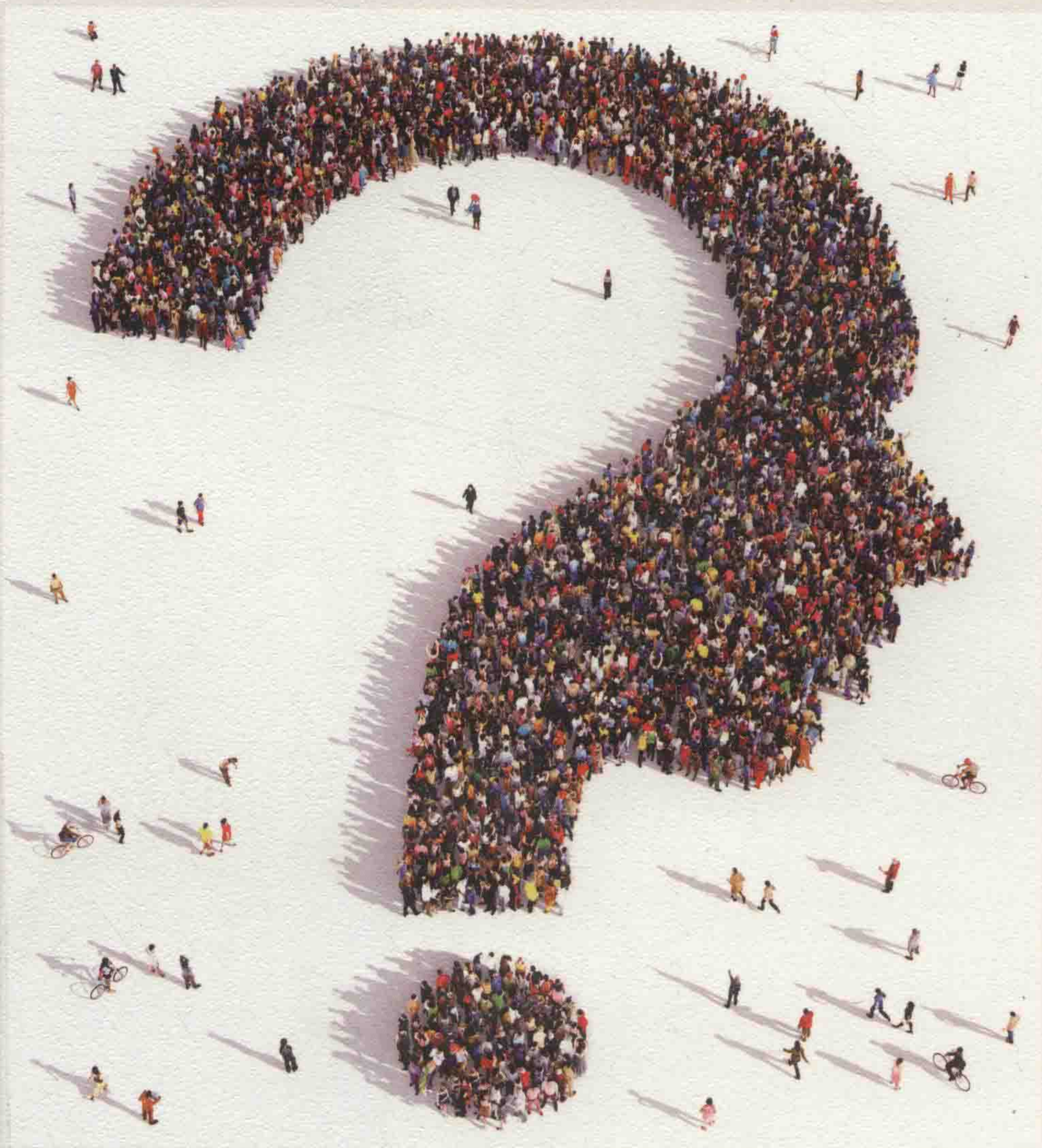


Mc
Graw
Hill
Education

Mc
Graw
Hill
Education

Sociology and Your Life with P.O.W.E.R. Learning

Richard Schaefer & Robert Feldman



像社会学家一样思考

[美] 理查德·谢弗 [美] 罗伯特·费尔德曼 著 梁爽 译

上



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

Sociology and Your Life with P.O.W.E.R. Learning

Richard Schaefer & Robert Feldman

像社会学家一样思考

[美]理查德·谢弗 [美]罗伯特·费尔德曼 著 梁爽 译

上

著作权合同登记号 图字：01-2016-0090

图书在版编目(CIP)数据

像社会学家一样思考：全2册 / (美)理查德·谢弗(Richard Schaefer), (美)罗伯特·费尔德曼(Robert Feldman)著; 梁爽译. —北京: 北京大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-301-26172-9

I. ①像… II. ①理… ②罗… ③梁… III. ①社会学—通俗读物 IV. ①C91-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第010288号

Richard Schaefer & Robert Feldman

SOCIOLOGY AND YOUR LIFE WITH P. O. W. E. R. LEARNING

ISBN 978-1-259-29956-8

Copyright © 2016 by McGraw-Hill Education

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macau SARs and Taiwan.

Copyright © 2018 by McGraw-Hill Education and Peking University Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和北京大学出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权©2018由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与北京大学出版社所有。

本书封面贴有McGraw-Hill公司防伪标签, 无标签者不得销售。

