

学习需要更聪明、不是更刻苦

Study Smarter Not Harder

美国学习法

影响美国千万个家庭的成功学习方法

本书是美国原版引进

(美) 凯文·保罗 著

王宝泉 译

本书在美国是一本家喻户晓的书，它不是具体学科的学习方法，而是引导人生成功的学习法，它的特点更适合年轻人和成年人，对于较小的孩子，让老师和家长阅读本书后去指导，会让他们获得智力和能力的提升。

此书为您提供了保证您任何情况下都能成功学习的关键信息，并回答了下列问题：

什么是学习的三种模式，哪一个适合你？

我有多少“智力”？

预习在学习中有多重要？

我怎样能提高我的记忆力和专心度？

为什么设定目标如此重要？

利用什么样的学习工具能提高我的学习成绩？

我背过这些材料，但总是在第二天就忘掉了。

我现在所做的，有哪些地方不对？

为了准备期末考试，我该这样学习？

ISBN 7-80114-968-8



9 787801 149688 >

ISBN 7-80114-968-8/G · 318

定价：22.00元

学习需要更聪明、不是更刻苦

美国学习法

影响美国千万个家庭的成功学习方法

*Study
Smarter
Not
Harder*

[美] 凯文·保罗 著
王宝泉 译

图书在版编目 (CIP) 数据

美国学习法 / (美) 保罗著; 王宝泉译. — 北京: 九州出版社, 2003.12

ISBN 7-80114-968-8

I.美... II.①保...②王... III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098728 号

著作合同登记号: 图字 01-2003-5046 号

Chinese translation copyright © Classic Communications Co. Simplified-

Chinese translation © Jiuzhou Press. Published by arrangement with

Classic Communications Co.

ALL RIGHTS RESERVED

美国学习法

作 者 / [美] 凯文·保罗 译 者/王宝泉
出 版 / 九州出版社
出 版 人 / 徐尚定
邮政编码 / 100081
电子信箱 / jiuzhoucs@

责任编辑 / 李 勇
装帧设计 / 郑 琪
总 经 销 / 九州出版社发行部
(010) 68706018 68706017
经 销 / 各地书店
法律顾问 / 北京法大律师事务所
印 刷 / 三河市印务公司 (燕金印刷有限公司)

开 本 / 850×1330 毫米 1/20 开
印 张 / 11
字 数 / 172 千字
版 次 / 2004 年 2 月第 1 版
印 次 / 2004 年 2 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 7-80114-968-8/G·318
定 价 / 22.00 元

美国学习法

本书主要是我自己的一些想法，也有对他人思想的理解和阐述，这些人都是在学习技能领域中卓有建树的专家，当然，我不敢妄言，自己对他们的思想有深刻的领悟，有资格指点江山。

首先，我要对贺拉斯·比齐博士表示感谢，他当初雇佣我时，我还是一位初出茅庐的学习技能培训教师。我还要感谢乔·帕森斯博士和雪莱·亨德森博士，在维多利亚大学咨询中心的学习技能系工作期间，他们既是我的导师，也是我的同事，真可谓良师益友。

多年来，许多出色的著作奠定了我对学习技能的基本看法。其中最出色的要属沃尔特·波克、霍华德·加德纳、科林·罗斯和托尼·巴赞等人的作品。建议大家阅读本书的同时，也对照参考这些人的作品，这样你们对于学习技能会有更深层次的理解。

在此，我要特别感谢卡林·保罗，她凭借高中教师和大学讲师的身份，为本书的写作提出了许多宝贵的意见，并且在我从写作直到成书的过程中始终耐心地陪伴在我左右，让我在整个创作过程中都保持身心愉悦。

还得再说几句……

鲁斯·威尔森为本书做出了极大的贡献，她以出色的理解力和耐心，细心地整理作者的手稿。她的敬业精神、创造性和聪明才智，让本书增色不少。

虽然编辑部工作细致周到，但失误在所难免。所有失误、错误之处，都由笔者承担。

作者：凯文·保罗



第一部分 导论

第一章 知识大爆炸/3

第二章 你能学会一切/7

- A. 你是个天才/7
- B. 本书适合谁? /9
- C. 这一切是怎么成为可能的? /10
- D. 为什么开启你的天赋如此重要?/10
- E. 怎样使用本书? /12
- F. 可以预期的结果如何?/13

