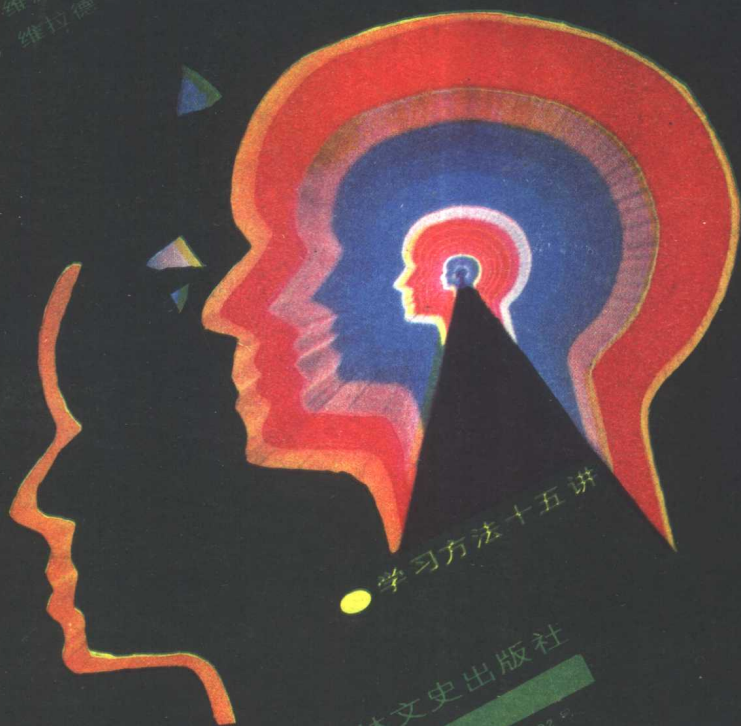


XUE XI DE
JUE QIAO

学习的诀窍

(美) 维康·阿姆斯特朗 著 王彦彬 译
(美) 维拉德·兰普二世



● 学习方法十五讲

吉林文史出版社

长春市一顺大街102号



WJXY909 2 0014556 5

(美) 维廉·阿姆斯特朗

(美) 维拉德·兰普二世

王彦彬 译

窍 诀 的 习 学



85755

XUE XI DE JUE QIAO
学 习 的 决 窍

(美) 维廉·阿姆斯特朗 著
(美) 维拉德·兰普二世 著
王彦彬 译

责任编辑：宋一夫

封面设计：王 滢

吉林文史出版社出版
(长春市斯大林大街102号)
长春市兴文印刷厂印刷
吉林省新华书店发行

787×1092毫米32开本 6.875印张 152千字
1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷
印数：28.8 定价：1.80元

ISBN 7-80528-062-2/G·10

前 言

本书作为学习方法指南，将帮助您改进学习方法，提高学习质量。它将向您介绍高效学习的技巧，指导您科学地利用自己的时间，提高听力，拓展自己的词汇知识，熟练地做笔记，以最快的速度掌握所学课程的内容，积极地准备和参加考试，迅速地查找情报资料，以及完成好各项书面作业和论文等等。

简言之，本书的目的是指导您怎样学习，怎样培养学习的感情，怎样理解您所学科目的重要性，怎样提高学习效率。

FKTP / of

目 录

第一章 引言：人类学习的基本要素.....	(1)
直觉能力.....	(1)
思维能力.....	(2)
交际能力.....	(3)
第二章 听：简捷的学习方法.....	(5)
自我测定.....	(5)
听：学习过程中最难的一环.....	(5)
协调的问题.....	(6)
讲话速度的问题.....	(6)
要学会听从.....	(7)
独立工作的问题.....	(7)
一种被忽视的艺术.....	(8)
把教室作为实验室.....	(9)
做笔记：成功的关键.....	(10)
听讲要点与建议.....	(12)
听讲几“忌”.....	(13)
日常听力练习.....	(14)
本章复习检查.....	(16)
第三章 课堂：成功的环境.....	(17)
自我测定.....	(17)
课堂学习成功的要素.....	(17)