- 书 名 像社会学家一样思考(上下)
Xiang Shehuixuejia Yiyang Sikao
- 著作责任者 [美]理查德·谢弗 [美]罗伯特·费尔德曼 著 梁爽 译
- 责任编辑 徐文宁 于海冰
- 标准书号 ISBN 978-7-301-26172-9
- 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> 新浪微博: @北京大学出版社 @培文图书
- 电子信箱 pkupw@qq.com
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750112
- 印 刷 者 三河市国新印装有限公司
- 经 销 者 新华书店
- 720毫米×1020毫米 16开本 45印张 660千字
- 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
- 定 价 118.00元(上下)

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 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

携手社会学，开启人生路

为什么社会学很重要？

不管你是大一新生、重返课堂者，还是引领学生进行课堂讨论的老师，你可能都曾想过这个问题。社会学家研究我们所认为的社会，研究范围从小规模的互动到最广泛的社会变迁，涉及社会的方方面面。对任何学生而言，都需要莫大的勇气才敢迎接社会学研究带来的挑战。本书将会在基本的社会学理论、研究和概念与我们的日常生活之间架起沟通的桥梁。它强调社会学家探索人类社会行为的独特方式，以及他们的研究结论如何帮助我们批判思考那些指引我们生活的更广泛的原则。通过这种做法，它可以帮助学生像社会学家一样思考，运用所学知识去独立评判人与人之间的各种互动，以及各种社会制度。一位警察、一名护士和一个本地商贩对其服务的社区需要有怎样的了解呢？他们需要了解的事情有很多。本书准备给学生提供一些必要的工具，这些工具将会帮助他们在追求自身事业发展，以及参与其社区和世界事务的过程中运用社会学。

为什么要把学生放在第一位？

不管大家为什么会选这门课，本书的目的都是介绍社会学这一领域，所采用的方法将会帮助大家养成受益一生的好奇心。因此，本书的核心内容是以学生为导向，书中的故事和实例都能将社会学与他们的日常生活联系起来。导论课遇

到的最大挑战就是，初学者通常还在费力地掌握基本的学习技巧，期望养成良好的学习习惯。一个学生若是从不知如何有效地学习，也就很难成为一名好学生。通常，老师没有时间、资源或专业知识来同时讲授成功技巧和社会学概念。而 P.O.W.E.R. 学习框架则能为本书的学习提供充分的支持。本书的这些核心特质，将会帮助学生在大学和未来生涯中取得成功。

