

HOW TO STUDY PROGRAM
如何学习丛书

如何学习

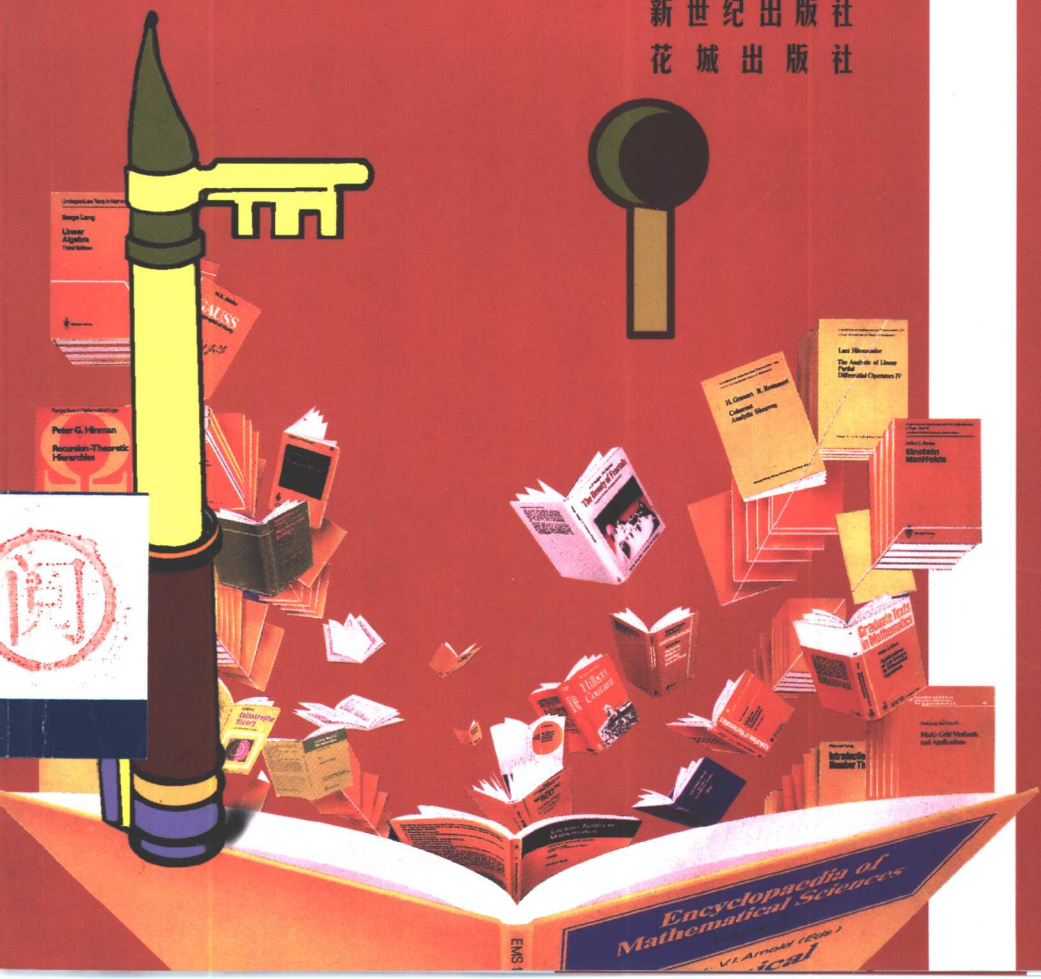
HOW TO STUDY

[美]隆恩·弗莱 著

蔡朝旭 译

新世纪出版社

花城出版社



00121912

G791

11

HOW TO STUDY PROGRAM
如何学习丛书

如何学习

HOW TO STUDY

[美] 隆恩·弗莱 著
蔡朝旭 译



新世纪出版社 花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

如何学习/(美)隆恩·弗莱著;蔡朝旭译.—广州:广东
新世纪出版社;花城出版社,2001.3

(如何学习丛书)