怎样与老师合作.....	(18)
老师的影响.....	(19)
怎样“利用”老师.....	(20)
学习态度提示.....	(20)
你是个什么样的学生呢.....	(22)
树立对自己能力的信心.....	(23)
本章复习检查.....	(25)
第四章 时间：通向成功的桥梁	(27)
自我测定.....	(27)
时间是最重要的学习工具.....	(27)
你是怎样利用时间的.....	(28)
忙，但计划安排得当.....	(31)
让你的计划成为现实.....	(36)
本章复习检查.....	(38)
第五章 怎样学习教材	(39)
自我测定.....	(39)
学习教材与一般性阅读的差别.....	(39)
教材精读法.....	(40)
怎样运用良好的读书方法.....	(45)
本章复习检查.....	(48)
第六章 笔记法：摘要、提纲、图解	(49)
自我测定.....	(49)
笔记的种类.....	(49)
格式.....	(50)
摘要笔记法要点.....	(50)
模仿缩写的范例.....	(52)
做提纲的艺术.....	(54)

其它缩写方法.....	(59)
图解笔记法.....	(60)
怎样才能做好摘要笔记.....	(66)
怎样才能做好提纲笔记.....	(68)
怎样才能做好图解笔记.....	(69)
本章复习检查.....	(70)
第七章 分科学习的方法.....	(71)
自我测定.....	(71)
方法加努力——成功的保证.....	(71)
怎样学好外语.....	(72)
怎样学好语文.....	(74)
怎样学好历史.....	(80)
怎样学习数学.....	(85)
怎样学习其它理科课程.....	(87)
本章小结.....	(90)
本章复习检查.....	(91)
第八章 拼写与标点符号.....	(92)
自我测定.....	(92)
质量的标致.....	(92)
常见的拼写错误和纠正方法.....	(93)
正确拼写的音节和发音.....	(96)
拼写规则及其例外.....	(98)
最常拼错的词.....	(100)
提高拼写能力要点.....	(106)
标点符号的作用.....	(107)
标点符号的特点.....	(108)
怎样学会使用标点符号.....	(109)

本章复习检查·····	(110)
第九章 怎样培养学习感情·····	(111)
自我测定·····	(111)
兴趣是成功的开始·····	(112)
学习语言要克服偏见培养兴趣·····	(113)
见到数学勿皱眉·····	(115)
学好科学认识世界·····	(119)
历史是未来的镜子·····	(122)
语文使感情具有意义·····	(124)
本章复习检查·····	(125)
第十章 阅读技巧·····	(126)
自我测定·····	(126)
阅读的本质·····	(126)
确定目标选择方法·····	(129)
加深理解增强记忆·····	(133)
阅读技巧·····	(137)
提高阅读速度·····	(137)
提高阅读能力要点·····	(139)
本章复习检查·····	(141)
第十一章 作文：意义、过程与方法·····	(142)
自我测定·····	(142)
写作的意义与目的·····	(142)
常规写作·····	(145)
四步作文法·····	(145)
风格要点·····	(151)
选用最佳词汇·····	(155)
改进写作质量的方法·····	(156)

本章复习检查.....	(159)
第十二章 怎样写论文：学术研究的方法.....	(160)
自我测定.....	(160)
什么是学术论文.....	(160)
论文写作的九个步骤.....	(161)
撰写论文的计划与安排.....	(164)
脚注与参考文献目录.....	(166)
注意事项.....	(169)
撰写论文要点小结.....	(170)
本章复习检查.....	(171)
第十三章 怎样利用图书馆.....	(172)
自我测定.....	(172)
怎样查书.....	(172)
图书分类系统.....	(175)
参考书.....	(179)
录音资料与胶片.....	(183)
利用图书馆要点小结.....	(183)
本章复习检查.....	(184)
第十四章 怎样准备与参加考试.....	(185)
自我测定.....	(185)
考试的本质.....	(185)
态度：考试成功的第一步.....	(187)
怎样从考试中学习.....	(189)
怎样复习考试.....	(190)
有效的复习方法.....	(191)
参加考试测验的要点.....	(194)
本章要点小结.....	(199)

本章复习检查.....	(200)
第十五章 动力：学习成功的翅膀.....	(201)
动力——永远不灭的火焰.....	(205)
动力——落入沃土的种子.....	(207)

第一章 引言：人类学习的基本要素

学习绝非易事。多少年来，几乎每个学生都曾有过天真的幻想，希望学习是件容易的事情，但事实并非如此，因为，学习从感觉、思维到交际，是一个充满诸多因素的复杂过程。感觉、思维和交际能力是人类的天赋，而怎样运用这些天赋，则是一个学生学业成败的关键。