谢弗教授和费尔德曼教授为这一挑战提供了一个绝佳的解决方案。心理学家、学生成功课程老师、研究者和作家费尔德曼提出了 P.O.W.E.R. 学习框架。在这一框架下，学生们可以用五个简单连贯的步骤来完成任何任务，这五个步骤分别是：P 准备、O 组织、W 工作、E 评估、R 反思。我们将这一学习框架融入本书所有层面，帮助学生学习社会学概念并养成让他们在大学学习阶段和日常生活中受益终生的学习习惯。

致学生读者

★ 如何得到好成绩：有效学习的实用指南

如果你正在读这一页，你很可能正在上一门社会学导论课。可能你是出于对个人与社会之间互动的浓厚兴趣而选择了这门课；可能你并不了解社会学，但这门课是必修课，所以你别无选择。不管你选这门课的初衷是什么，你都需要尽可能了解社会学的内容并拿到好成绩。当然，你肯定想用最快和最有效的方式做到这一点。

好消息就是，你选对了课程，也选对了教材。研究学习方法的学者找到了很多可以帮你学习和牢记课程内容的方法和技巧。我们将会把这些方法应用到你的社会学课程上，这些方法会让你在整个大学期间都受益匪浅。好学生不是天生的，而是后天培养的。我们提供给你的这些建议，将会让你得到全面提升。

采用 P.O.W.E.R. 学习框架

我们先来简单讨论一下适用于所有课程（包括社会学导论课）的学习策略。心理学家创造了好几种能够提升学习技能的优秀技巧，它们已被证实都是行之有效的方法。其中一种技巧就被我们用到了本书中，即 P.O.W.E.R. 学习框架。这一学习方法包括准备（Prepare）、组织（Organize）、工作（Work）、评估（Evaluate）、反思（Rethink）。使用这一框架，你既能增加学习和记忆能力，又能在每门课中都进行批判思考。

贯穿本书的这一学习框架便于学习者更系统而有条理地获取教材内容。它强

调了学习成果、学前准备、自我评估、批判思考的重要性。具体来说，在使用这一学习框架的过程中，我们需要遵循以下步骤：

- **准备。** 在开始任何一趟旅程之前，我们都需要知道我们的目的地在哪里。学术之旅同样如此，我们需要知道自己的目标是什么。准备阶段包括了解课程的总体目标（长期目标），以及在阅读某个部分时确定我们需要达到的具体目标（短期目标）。
- **组织。** 确定了目标，我们就可以找寻完成目标的途径。“组织”这一步骤描绘了达成目标的心理路线图。请在学习每个章节和每个模块时先阅读大纲，了解主要议题和主要概念，以及它们的组织形式。
- **工作。** P.O.W.E.R. 学习框架的关键所在，实际上就是阅读和学习本书的全部内容。如果你按部就班地进行学习，清楚地了解学习目标和完成目标的方法，那么完成“工作”部分的学习任务也会变得更加得心应手。请记住，需要你阅读和思考的内容并不限于各模块中的主要内容。同样重要的是，你也需要阅读专栏中的内容，这样才能充分理解材料。
- **评估。** 第四步是评估，通过评估你才知道自己对学习材料的掌握情况。书中每个模块后都有几个问题，供你自测，检验自己对内容的掌握程度。
- **反思。** 最后一步要求你对内容进行批判思考。批判性思维需要你重新分析、回顾、质疑并挑战各种假设。它让你有机会思考这些内容是否与你所学的其他内容相吻合，有助于你全面深入地理解学习内容。

管理时间

你的视线无须离开书页，你只需立即回答我：现在几点了？也许在生物钟、手机或语境线索的帮助下，大多数人都能作出比较精确的时间估计，但要管理时间的确更为困难。时间管理是任何成功学习计划的核心。但请记住，管理时间的目标不是把一天中你清醒着的时间都安排得满满的。实际上，我们应该有计划地选择如何利用时间，而不是让时间随意流逝。以下管理时间的方法可以帮助我们更好地利用时间。