ISBN 7-5405-2225-9

I. 如… II. ①弗…②蔡… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第08190号

Copyright © 2000 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 如何学习
作 者 [美]隆恩·弗莱
译 者 蔡朝旭
书名原文 How To Study
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 9.5
字 数 126千字
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 7-5405-2225-9/G·1448
定 价 14.80元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

Q W J O S T U D Y
H O W T O S T U D Y

目 录

如何学习

序/2

前 言/如何使用本书/8

第一章/如何有好的开始/28

第二章/如何安排读书计划/44

第三章/如何阅读和记忆/94

第四章/如何安排时间/138

第五章/如何在班上出类拔萃/178

第六章/如何使用图书馆/206

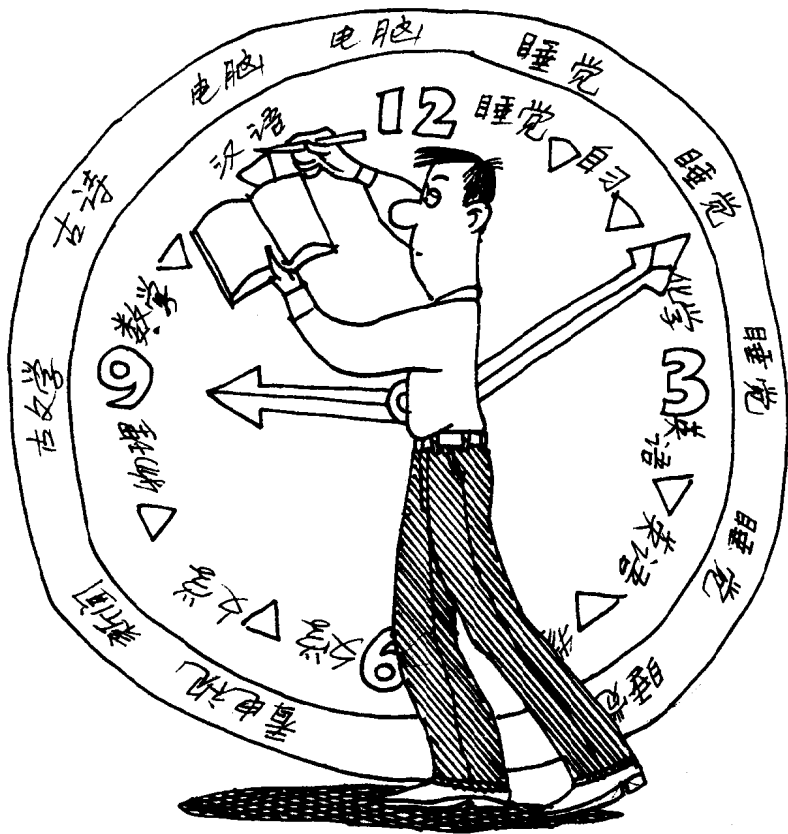
第七章/如何撰写报告/224

第八章/如何准备考试/262

结 语/302



序



序





公元 1988 年，我写了《如何学习》这本书，因为我觉得，学校在教导儿童学习的方法上，令人相当失望，而且一直没有人来处理这个问题（当时，甚至到现在我都相信，大部分的儿童都很渴望学习，但是，如果没有得到适当的帮助，就很容易遇到挫折，挫折感一旦产生，便会成为难以克服的习惯性学习障碍）。

这本书在公元 1989 年出版时，大部分的书店，都只是在无数厚如电话簿的参考书夹缝中，随便塞上一两本。卡利尔出版社（Career Press）并不是一家大公司，实在很难要求那些“连锁书店”——沃尔登书局（Waldenbooks）、巴恩斯与诺布尔书局（Barnes & Nobles）、道尔顿书局（B. Dalton）等——大量陈列这本书，也没有足够的经费为它做广告。