直觉能力

直觉，是人类认识世界的天赋能力。历史上记载了许多人类运用自己的直觉能力而取得成功的事例。《创世纪》中约瑟夫的故事就是最著名的一例。约瑟夫是一个奴隶，被囚禁在异国的采石场上。在这块陌生的土地上，他只身一人，只能与同伴的坟墓为伴。由于他善于梦想和解梦，而得到了为法老解梦的机会。但约瑟夫决不止是一个梦想家。如果不是由于他那敏锐的直觉力，在他给法老解完梦后，早就被送回采石场了。而他不但给法老解了梦，告诉法老埃及在7年丰收之后必然有7年饥荒，而且还利用了自己直觉的预见，进一步告诫法老要在丰收年里积粮备荒。结果，法老命他为自己的副统帅，让他全权负责整个备荒计划。约瑟夫不仅善于看，而且善于想，善于按自己设想的目的去行动。这就是敏锐的直觉力，能够调查一切的直觉力。

曾有这样一个动人的传说。一个男孩子根据一则招工广告，到一家报馆去应聘。令他惊讶的是，那儿已经有22个男孩子在排队等候了。但他凭着自己敏锐的直觉力解决了遇到的问题。他在一个信封的背面写道：“尊敬的先生，我排在第23号。请您和我谈过之后再决定应当聘用谁。”然后，他折起信封，让前面的人传给主持招考的人。招考人看完条子后，继续会见每一个应试人。最后，那个排在第23号的男孩，凭着他敏锐的直觉力而得到了那份工作。

还有一个真实而有趣的故事。你听了以后或许会随时注意运用自己的直觉力。在考试的前5天，一位法语老师在教室的黑板上写满了字：有动词，英语句子，法语句子，还有一组组词汇。这个班一共有60个学生，他们每周在这儿学习5天。考试一结束，大家便不约而同地大声议论起来，因为他们似曾在哪儿见过这些考题。是的，这些题写在黑板上已有5天了。全班只有两名学生运用了他们敏锐的直觉能力，结果拿了高分。而另外58人则与老师预料的一样，考试成绩与整个学期的学习情况相一致。直觉是我们认识周围世界的能力，是一种宝贵的天赋。要不断地、充分地、巧妙地运用你的直觉能力。要“视而见”，不要“视而不见。”

思维能力

直觉，不经过思维加工，就不能产生有意识的目的，也不能产生有意识的行动。没有思维的能力，其它能力便无能为力。我们整个教育的目的，就是要培养人们的思维能力，否则，生活中的难题日积月累就会使我们束手无策。

思维使人类的大脑具备了加工、处理抽象事物的能力。例如，一种声音作为一种抽象物，既可以表达深刻的情感，也可以变成一个符号——一个口语词。人类还能进一步将这个口语词书写下来，使它成为可见的东西。是思维使人类创造了构成我们这个世界的一切有价值的东西：从洞穴人的第一只火镰到现代最高级的火箭这类物质东西；到宗教与伦理，质量与标准，还有诸如家庭与社会组织这类非物质的东西。

交 际 能 力

首先，我们来引用爱因斯坦所著的《我眼中的世界》一书中的一段话：

“只有个体才能够思维，从而为社会创造出新的价值，甚至建立与那个社会群体生活相适应的新的道德标准。没有创造性的、独立思考与判断的个体，社会的发展，如同个体的发展没有社会土壤的培育一样，是不可想象的。”

交际 (communication) 与社会 (community) 这两个词来自同一个词根。没有交际能力，社会的存在是不可能的。有了交际能力，我们就能够接受教育，而交际能力的高低将在一定程度上决定我们生活的成败。人类的记忆——它的全部知识与信仰，就是通过语言的媒介传给了我们。

温斯顿·丘吉尔就是世界交际艺术的大师之一。正是他的交际能力首先动员起英国，尔后是全世界起来反抗希特勒。一位美国记者在报道里写道：“丘吉尔动员了英语，让英语也参加了战斗。”是的，他是这样做的，而且赢得了胜利。当他在英国最危急的时刻当上首相之后，便向人民讲出

了他们自己知道却不敢说的事实：“我所能奉献的只有鲜血与工作，眼泪与汗水。”在保加利亚投降，法国陷落，德国军队站在法国海岸上，虎视眈眈地逼视着对岸的英国领土的严峻时刻，他向自己的同胞们表达了自己那不可战胜的大无畏的坚定信念：

“我们将不惜任何代价保卫本土。我们将在海滩上作战，在敌人登陆的地点作战，在田野和街头作战，在山区作战，我们任何时候决不投降。即便我们这岛屿或这个岛屿的大部分被征服并陷于饥饿之中——当然我从来不相信会发生这种情况……。因此，让我们勇敢地承担起我们的责任，而且我们应当鞠躬尽瘁，死而后已，英帝国就是存在一千年之后，人们还能说‘这是他们最光辉的时刻’。”