创造时间日志。 时间日志，或时间使用记录（包括中断的时间），是初学者

可以采用的重要工具。你可以在日历、电脑乃至手机 APP 上进行记录。你不用把清醒时的每分每秒都记下来，但你需要记下每段时间的活动内容，每段时间的长度要精确到 15 分钟。然后，你就可以反思自己的时间都去哪里了。你对自己是如何使用时间的认识与现实完全一致吗？答案很可能会令你非常惊讶！

你也需要找出那些浪费时间的事情。我们都会在不重要的事情上浪费时间，这些事情让我们无法去做自己应该做或想做的事情。假设你正在学习，手机突然响起。与其和朋友煲上半小时电话粥，你可以（1）把手机放到一边，让它响；（2）接电话，但是告诉朋友你正在学习，待会儿再回电；（3）和朋友简短通话；（4）把来电转入语音信箱，然后关机。如果你的选择是以上四种，你就会更好地管理自己的时间。

设定优先顺序。现在你已知道什么在占用你的时间，但你可能还不清楚自己该做些什么。首先，你应该决定自己做事情的优先顺序。优先做的事情是你需要做并愿意做的事情，你可以将它们按照从最重要到最不重要的顺序进行排列。优先排序没有对错之分；对你来说，可能学习最重要，也有可能陪伴家人最重要。只有你自己才能决定优先顺序。而且，现在对你十分重要的事情，再过一个月、一年或五年可能就没那么重要了。

最好的办法是确定整个学期任务的优先顺序。你需要完成什么目标？不要仅仅选择明显而宽泛的目标，如“及格万岁”。相反，你应该思考具体的、可以衡量的活动，如“每天读一小时教材来准备即将开始的社会学课”。

确定自己的黄金时间。每天早上醒来，你是否神清气爽地起床，热情地开启新的一天，拥抱美好的世界呢？或者，你是否在中午到来之前就变得无精打采，却在晚上 10 点后开始变得兴奋起来？我们都有与生俱来的生物钟和基于生物钟的工作风格。知道自己一天中的黄金时间，你就能更有效地进行时间管理和计划。请在一天中的黄金时刻进行最需要全神贯注的活动；在最难熬的时候完成更容易、无须投入太多精力的活动。

把握当下。现在你已知道你浪费的时间都到哪里去了，而你排出的优先顺序

则说明了你未来的工作安排。你已经可以组织和管控自己的时间了。你会用到如下工具：

- **主日历：**每一页上显示这个学期的每个星期。你可以根据课程大纲，将你需要完成的作业和测试都标在上面，尤其要写明截止日期。你可以在对应的日期上用铅笔标出可能布置的作业。你也需要写上个人活动和自由时间。
- **每周时间表：**在时间表的首行填入周一到周日，首列中填入从早上6点到午夜12点的每个整点时间。填入已经确定的活动时间，包括上课时间、工作时间等反复出现的时间。将作业截止日期、测试和其他活动放入特定日期。然后用铅笔标出准备这些活动所需要的时间。
- **每日工作清单：**你可以将每日工作清单写在一本随身携带的微型日历上。在这本日历上，每一页都代表一天。若是喜欢，你也可以使用电子日历。每天都把第二天要做的所有事情列出来，并排出优先顺序。首先记下那些你必须做的和时间固定的事情，如上课、工作或预约。然后标记其他你应该完成的事情，比如为备考而复习一小时、为接下来的论文写作做前期研究或者完成实验报告。最后列出那些不具备学术重要性但却是你很喜欢的事情，如跑步或散步。

管控时间。即使对管理时间的高手来说，生活也并非一成不变。危机出现了，公交车晚点了，电脑瘫痪了，孩子生病了，各种意外层出不穷。完成任务的时间可能比我们预计的更长。有效时间管理与无效时间管理的差别在于，你知道如何应对不可避免的突发事件。在这种情况下，你可以采用以下几种方式来管理时间并完成预定计划：

- **学会说“不”。**你不需要答应每个人对你提出的每一个要求或请求。
- **远离喧嚣。**去图书馆。将自己锁在卧室里。找一间无课的偏僻教室。或者找一个特别地点供自己独处。你的身心很快就会进入学习模式。
- **享受孤独。**很多学生都认为，放着电视、开着电台或听着音乐时，自己做事效率最高，但科学研究却得出了完全相反的结论：周围环境非常安静

