

HOW TO STUDY PROGRAM

如何学习丛书

# 掌握时间

MANAGE YOUR TIME

[美]隆恩·弗莱 著

胡宗驹 译

新世纪出版社

花城出版社



00121820

G791  
10

HOW TO STUDY PROGRAM  
如何学习丛书

# 掌握时间

## MANAGE YOUR TIME

[美] 隆恩·弗莱 著  
胡宗驹 译



北航 C0540102



新世纪出版社 花城出版社 中国·广州

## 图书在版编目(CIP)数据

掌握时间/(美)隆恩·弗莱著;胡宗驹译.—广州:广东  
新世纪出版社;花城出版社,2001.3

(如何学习丛书)

ISBN 7-5405-2224-0

I. 掌… II. ①弗…②胡… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 08191 号

Copyright © 1994 by Ron Fry.

Arranged with Career Press Co. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.  
and Beijing International Rights Agency All Rights Reserved.

书 名 掌握时间

作 者 [美]隆恩·弗莱

译 者 胡宗驹

书名原文 Manage Your Time

原文出版 Career Press

出版发行 新世纪出版社 花城出版社

印 刷 中山市新华印刷厂

厂 址 中山市火炬工业区逸仙路

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 60 千字

版 次 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-5,000 册

书 号 ISBN 7-5405-2224-0/G·1447

定 价 9.80 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

## 目 录

## 掌握时间

- 自 序/如何使用本书/6
- 前 言/利用时间使学习更敏捷/24
- 第一章/妥善规划时间/38
- 第二章/花时间去节省时间/60
- 第三章/设定成功的步骤/74
- 第四章/勇敢去尝试/110
- 第五章/见树又见林/128
- 第六章/锦上添花/148
- 第七章/提示、再提示/162
- 第八章/注意力不集中症/182
- 第九章/时间计划表/194

推 荐

# [ 嗜书是有技巧的 ]



推荐 嗜书是有技巧的

“如何学习”系列是 Ron Fry 最畅销的著作，也是历来最受赞赏的学习研究报告，该系列四年来已在全球售出超过一百万本。各地大专院校、中学、父母和学生均选用这套书。Ron Fry 已接受过数百家广播电台和电视台的访问，也有无数报纸杂志一再传扬他所倡言的：“学习是有技巧的。”

从以下书评家对“如何学习”系列的评语，即可见这套书受欢迎的程度：

“这套书是每个中等图书馆，以及全英国每个教室都该拥有的。我们极力

# AGE YOUR TIME

推荐它。”

——国际基督教学校《图书馆资料指南》

“Fry 生动活泼的描写使这本书倍加实用。”

——《图书馆期刊》

“Fry 深具吸引力的、踏实的写作风格，使这部教材易懂、实用。一般教师援引书中适当章节，即可让全班学生读书更有效率。这套书也适合大专生自习使用。

——《家长指导》杂志

“……内容平易、健谈、充满互动气氛。Fry 以鼓励和设身处地的笔调直接对读者说话，对高中以上学生有很大帮助。”

——《成年人读物指南》

“‘如何学习’系列真叫我爱不释手。这是给每位学生的好礼物。”

——《书评》

“哇塞！作者说得挺有道理的，他很有趣，很容



易让人了解他的意思。我觉得他说的这套读书方法,连我这种人也管用。”

——猫头鹰书局的 Virginia Meldrum

“这套书适用于各图书资料室、一般正规课堂或自修。”

——加拿大学习障碍协会



自序

[ 如何使用本书 ]



我所写的一系列有关读书方法的书，原本都是为高中学生而写，不过这几年来我发现，购买这些书的读者，涵盖大学生（他们认为高中时代的这些准备工作，让他们受用无穷）、初中生（他们认为书中内容可以提高他们的学习动机，对课程有明显的帮助），甚至是再回大学进修的人士。

大部分的读者都是成年人，有些又回到学校就读，有些早已离开学校，不过他们发现，如果现在能从这本书学到以前老师没有教过的读书技巧，对他们的求学生涯将有极大助益。

# 如何让你的时间

许多父母常有同样的感慨：“该如何让孩子的学业成绩更进步。他的成绩应该考甲等，可是却只得个丙等。”基于此，我需要花点时间跟各位读者说明这本书的内容，同时就一些特定内容加以讨论。

## 如果你是高中生

相信你对本书的语言与格式必然感到特别顺畅——它的句型简洁，段落分明，标题与副标题常出现隽永的句子，而且用字遣词十分贴切。我就是本着这份用心在撰写此书。你若能现在就学会如何善用时间，保证几年后你会对我心存感激，你也将明了这些管理时间的方法，效用是多么地不可思议。