第二部分 基本原理

第三章 你令人惊叹的大脑和智力/17

- A. 本章将改变你的人生/17
- B. 改变你人生的数字/18
- C. 大脑=电脑? /18
 - 1. 三脑合一/19
 - 2. 使你的大脑处于最佳学习状态/20
- D. 左脑和右脑/22
- E. 脑电波/23
- F. 三种学习模式/24
 - 1. 视觉学习/25



目录

- 2. 听觉学习/25
- 3. 动觉学习/25
- G. 七种智力/26
 - 1. 语言智力/27
 - 2. 数学/逻辑智力/27
 - 3. 音乐智力/28
 - 4. 视觉/空间智力/28
 - 5. 行动智力/28
 - 6. 人际交流智力/29
 - 7. 内在智力/29

第四章 准备

- A. 进入学习状态/31
- B. 怎样准备? /32
- C. 准备一个学习场所/33
 - 1. 选一个学习地点/33
 - 2. 舒适/35
 - 3. 光线/35
 - 4. 准备好一切/36
 - 5. 在你的学习场所放置大量的积极信息/36
 - 6. 充实你的环境/37
- D. 调整心态/38
 - 1. 设定明确的目标/38
 - 2. 具体行动的计划/39
 - 3. 调整好你的身心状态/39



- 4. 激活你的知识/54
- E. 学习准备的顺序和步骤/55
- F. 关于学习准备的最后一句话/56

第五章 记忆力

- A. 记忆的基本原理/59
 - 1. 什么是记忆力? /59
 - 2. 记忆的三个 R/60
 - 3. 基本的记忆模式/60
 - 4. 遗忘/61
 - 5. 多重感官效果/62
 - 6. 开始和结尾的效果/63
 - 7. 相似的效果/64
 - 8. 联想效果/65
 - 9. “奇怪性”效果/67
 - 10. 具体化效果/67
 - 11. 重复效果/68
- B. 改善你的记忆/68
 - 1. 放松/69
 - 2. 要有主动性/69
 - 3. 运用多种智力/69
 - 4. 不同的学习任务分配不同的时间段/70
 - 5. 重组学习资料/70
 - 6. 建立联想/71
 - 7. 练习应用/71



目录

- 8. 及时、有规律的复习/71
- 9. 进行辅助记忆/72
- 10. 练习、练习、再练习/72
- 11. 睡出来的记忆/73
- 12. 更高级的记忆法/73

第六章 专心

- A. 什么是专心? /75
- B. 什么事让你无法专心? /76
 - 1. 外部干扰/76
 - 2. 内在干扰/76
 - 3. 没有目标/77
- C. 怎样才能让你专心? /77
- D. 一个集中注意力的锻炼计划/79
- E. 倘若没有什么效果该怎么办/81



第七章 学习技巧的十二项原则(前六章的小结)

- A. 原则 1: 相信你自己/83
- B. 原则 2: 准备/84
- C. 原则 3: 制定计划/84
- D. 原则 4: 分清轻重缓急/84
- E. 原则 5: 自律/85
- F. 原则 6: 坚持/85
- G. 原则 7: 各个击破/86
- H. 原则 8: 成为“信息过滤器”/86
- I. 原则 9: 进行输入输出练习/87

- J. 原则 10:不要害怕犯错误/87
- K. 原则 11:运用多种智力,创造学习方法/88
- L. 原则 12:要有主动性/88

第三部分 工具箱

第八章 目标的制定和动力的激发

- A. 为什么制定目标很重要? /93
- B. 目标制定的基本原理/93
 - 1. 现在就开始/94
 - 2. 写下你的目标/94
 - 3. 按照时间分类/94
 - 4. 分清先后顺序/95
 - 5. 挑战自我/95
 - 6. 具体详细/95
 - 7. 明确具体行动/96
 - 8. 预见失败/96
 - 9. 重写、修订、检验,回顾——机会/97
 - 10. 联系你的目标/97
 - 11. 享受这个过程/97
- C. 目标制定和学习/98
 - 1. 长期目标/98
 - 2. 中期目标/98
 - 3. 短期目标/99