时，我们最能集中注意力。尝试在安静的环境下学习。

- 减少使用电子产品。我们可能无法切断通信，但却可以控制自己接收回复信息的时间。我们可以暂时远离电子产品，将其关闭一段时间。
- 预计到意料之外的事情。生活中难免会有突发事件发生，所以你应提前做好对策。
- 克服拖延症。有时并非外界干扰我们，而是我们在自我干扰。拖延症是一种将所有事情都往后拖的习惯。很多人都有拖延症。你要是觉得自己也有，不妨试试下面几个步骤：(1) 将大任务细化为小任务。(2) 首先完成任务中最容易和最简单的部分，然后再进行更难的部分。(3) 自我协商。比如，做一小时功课，可以歇上15分钟去做你想做的任何事情，休息过后再接着学习。(4) 和他人一起学习。比如，和几位同学组成学习小组。(5) 牢记拖延症要付出的代价。

★ 有效阅读教材

教材阅读和休闲阅读截然不同。你必须有非常明确的目标：理解、学习、复习课本上的信息。你可以采取以下几个步骤来达成这些目标：

- 阅读文前部分。如果本学期老师用本书当教材，请务必阅读前言、导读和目录，即出版商统称的文前部分。只有在这个部分，作者才有机会站在个人立场上解释本书重点。知晓重点，你就能大致了解你会学到什么。
- 确定个人目标。在学习任务开始之前，想一想你的具体目标是什么？你是在阅读一本包含考试内容的教材吗？你只是为了获取背景信息吗？这些内容对你来说有用吗？这是你项目的一部分吗？你的阅读目标将会帮你决定采取哪种阅读策略并规定阅读时间。你不需要用同等的阅读强度来阅读每种材料。有时你可以泛泛而读，有时你则需要详加推敲。
- 确定并使用阅读前导。阅读教材的下一步是熟悉阅读前导，即大纲、预览、小节目标，以及其他关于新材料意义和篇章组织的线索。本书每个模块都设置了学习目标，它们会告诉你每个部分的重点。

- **集中精力阅读。**阅读时会有无数事情分散我们的注意力。你需要将这些事情暂时抛在脑后，然后集中注意力进行阅读。以下是能够帮助你保持注意力的方法：(1) 分段阅读。如果你认为这个章节的阅读时间为四个小时，你可以将这四个小时划分为几个更好管理的时间段。记住自己的“黄金时间”，尽可能选在“黄金时间”进行阅读。(2) 适当休息。请在阅读过程中安排几次休息，以此来犒劳自己。在休息时间可以做一些让自己开心的事情：吃点小零食，看会儿球赛，打会儿游戏等。但是切记不要过于投入，任由这些活动占据自己的阅读时间。
- **在阅读时做标记和记笔记。**阅读时做标记和记笔记很有必要。注做得好，你就能更加轻松地学会新内容和进行考前复习，你还能更有效地集中精力阅读材料。以下是几个有助于你提高记笔记效率的方法：(1) 复述重点。用自己的话书面复述作者想要表达的意思。不要照搬作者的话。(2) 勾划重点。段落首句或末句和小节的首段或末段通常都是重点。每一页通常只有一两个句子是重点。切记，重点越少越好。勾划重点的指导原则是，重点内容不超过文本内容的10%。最有用的办法可能是，只划出那些有助于理解核心概念的信息。(3) 用箭头、图解、大纲、表格、时间线、图表和其他视觉工具来帮助理解记忆所读内容。如果作者用了三个实例来解释同一个要点，请将这些实例逐一编号。如果书上列出了一系列步骤，请将每个步骤都标上编号。如果某一段讨论到前文中并未出现的情况，请用箭头将前面的观点和后面的特例连接起来。如果你用图表重现材料内容，你的思考方式也会随之发生巨变。视觉注不仅有助于理解内容，还有助于记忆内容。
- **查阅不熟悉的词汇。**有时你可能会根据语境猜出词意，但用词典或网络查词是一种更有效的办法。你不仅能够知道该词的意思，还能学习它的读音，这会帮助你在课堂上跟上老师的思路。

