高写作水平 /218
- 写作焦虑 /219
- 学术写作和其他活动的相似之处 /220
- 克服写作障碍 /221
- 开始动笔的小窍门 /222
- 克服写作障碍的实例 /224
- 论文和其他学术写作 /225
- 写作的7个步骤 /225

分析题目	/229
设计自己的论文题目	/232
所有学术写作的共同特征	/233
架构写作内容	/235
架构一篇论文	/237
规划写作任务	/238
规划写作各个阶段	/240
用概念金字塔组织观点	/241
按金字塔的形式规划论文	/243
撰写初稿	/245
段落	/247
检查分段情况	/249
将观点串起来	/250
编辑初稿	/252
提交作业	/254



Chapter 9 提高写作水平

学术写作的风格	/260
要准确	/263
不同科目的写作	/264
科学模式以外的方法	/267
不同的写作风格	/269
描述性写作	/271
论证分析性写作	/272
评估分析性写作	/274
利用个人经历	/278
哪些是得分点	/280
借鉴导师的反馈	/281
论文是什么样的	/282



Chapter 10 建立对数字的信心

- 需要了解什么 /290
- 增强数字运算的信心 /292
- 你信任数字吗 /294
- 对数字和统计提出质疑 /295
- 什么是“平均数” /297
- 计算平均数：平均数 /298
- 计算平均数：中位数 /299
- 计算平均数：众数 /301
- 比较平均数、中位数和众数 /301
- 五数概括法和四分位数 /302
- 使用五数概括法 /304
- 使用表格、图形和曲线图 /305
- 解读曲线图 /306
- 解读表格 /307
- 解读图形 /309



Chapter 11 研究项目、毕业论文、报告和案例研究

- 什么是项目 /316
- 什么是毕业论文 /318
- 自学的益处、挑战和风险 /319
- 管理项目和其他自学任务 /320
- 选择题目 /322
- 制订研究策略 /323
- 设计调查问卷 /326
- 采访技巧 /329
- 呈现和分析数据 /331
- 报告的特点 /332
- 写报告：开篇部分 /335
- 写报告：主体部分 /336
- 写报告：结论、建议、摘要 /338
- 报告：布局、格式和风格 /340
- 案例研究 /344
- 撰写案例研究报告 /346



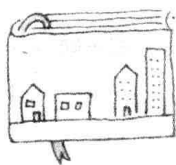
Chapter 12 批判分析性思考

- 培养侦探式的思维方式 /350
- 阅读中的批判性思考 /352
- 写作中的批判性思考 /362
- 批判分析性写作vs. 描述性写作 /363
- 识别批判性写作和描述性写作 /365



Chapter 13 记忆

- 个人记忆风格 /374
- 看看你是哪种记忆风格 /376
- 提高记忆力 /377
- 利用大脑 /378
- 三位一体脑 /380
- 记忆过程的几个阶段 /382
- 有关多重编码的建议 /385
- 组织和条理有助于记忆 /388
- 金字塔、图形笔记和图像 /389
- “分割”信息 /390