## 如果你是个初中生

此刻正是你尝试学习读书方法最宝贵，也是最适当的时候。无疑地，在初中阶段的学生应该已经能将这些读书方法学以致用；能在这个阶段学会读书技巧，等到进入高中，不仅读书轻松，还会有更积极与成功的学习经验。虽然本书是为





时间稍纵即逝，你已经从高中生变成了大学生。但是，如果你还不能运用书中掌握时间的要领，你将发现，你的大学生涯会是一片空白。毕竟大学生活的步调飞快，而期待学习的事物又需要花较多的时间。

# AGE YOUR TIME

高中程度的读者而写，但如果你是个学习欲望强的人，在阅读本书时，要理解书中内容应该不成问题。虽然书中所提供的善用时间的技巧，你未必都用得到，但是在你真正需要用到它之前，就已经是个善于安排时间的高手，不也是一件很棒的事吗？

## 如果你是“正规”的大学生

大约是 18 岁至 25 岁的年龄层，我希望你已经熟练掌握全部的读书技巧，即使不能完全掌握，至少要学会基本的方法。要是“对学习”系列中提出的方法，你还未能运用自如，千万别松懈，暂时把约会放在一边，赶紧花时间钻研这些方法。

时间稍纵即逝，你已经从高中生变成了大学生。但是，如果你还不能运用书中掌握时间的要领，你将发现，你的大学生涯会是一片空白。毕竟大学生活的步调飞快，而期待学习的事物又需要花较多的时间。



## 如果你是学生家长

你必须相信一个事实：你孩子的学校绝对不可能竭尽所能地去教他怎么读书，尤其是如何规划时间。时间安排是两种最基本的读书技巧之一（另一种是阅读方法）。

我怎么会知道呢？我花了许多时间去访问学校，直接跟学生交谈。不论是贫穷地区的学校还是贵族学校；是市区学校还是郊区学校；是公立还是私立学校；也不论是小学、初中或高中，几乎都缺乏培训学生如何有效读书的课程，那是显而易见的。

当孩子表现优异时，千万不要低估奖励他们的重要性，亲身参与子女的教育，对他们将来的成就具有绝对的影响力。有一项调查结果令人难以置信，即针对过去 20 年对影响学生在校成绩的调查研究指出，对学生在学校的学习具有绝对影响力的因素是家长的参与，而不是学校的规模、或花在每个学生身上的经费有多少、试听教室的多寡、学校的升学率，以及有多少位名师（或不负责的老师）。不错，这些也会影响到学生的成绩，只不过影响力比不上家长的实际参与。

# MANAGE YOUR TIME MANAGE YOUR TIME



你孩子的学校绝对不可能竭尽所能地  
去教他怎么读书，尤其是如何规划时间。



即使你本身曾经是一名成绩很差的学生，管理时间仍是你必须强迫自己学习的一种技巧，因为它是你一辈子都需要的技能。所以，如果你希望对子女教育拥有正面的影响力，就将你所知道的管理时间的方法教给他吧。

请你多抽些时间阅读本书（以及同系列其他书籍，尤其是《如何学习》一书），了解你的孩子该学习哪些方法（以及该系列哪一本书是你孩子最需要的）。即便你认为你的孩子只需要某方面的加强，也不要单单研读探讨某一种主题的书。在阅读《如何学习》一书后，一定可以让你对已经学会的方法，更加熟能生巧，同时以更简易的方法，解决你所需要协助的地方。在这种情况下，若能阅读这一系列书籍，相信你会有更大的收获。

那么，该从哪本书先开始读起呢？建议你将《如何学习》这本书列为第一优先，其他孰先孰后，就无所谓了。毕竟所有的学习方法都有关连性，学习其



# AGE YOU ARE IN

中一种方法，也能帮助你学习到其他的技巧。假如一定要定出阅读的顺序的话，不妨先读《有效阅读》与《掌握时间》两本；因为阅读是任何学习的基础，而学习掌握及规划时间，又可以强化组织能力，自然也是奠定学习根基。要是能熟读这两本书，你就可以无往不利了。

## 如果你不是正规学生

如果你是个在 25、45、65 甚至 85 岁，才又回到中学、大学或研究所就读的老学生，那么，你比任何人更需要阅读这些书。因为离开学校愈久，愈不可能记起已经忘掉的事；相对地，一些应该记得的事，你反而忘得一干二净。正如我一再强调的，愈早养成良好的读书习惯愈好；不过我也要强调，养成良好的读书习惯，永远都不嫌晚。

## 新版本的诞生

1988 年，我第一次写《如何学习》这本书时，确信学校大都忽略教导学生如何去研读与学