★ 做有质量的课堂笔记

也许你知道班上有些学生能把老师说的每个字都记下来。可能你会想：“如

果我也这样做笔记，我会考得更好。”然而，事实并非如此。并不是将老师说过的每句话都记下，就能完成一份高质量的课堂笔记。在记笔记这件事上，同样也是越少越精。下面是记笔记的一些基本原则：

- **确定老师的课程目标和自己的学习目标。**在第一堂课上，老师通常都会告诉学生自己的课程目标。大部分老师都会详细说明自己的课程大纲。第一堂课上和课程大纲里的信息很关键。同时，你也需要设定自己的学习目标。你想从这门课中学到什么？这门课上的信息会如何帮助你充实知识、提升自我并达成目标？
- **做好课前预习。**你的老师可能会在讲台上激情万丈地描述官僚制的特征或大学的劳动分工。但问题是，你完全不知道官僚制是什么。这是因为你并未做好课前预习。你可能已经碰到过好几次这种情况，所以你完全清楚那种感觉：你越听越困惑，沮丧感也随之而来，挥之不去。记住这个教训：一定做好课前预习。老师都会假设学生做好了预习，并会据此进行讲课。不要忘带教材，因为在你没做准备时，教材至少能帮你跟进老师的课堂内容！
- **使用便于记录笔记的笔记本。**活页笔记本非常适合记笔记，你可以随时翻到之前记录的内容，你还可以任意改变页码次序和添补新材料。不管你使用哪种笔记本，请用每页正面记笔记，空出背面，因为有时你可能会想把全部笔记摊在面前。
- **聆听关键信息。**课上信息的重要性是不同的。你需要掌握的一种重要技能就是区分关键信息与其他信息。每堂课上，善于讲课的老师只会提出一些主要观点，而课上其他内容就是围绕这些观点所展开的各种解释、实例和辅助材料。为了把关键信息与辅助材料区分开，你需要在老师的课堂讲解中寻找元信息，即老师努力传达的主要内容。识别元信息的最好方法就是寻找关键词。比如，当你听到“你需要知道”“你必须考虑的最重要的事情是”“这个方法存在四个问题”，以及非常关键的“这将会在考试中出现”等时，你就需要做笔记了。同理，如果老师用好几种方式重复了同样的内容，这些内容也是非常重要的。
- **用简短的缩略词而非全句来记笔记。**不要理会那些用整句记录笔记的说辞。

- 关注老师在讲课过程中提供的信息，包括黑板上、幻灯片上和讲座大纲上提供的信息。
- 听比看更重要。老师展示在屏幕上的内容很重要，但是他们说的内容更重要。所以，首先要注意聆听，然后再去看屏幕上显示的内容。
- 不要尝试记录老师在幻灯片上呈现的所有内容。幻灯片上的信息量远远超过黑板上的板书。幻灯片上通常会有很多内容，所以你很难记下所有内容。你要做的就是记录关键信息。
- 请记住，幻灯片上的要点就是……要点。要点通常会与核心概念相联系。根据这些要点来组织考前复习。如果你发现考试内容是在检测你对要点的掌握，你就不会感到惊讶了。
- 检查幻灯片能否在网上找到。有的老师会把幻灯片放在网上供学生下载阅读。如果他们在课前就将幻灯片传上网，请把它们打印出来带到课上。你可以在上面做笔记和理清重点。如果他们在课后将幻灯片传上网，你可以在备考时很好地利用它们。
- 请记住，幻灯片并不等于好的课堂笔记。如果你错过了一堂课，千万不要认为看看幻灯片就可以了。更有效的方法是参阅其他同学的优质课堂笔记。