Chapter 14 复习和考试

- 复习需要做什么 /394
- 高效复习 /396
- 提前做好考试准备 /400
- 考试中 /403
- 考试时好好表现 /404
- 应对压力 /406

Chapter 15 计划下一步行动

规划未来 /420

已经完成的个人发展 /421

职业规划 /422

做好就业准备 /424

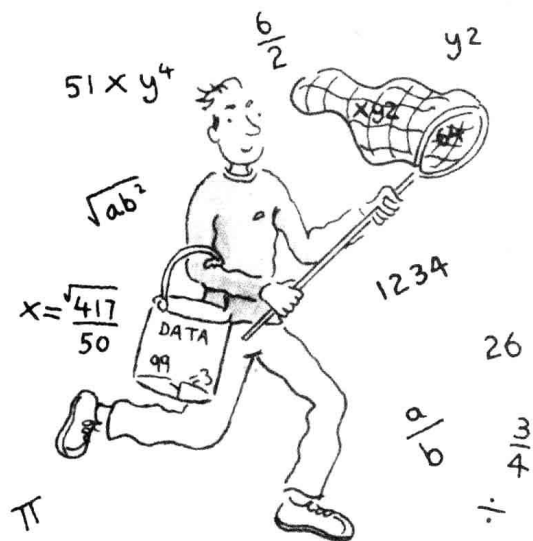
终身学习 /427

现在做什么 /432

参考文献 /435

附录 /438

致谢 /440



引言

学习目标

本书旨在通过以下方法，帮助你取得学业上的成功：

- 帮你建立这样的观念：聪明、得高分并不是成功的唯一标志，成功也体现在其他各个方面，每个学生都有成功的可能。
- 让你为上大学做好准备，知道自己可以在大学的学习中获得什么。
- 鼓励你思考自己具备哪些在学习和工作中都用得到的技能。
- 提供资源，帮助你评估、反思并管理自己的学业。
- 告诉你如何找到积极的学习方法，培养良好的学习习惯。
- 指导你解决大多数学生在学习遇到的问题。
- 指出在学习中如何运用先进的技术手段和网络资源，形成自己的学习风格。
- 帮助你进一步了解学习、智力和记忆力的作用原理，以及如何建立批判性思维模式。

大学需要的学习技能最终必须通过大学阶段的学习才能掌握，罗马不是一日建成的，掌握学习技能也不是一蹴而就的事。随着学习的不断深入，我们练习、试验、犯错、接收反馈、反思自己，在这个过程中，我们的学习技能不断熟练、完善。你会惊喜地发现，通过不断学习，自己的思维和语言技能得到了很大的提高。

尽管这样，仍然有一些基本的方法，让你可以站在较高的起点，少走弯路，加快学习速度。本书以作者20多年来与数百名学生的实际接触和沟通为基础写成，书中的核心理念已经被全世界几十万学生和老师借鉴，这一版（英文版）也加入了他们的评论和反馈。

长远来看，勤于思考、积极主动、适时反省的方法可以加深你对知识的理解。但对学生而言，尤其在时间紧迫的情况下，得到外界的点拨同样重要。本书涵盖了这两种方法，要实现当下和长远的学习目标，就要灵活使用两种方法。

如何使用本书

你可以仔细研读整本手册，也可以根据自己遇到的具体困难阅读相关章节。只要你认为有帮助，读多少都可以。虽然这本手册的每一章着重讨论的只是学习的某一个方面，但随着学习的深入，你会发现这些方面实际上是相通的。提高学习技能的某个方面也有助于其他方面的提升。

找到自己需要什么样的内容

- 每一章开头都会列出本章学习目标要点，你可以据此判断是否需要阅读这章内容。
- 每章都包含若干个主题，每个主题的开头都用了醒目的大标题显示主题内容，有了这些标题，你可以更轻松地浏览，快速找到自己需要的内容。

复印页面

你可以把有自我评估表、行动清单、规划表和行动记录表的页面复印下来备用（其中一些可以放大复印到A3纸上）。把填好的表格和学习日记一起保存下来，供今后参考。



这个图标表示可以用这部分内容做自我评估或规划。

登陆网站

除了复印纸质书，你也可以登陆帕尔格雷夫（Palgrave）网站www.skills4study.com获取更多免费资料，还可以到其他网站下载相关资料。

漫画和页面布局

漫画和不同符号导图主要起提醒作用。即使画不好，你也可以在笔记中使用一些类似的视觉提示符号，它们能帮你更快地找到相关内容。多样的符号还可以刺激不同感官的学习——具体内容详见Chapter 13。

自我评估问卷

自我评估问卷能从以下两个方面帮助你：

- 把每项学习技能进行分解。
- 让你能明确指出哪些小技能是你学习中的绊脚石，提示你注意过去遗漏的步骤或做法。

自我评估问卷能帮你查缺补漏，有时你甚至不必做问卷，只要浏览一下问卷的题目就足够了。你可以用这些问卷来监督自己的学习进展情况，找到自己的优势。

难点

如果你毕业几年之后重回学校，或者对学习的某些方面感到陌生，又或者过去觉得某些内容很难，那么千万不要让这些阻挡你前进的脚步。

很多学生第一次接触一些内容时会觉得很难，但过一段时间再回顾同样的内容却可以轻松理解，这种现象很普遍。即使那些觉得很难理解学术语言和方法的学生，通常也能很快适应这些内容。

通过深入学习专业术语和理论，你的能力将大幅提升。这些知识会使你思维更敏锐，对事物的描述更精准，综合成绩更突出。

学习日记



这个书形图标提醒你，可以把自己的所思所想记录在学习日记中。详细内容请见第78页。

从哪里入手

- 通读“学习7法”（详见第5页），你对本书的理解会更深入。
- 填写“我对大学有哪些期望”问卷（详见第7页），你对自己作为学生的定位会更准确。
- 浏览这本手册，初步了解其中的内容。当你真正开始学习之后可能才会知道哪些