然而，还是有数以万计确实有需要的人，在那不起眼的

HOW TO STUDY

夹缝中,找到了它们,并买回家阅读。到了公元 1990 年,那些连锁书店——他们很聪明,至少不会连续两次与成功者失之交臂——给了它一个比较显眼的位置(也就是说,你不必手忙脚乱地去移动其他书籍,就能找到这本《如何学习》。此时,卡利尔出版社让我巡回全国,在各广播电台和电视上露脸,其中也包括了美国有线电视网(CNN)。而这时有上百家的报章杂志,也注意到我们的作为,并开始撰写有关《如何学习》一书的报导(美国学生考试成绩,连续一百四十年下滑的事实,或许正是缺乏学习的技巧。而我是谁?竟敢挑起这个话题)。

公元 1991 年,一些书商开始和我联络,希望我继续写些有关学习方面的书。更有上百位的家长和学生写信或打电话给我,说他们在某些方面需要更进一步的协助。隆恩·弗莱(Ron Fry)的“如何学习系列”(How To Study Program)于是诞生,包括发行《如何学习》的第二版,以及另外二本新书——《有效阅读》(Improve Your Reading)和《掌握时间》(Manage Your Time)——进一步深入探讨重要的学习技巧。我想,那一年我在电台出现的时间,比和我太太,以及两岁女儿相处的时间还要多。

在公元 1992 年时,我又写了两本书——《考场高手》(“Ace” Any Test)和《增进记忆》(Improve Your Memory),它们都是因应读者来信要求而写的。对我来说,《增进记忆》是《有效阅读》一书的自然延伸。《有效阅读》主要是在探讨读书的方法,并且略为讨论了增进理解能力的技巧。而《增进记忆》的



内容,则是深入探讨人们日常生活中,经常必须记忆人名、脸型、日期、数学公式,以及其他种种事物的问题。

至于《考场高手》,实在是我极不愿去写的。因为我以前(现在也是)一直认为,在我们这个社会,每个人的一生,就是不断的接受考验,直到死亡。人们往往不太清楚考试的内容是什么——或考试的结果代表了什么意义。因为有太多人把学习如何读书,和学习如何应付考试之间,划上了等号,而我也怕我会自打嘴巴,违背自己说过的话:学习应付考试只是学习如何读书的一个极小部分。不过,既然制式的考试已不可免,我至少也该略尽绵薄,帮助莘莘学子们,在那些最基本的考试上,尽其所能地发挥。

意外的是,《增进记忆》和《考场高手》两本书一出版,很快就成为这一系列中,销售量排名第二和第三的畅销书,仅次于《如何学习》。很明显的,读者都很了解自己要的是什么。

顺便一提,在公元1992年和1993年中,我做“空中飞人”的纪录又大幅增加,因为我飞遍了全国各地,和大家谈谈有关“如何学习系列”。在所造访的五十个城市中,有些甚至还去了两次。而我上过的电视和广播节目,比你每天在报纸影视版上看到的还要多。

如此密集的奔走,造成了两种结果:第一,“如何学习系列”的销售量直线上升,这部分要归功于我有机会在那么多节目及那么多报长面对面谈过,他们之中有很多人觉得,未来仍将很需要这本书,因为自从我六年前写了《如何学习》



以来,各种问题似乎仍然没什么改善。

今天,学生各种考试的成绩都比当时还要低落,而且愈来愈多学校的学生辍学。然而,即使从高中毕业了,不管是想要进大学,还是打算找个工作,他们也都会感到力不从心。愈来愈多的家长,对于他们的子女缺乏学习能力,而学校竟然似乎完全束手无策的情况,已经感到彻底的失望。