有效记忆：用行之有效的策略来记忆新内容

下面是有效记忆的关键法则：记住要记的内容。忘记其他内容。

教材每章平均有两万个单词。在这其中，你需要学习的关键概念也就三十多个，有时可能只有二十多个。这些就是你需要努力记住的内容。你需要把重点信息从非重点内容中提取出来，尽量减少需要记忆的信息量。然后，你就只需关注这些重点信息。

你可以选用多种记忆方法。接下来我们要讨论几种记忆方法，但请注意，没有一种记忆方法是万灵药。你也可以自创新法或是加入以前用过的有效方法。

复述 (rehearsal)。复述是内容记忆的关键策略。如果你不复述内容的话，你永远都不会记住它。重复内容、总结内容、将此内容与其他内容联系起来并回想首次看到该内容时的情景，这些做法都能让你进行有效的记忆。

记忆法 (Mnemonics)。这是记忆专家使用的方式，你也可以用来记住测试内容。首字母缩写词（如，Roy G. Biv 可被用来记住彩虹的颜色）、节奏和韵律都是通用的记忆法方式。学习新内容时调动的感官越多，你能记住的内容就更多。这是因为，每当我们遇到新信息时，所有的感官都可能会发挥潜在的作用。

超量学习。只有在超量学习时，持续性学习才会出现。超量学习意味着在初步掌握所学内容后，再次进行学习和内容复述。通过超量学习，你就能自然而然地记住所有重要内容。超量学习能让我们轻松地回忆起学习内容，而不是在记忆中绞尽脑汁地寻找相关信息。

使用应试技巧

备考是一个长期过程，而非临时抱佛脚。以下方法可以帮你在考试中做到极致。

知道自己需要准备哪种考试。开始复习前，尽可能了解考试类型。事前对考试了解得越多，学习效率就会越高。第一个问题是：这次考试的名称是“测试”“考试”“小测验”还是其他名字？这些名称有着不同的含义：(1) 论述题：要求对某些问题展开讨论，现场作答。比如，描述个人、过程、事件或者对比两种材料。(2) 选择题：通常在提出一个问题或陈述后会提供几个答案选项。你要选出最佳答案。(3) 判断对错题：关于某个问题的陈述可能是正确的，也可能是不正确的。你要判断每个陈述的对错。(4) 配对题：显示了两列相关信息。你要将两列信息进行配对。(5) 简答题：简短地回答问题。(6) 填空题：在句子或句群中填上一个或多个缺失的单词。

根据问题类型进行考前准备。不同考试问题的考前准备是不同的。(1) 论述题：论述题非常宏观，它会将多种信息糅合在一起对你进行测试。你不仅需要知道各种事实，还需要了解它们之间的联系。你必须组织好思维和语言，有条不紊地讨论这些概念。(2) 叙述题的考前准备方法包含以下四个步骤：仔细复习与考试内容相关的课堂笔记和阅读笔记，然后复习勾出的重点和书页空白处的笔记；猜题，根据课堂笔记中出现的关键词、短语、概念和问题来预测考试中可能出现

的问题；遮住阅读材料或课堂笔记，大声回答可能出现的叙述题，不要不好意思，大声回答问题常常比在心中回答问题更有效；回答过问题之后，请再次用笔记或阅读材料来检查自己的回答内容。觉得能够准确回答的问题，请做上记号，之后你只需快速浏览即可；觉得难答的问题，请马上复习相关内容，然后重复上一步骤，再次回答这些问题。(3) 选择题、对错题和配对题。准备这三种类型的题目时，我们应该更加关注细节。所有内容都可能会出现在这三类题型中，所以我们不能忽视任何细节。比较好的方法是将重要事实写在索引卡上：索引卡便于携带，随时都可以拿出来。在将内容写到索引卡上的过程中，你也加深了记忆。你还可以改变索引卡顺序，不断测试自己，直到自己真正掌握为止。(4) 简答题和填空题。这两种题型与问答题类似，都要求你记住关键信息而非以上三种题型中的信息。所以你应该关注具体的、细节的信息。