内容对你有帮助。

- 利用“学习技能：优先顺序（第1阶段）”规划表（详见第40页）帮你瞄准重点。
- 如果你不知道应该从哪儿入手培养学习技能，那就去做相应章节的自我评估问卷，帮助自己理清思路。
- Chapter 2~4是后面所有章节的基础，提供了基本的方法，先读这几章你会大有收获。

如果你正准备申请大学，或者对大学生活知之甚少

从Chapter 1“做好上大学的准备”读起。这一章告诉你大学的学习生活是什么样的，帮助你判断自己有没有准备好，并且告诉你如何为大学的第一个学期做准备。

Chapter 4也同样会对你有帮助：

- 判断自己现在具备哪些学习技能和素质（详见第36~40页）。
- 思考自己的学习动机（详见第7页和第105页）。
- 你要在阅读（详见第142~152页）和写作（详见第216~223页）方面增强自信。
- 评估自己的计算机操作技能（详见第179~181页）。

如果你学习过相关的能力和资质认证课程

你可以快速浏览一遍每章前几个主题的内容。Chapter 4、5、9、11、12、15可能对你最有用。另外，如果你不习惯用这本书中的图标、图片做学习工具，读完第60页和Chapter 13有关“记忆”的内容，就会觉得这样做有些道理了。

阅读障碍

目前，很多大学生都有阅读障碍。本书在内容和版式的设计上都考虑到了这个群体，主要体现在以下方面：

- 内容。
- 视觉图像的使用。
- 整本书的布局。
- 对模块的重视。
- 运用多种多样、适合多种感官的学习方法。

调整心态

如果你离开学校已经有一段时间了，或者本来就觉得学习很难，请善待自己。假以时日、多加练习，才能适应高等教育的环境，养成学习习惯，掌握写作学术论文的技巧。大学第一年的分数并不能决定最终的成绩，所以你有时间来练习和提高。

每个人都有自己的学习方法

条条大路通罗马，只要你在学习中试验、探索、勇于创新，就会找到最适合自己的

学习方法。

Chapter 2~4鼓励你探寻自己的学习模式，就如何试验和探索给出了建议。

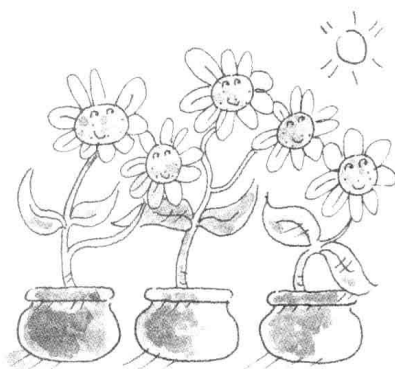
学习7法

本书中提到了7种学习方法。

☞ 学习是一种探险

当你感到学习某项内容有压力或者不感兴趣的时候就很难学得进去。本书鼓励你寻找让学习变得有趣的方法，有效学习，而不是中规中矩，硬着头皮去学。要获得学位通常要上几年的课，所以你非常有必要找些方法让学习变得愉悦起来。

小孩子学新东西，不用特别辛苦就能学会——他们的学习过程只是放松、观察、玩耍、扮演角色、尝试、犯错、感兴趣。他们不觉得遇到挫折就是失败，也不担心别人的看法，不会觉得自己可能学不会。小孩子摔倒后，马上站起来继续往前走，慢慢地走路对他们来说就变得容易起来，你也可以借鉴小孩子的这种学习方法。



☞ 运用多种感官

视觉、听觉、触觉这些感官用得越多，看、说、写、打字、画画或身体运动时微妙的肌肉运动越多，我们的大脑接收有效信息的机会就越多。

调动多种感官，大脑会产生更多的联想，日后搜索所需的信息就更容易，这有助于记忆和学习。本书鼓励你充分运用多种感官，并把运动融入学习中。这样学习会变得更简单，更有趣。



我喜欢发现新事物

我的阅读技巧每周都在提高

我喜欢想新点子

☞ 找到学习最吸引你的地方

时刻牢记想要取得的目标，这样学习起来比强迫自己学习容易得多。你可能觉得学习的某些方面没有吸引力，比如论文写作、按时交作业或者考试，但恰恰是你不喜欢的这些最有可能带给你成就感和荣誉感。