因此，我们完全有理由说，他对二次世界大战胜利所做的贡献比任何人都大。或许，这个世界永远不需要我们象他那样发挥自己的交际能力。但是，我们却必须不断提高这种交际能力。在中学和大学阶段，能否成功地交流和表达所学的知识，将成为老师评判你的口头、笔头作业的主要标准。

直觉、思维和交际，使我们能够记忆过去，展望未来。这就是学习的主要因素，教育的基本理由。

直觉、思维和交际这三种能力，一旦浇上勤劳的汗水，就可能结出学习的丰硕果实。充分地运用这些因素，我们就能明确学习目的，提高学习效率，获得优异成绩。

第二章 听：简捷的学习方法

自我测定

“我没听懂你说的话，因为我刚才在考虑怎样表达自己的想法。”

“我忘记什么时候交读书报告了，老师告诉什么时候交了吗？”

如果你自己经常遇到上列情况也不必失望，因为许多人也是如此。你可能和许多人一样，忘记了“上帝给了我们每个人两只耳朵，一张嘴，或许就是因为他想让我们少说多听。”你可以下决心改变自己听的习惯，努力地训练自己，使自己听得更好。

听：学习过程中最难的一环

说来很矛盾，听即是最简便的学习途径，又是最难掌握的学习技巧。学习听的技巧只能通过自悟。因为这是老师最难以教授的，难以训练的。但是，缺乏听讲的习惯和能力常常会使自己变得令人讨厌。正如安布罗斯·比也思所描述的那样：“当你想让他听的时候，他却非要说。”

那么，听讲技巧难以掌握的主要原因是什么呢？基本上有4种主要因素：（1）听讲者的思想过程必须与讲话人的

思想过程协调一致；（2）要跟上讲话人的思路；（3）必须抓住讲话人的立场、观点（即便我们不同意讲话人的结论）；（4）必须学会独立听讲。

协调的问题

学校里的大部分学习活动都是可控的，从阅读、思维到观察，无不服从于你自己的意志、能力和愿望。而听讲则与这三个过程截然不同。因为它涉及到另外一个人——讲话人。

读书时，如果你想考虑点儿题外的事情，可以停下来，因为过后还可以接着读。而听讲则不然，你必须学会抛开与题无关杂念的，不论是多有趣的事情。这样才能使自己的思维与讲话人的思维协调一致。另外，还要暂时地控制一下自己的思想，以便理解讲话人的思想观点。当然，听讲后你尽可以做自己的结论，但是，一边听讲一边开始考虑自己观点与结论，就无法听清楚或理解讲话人的思想、观点。那么听的效率就会大大降低。

讲话速度的问题

学习听讲的第二个问题，是缺乏联合控制。阅读时，你的眼睛可以控制阅读速度。写字时，可以控制手中的笔，思维时的思想活动也是按着自己大脑所能达到的实际速度进行的。但是，当你训练自己听讲能力时，就象学开一辆没有制动的汽车一样困难。你的思维速度可以相当于普通教师讲话速度的四倍，然而只有全神贯注才能跟上讲话人的思路。要做到这一点，听讲者就得在听讲的同时，不时地围绕主题展

开一点儿思考——这叫作“听话听声”。这包括预想老师的下一个观点，总结已听到的内容，揣摩老师正在讲授的内容的精确性与重要性，把老师的思想变成自己的话，还要设法探查老师将来可能要出的考试、考查题。如果能这样训练自己，你就不必利用自己宝贵的时间去重复阅读已学过的东西，而且无论在口试或笔试中都能做出更有创见性的答案。

要学会听从

或许，你觉得服从你的上司或密友中大家公认的领导者并不难。这种公认的领导关系来源于共同的兴趣和相互了解。学习听讲，就是学作一个忠实的追随者，只是情况不同罢了。

首先，是青年与老年的自然对立。你非常尊重和爱戴你的父母、老师和成年的朋友，但未必总能把他们做事和解决问题的方法看成是最可取的方法。父母让你听话，是为了让你避免重蹈他们过去的“覆辙”。因为，他们过去也曾和你一样感到被“误解”，当让他们听从时，便产生抵触情绪。你的老师正在讲授黑板上的问题，教课书中的文章，考试卷上的试题，因为，别人的经验证明，在这些特殊的领域中听从指导和帮助是成功的重要因素。

独立工作的问题

第四个影响听讲能力发展的障碍是传统。直到最近，听，还被看作是一种精神状态，而不是一个学习过程。因此，在校的大部分时间都用来训练你的阅读能力，而你也就