自测。一旦觉得自己掌握了内容，你就可以进行自测。你可以自行创建一个测试。同时，你也可以使用别人创建的测试。创建测试和自测是非常好的学习方法。

克服考试焦虑症。考试会对你造成什么影响？你会怕得瑟瑟发抖吗？你会不会心跳不止？牙关咬紧？考试焦虑是对考试产生恐惧和担忧的临时状态。每个人都可能患上考试焦虑症，但对有些人来说这个问题更加明显。我们很难完全消除焦虑感，你可能也不想完全消除焦虑感。一定程度的紧张感能使我们保持精力和集中注意力。与所有竞技运动一样，考试能够激发我们最大的潜能。

另一方面，对一些学生来说，焦虑感会不断发酵，形成令大脑一片空白的恐惧感。以下是克服这种情况的一些方法：(1) 充分准备。准备得越充分，心理焦虑就会越少。考前做好充分准备会让你产生掌控大局的感受。(2) 对考试进行客观认识。请记住，一次考试决定不了未来的成功。(3) 想象成功画面。想象老师将成绩为 A 的考卷发给你，或者是老师恭喜你取得好成绩。用强调潜在成功的积极图像联想，来替代可能导致你产生考试焦虑的失败画面。

如果这些策略都没用，怎么办？如果你的考试焦虑症严重到极大地影响了你的表现，请你一定利用学校资源。大部分学校都有学习资源中心或咨询中心，它们会给你提供针对性帮助。

组建学习小组。学习小组是由学习同门课程和为某一考试进行准备的学生组建的小规模、非正式的群体。学习小组对准备任何考试都很有效。有些学习小组是为了特定考试而组建的，有些学习小组则会在学期过程中定期聚会。典型的学习小组会在考前聚上一两次，制定学习策略。成员们会分享他们认为有可能考到的内容。作为一个整体，学习小组会提出复习问题。然后，群体成员会各自学习。如果你参加的是网络课程，别忘了用邮件或其他方法与同班同学进行讨论。你可以询问老师能否举行在线讨论。

在考试的前几天，学习小组成员会再次见面。他们会讨论之前复习问题的答案，复习考试材料，分享关于考试的新想法。他们还会互相测试，或者发现知识结构上的不足或弱点。学习小组可以帮你完成以下事情：(1) 帮助组织材料，进而用系统而逻辑的方法来达成目标。(2) 共享关于学习内容的多种视角。(3) 减少学生忽略任何重要信息的可能性。(4) 帮助学生回忆课程内容并用其他学生能听懂的方式重新解释内容。这种方式有助于学生理解和记忆考试内容。(5) 激励学生做到最好。当你是学习小组的一员时，你不仅仅是为自己而学习。你可能会因不想让小组其他成员失望而付出最大努力。

结 语

我们讨论了提升学习效率和考试效率的多种技巧。但你不能将自己局限在某个特定策略之上。你可能会想融合不同因素形成自己的学习体系。本书会不断呈现其他学习方法和批判性思维策略。

不管你采用哪种学习方法，你都会充分领会本书内容的要义并掌握有效的学习技巧。更重要的是，你会尽可能完善自己对社会学的理解。这些都值得你为之付出努力，因为社会学将会给你带来非比寻常的振奋、挑战和希望。

罗伯特·费尔德曼

简明目录

(上)

前言 携手社会学, 开启人生路.....	003
致学生读者	005
第一章 理解社会学.....	001
第二章 社会学研究.....	042
第三章 文化	078
第四章 社会化和生命历程	117
第五章 社会互动、群体和社会结构.....	158
第六章 大众传媒.....	204
第七章 越轨、犯罪和社会控制.....	241
第八章 美国的社会阶层分化和社会流动	286

(下)

第九章 种族与族群不平等	337
第十章 性别分层.....	394
第十一章 家庭和人类性行为	429
第十二章 健康与环境.....	472
第十三章 教育.....	520
第十四章 全球社区的社会变迁.....	552
第十五章 全球不平等.....	589
第十六章 宗教.....	617
第十七章 政府与经济	650