由于“**如何学习系列**”的反应极为强烈,现在该是重新修订、再版的时候了。这些书将于公元 1994 年出版,在此也顺便对所有学生提出诚恳的呼吁:“回到学校来吧!”在新的版本中,每一本书我都添加了新的内容,原有的主题也加以扩充。我修改了若干例证,有些简化,有的甚至整段删除。我已改写了原来那些较艰涩的句子、段落,甚至将整个章节重写。希望新的内容能满足我现在心目中认为会读这些书的人——“传统”的学生;他们的父母;非传统(即比较年长,或甚至已经很老)的学生;大部分本身也是家长的学生——他们的需要。

希望读完本书之后,你也同意我做到了。而我也相信在你读完本书之后,将如愿以偿。

隆恩·弗莱
公元 1994 年 5 月



前言

[如何使用本书]



前言 如何使用本书



年轻时,懂些什么并不重要;
知道如何学习,才是知识丰富的人。

——亨利·亚当斯(Henry Adams)

是学习「如何学习」。
学习如何读书,也就

学习如何读书,也就是学习“如何学习”。而我认为,这是你一生中,所能送给自己最好的礼物了。

虽然我早已经说了不知多少次,不过在此我还是要不厌其烦地再强调一次,好让你们之中的某些人确实相信:花些时间,把这件事情做好——不管你指的是读书、学习、阅读、做笔记,还是写作——都是很值得的。

为什么你“应该”、“必须”学习如何读书?相信吗,这有些非常特别的理由。不过,在我开始说服你们,让你们相信适当采用读书技巧的重



要性及其重要的原因之前，我们先给“读书技巧”下一个定义，以便确定我们的语言可以沟通。

没错，《如何学习》一书包含了在上课中、在阅读课本时，甚至在图书馆阅览时做笔记的技巧、提示和建议，也包括了如何准备考试及如何安排读书时间表，以便在最短时间内达到最佳的读书效果。然而，在本书中还阐述了某些其他的技巧，或许你会认为那和学习毫不相干，但却是非常基本而重要的。此外，书中更包含了让你有个好的开始的重要步骤。

就从这里开始

养成良好的读书习惯，就像一场你和你所有朋友之间的赛跑一样，要决定谁赢，首先你们必须划出一条大家都同意的终点线。换句话说，你如何衡量自己使用这些技巧的能力呢？什么叫做优？什么叫做劣？

不过，这时候你们还是不能起跑，还需划定起跑线——尤其当每一个人的起跑点不一样的时候。

本书的第一章，概括性地介绍了每一种读书技巧，同时清楚地告诉你，每一种技巧应如何落实在你的生活中，然后，你就可以去找定你自己的起跑线了。

第一章也是最重要的一章，因为诚实地评估自己对基本读书习惯的掌握能力，对接下来你是否能了解本书所阐述的方法，具有决定性的影响。

在第二章里，你将学习到应该在何处、何时，以及如何开



始创造最适合自己的读书环境。为什么这一点很重要呢？假如你不花半点心思去阅读狄更斯(Mr. Dickens)的《远大前程》(Great Expectations)，那么即使过了三个小时你还在读第三页就不足为奇了。(虽然阅读和理解狄更斯的作品，或许与增进你的阅读理解能力没有多大关系，与你如何重新安排时间表，或看别的书也不相干——而且反而是把书合起来较有用处)。

读书习惯的养成，没有任何特效灵药，如果你对数学和科学不在行，那么即使背下了整本《如何学习》，也不可能把你变成诺贝尔奖物理学家。没有人什么都行，但每一个人，一定都会在某方面比别人行。因此，你可以把你喜欢和不喜欢的科目依序写下来，以及把你表现最好和最差的课程列出来。在后面几章中，你会发现，把精神放在你最需要加强的部分，是改变现在习惯的一个最好的方法，简单、合理，而且有效，不需要比原来用功，也不必增加读书时间。

第二章也介绍了学习方程式中“无形”的变数：你的家庭环境、读书心态、读书动机等等。如果你坚守读书规律，而且矢志达成某一目标，那么其他影响你读书习惯的因素，当然就更不存在了。信仰读书伦理，是成功的关键之一。

最后是关于读书方法的一些通则——学习“读取”老师的意思、发掘良师、与完美主义折中、弹性的强调——都有助于你有个好的开始。

HOW TO STUDY、

阅读与理解

第三章介绍读书方法的基本技巧：阅读与理解。不管你笔记做得多好，图书馆用得多么娴熟，准备考试多用功，如果你的读书效率不佳（或读得不够），对所读内容也不了解，那么学校生活还是很难熬。

读书效率要高是需要技巧的，一个人通常在年轻时就会培养出这一类的技巧。如果你到现在还未养成自己的方法，那么现在是你努力的时候了。

有效率的读书，要结合理解力和记忆力。第三章会告诉你如何在两者之间取得平衡。同时，本章也会协助你集中注意力——让你把心放在书本上，忘了所有其他杂务，这是所有优秀的阅读者都应该具备的能力。

学习尽量把所阅读的内容记起来，比学习增加阅读速度更为重要。第三章也告诉你，如何通过不断的练习，大幅增进（定量兼定性）你记住各种观念、事物的能力。

填补失去的时间

想要生活有大幅度的改变，所需要的不是更用功读书，而是用更聪明的方法读书。也就是说，更善用你的读书时间——同样花二个小时或三、四个小时，但达到你现在效果的两倍或甚至三、四倍。第四章介绍简单、易用、





系统化的时间管理工具，这是确保你永远不懈怠的最有效方法，内容包括了制定短期和长期时间表的介绍。

在班上名列前茅

第五章中谈到大家都有一个经验——教室。我会教你如何做好笔记，鼓励你积极参与班上的讨论——包括如何克服你不断想躲到教室课桌底下的逃避心态——以及教你如何从老师的课堂讲授中，吸收更多的东西。

学习使用图书馆

第六章介绍在你读书生涯中，最重要的资源——图书馆。不论你是住在一个图书馆才成立没几年，且藏书只有几千本的小乡镇，或是拥有大规模图书馆的大都市，这些都不重要，学习怎么好好利用这丰富的知识宝库，才是最重要的。你将学到关于书籍、期刊、报纸、杂志、电脑软件、影片、录音带和其他参考资料等各种资源，以及找寻和利用这些资源的方法。包括对杜威图书十进分类法和国会图书馆系统的特别说明。^①

注①：杜威图书十进分类法和国会图书馆系统是美国最常见的两种图书分类系统。与中国的图书分类系统略有区别，但道理是相通的。书中介绍的使用图书馆的技巧对中国读者依然有借鉴意义。



你不是另一个海明威

不管你对自己的写作能力多有信心，我不相信在你接到写报告^①的功课时，会高兴欢呼。重要的是你必须去习惯它。在大学里，期末报告几乎是每门课程必有的功课。而且当你毕业之后，也不要认为从此就脱离苦海了。不管你选择什么行业，在工作中撰写各式“文章”——商业书信、简报资料、企划书、备忘录等——几乎仍然是不可避免的。而你在报告中，能否清清楚楚地表达你的见解，并且和其他人员就各种事物、图表、构想，进行意见交流，将直接影响你在公司里职位升迁的速度。

我觉得大多数人对于“撰写报告”这件事，都太过于把注意力集中在“撰写”两个字上了。在第七章我将向大家介绍一种可以收集研究资料、做资料笔记及整理资料大纲的简单方法。当你要写一篇报告时，不管它是多么复杂，如果你都能将其细分成若干个容易处理的小步骤，那你一定会感觉到自己撰写的报告，比以前不知好了多少倍——虽然在写作能力上，你仍无法威胁到海明威(或任何其他作家)。

使用二号铅笔

第八章的内容包含准备考试时该做什么，不该做什么。

注①：报告即论文。在美国的学校里，报告是一种很常见亦很重要的作业形式。一般要求围绕某一特定的专题观念或论点展开说明、论证或阐述。