目录

- 4. 最近目标/99
- 5. 任务列表/100

第九章 时间管理

- A. 控制你的学习时间——这很简单！/101
- B. 确定优先权/102
- C. 如何解决拖延/102
 - 1. 准备/103
 - 2. 制定学习目标/103
 - 3. 想像痛苦/103
 - 4. 想像快乐/104
 - 5. 允许自己拖延某些事情/104
- D. 一开始就做好/105
- E. 开列日程表/105
 - 1. 制定一个以星期为单位的日程表/106
 - 2. 在你的日程表里加入学习时间/106
 - 3. 在你的日程表中安排非学习条目/106
 - 4. 灵活安排,坚持到底/107
 - 5. 留点余地/107
- F. 运用这个日程表/109
- G. 运用日历/109
- H. 运用“各个击破”原则/110
- I. 利用零散的时间/110
- J. 了解你的思维周期/113
- K. 运用列表/114



L. 浪费时间和消遣/114

第十章 信息来源之一:研究性阅读

- A. 不同种类的阅读/115
- B. 研究性阅读的目的/116
- C. 关于快速阅读/117
- D. 阅读方法或秘诀/118
- E. 最富有成效的阅读原则/118
 - 1. 制定计划/118
 - 2. 灵活运用方法/120
 - 3. 一开始就全力以赴/120
 - 4. 积极主动/121
 - 5. 改变速度,适应目的/122
 - 6. 让所学的知识成为你的一部分/122
 - 7. 检查你的学习环境/124
 - 8. 消除目光游移综合症/124
 - 9. 考虑学习时间/125
 - 10. 巩固/126

第十一章 信息来源之二:课堂听讲

- A. 课前/127
 - 1. 精神准备/127
 - 2. 体力准备/127
 - 3. 课前不宜做的事情/127
- B. 课堂时间/129
 - 1. 出勤/129



目录

- 2. 选择座位/129
- 3. 积极活跃地听讲/130
- 4. 写课堂笔记/130
- 5. 听讲时,我应该录音吗? /132
- C. 课后/133
 - 1. 刚下课不久/133
 - 2. 下次课前/134
 - 3. 课后一星期/134
 - 4. 课后一个月/135
 - 5. 借笔记(借入和借出)——指点一二/135
- D. 通过录音带和录像带学习/136
 - 1. 优点/137
 - 2. 缺点/137
 - 3. 学习策略/138



第十二章 学习工具

- A. 基本工具:必需品/139
 - 1. 阅读并做阅读笔记/139
 - 2. 听讲并做课堂笔记/139
 - 3. 睡眠/140
 - 4. 勤动笔/140
 - 5. 运用声音/140
 - 6. 记忆策略/141
- B. 强大工具/141
 - 1. 抽认卡/141

2. 思维示意图:最强大的学习工具/144

C. 工具的选择/151

第十三章 考试

A. 准备工作/153

1. 平时上课期间/153

2. 考前——“冲刺阶段”/155

3. 日常具体细节/158

4. 预测题目/158

5. 对付焦虑/159

B. 答卷:成功秘诀/160

1. 考试当天/160

2. 所有考试的普遍原则/161

3. 客观性试题(多选题和是非题)/161

4. 论述题/164

5. 综合考试/165

6. 考试中如何应付焦虑/165

第十四章 论文

A. 什么是论文? /167

B. 论文成功的三大秘密/168

1. 尽早动手/168

2. 各个击破/168

3. 预留修改的时间/169

C. 论文写作的各个阶段/169

1. 第一步:明确作业要求/169



目录

2. 第二步:确定主题/169
3. 第三步:构思/171
4. 第四步:搜集资料——调查研究/171
5. 第五步:组织材料——列提纲/172
6. 第六步:初稿/173
7. 第七步:不作处理——搁在一边/173
8. 第八步:修改/173
9. 第九步:写第二遍草稿/173
10. 第十步:润色——细节体现完美/174
- D. 优秀论文的标准是什么? /174
 1. 结构/174
 2. 写作风格/175

第十五章 成功:保持成功的秘诀



- A. 不要满足于现状/177
- B. 追求更好/177
- C. 不要停滞不前/178
- D. 享受乐趣/179
- E. 献身、坚持与激情/179
 1. 献身精神/179
 2. 坚持不懈/179
 3. 激情/180
- F. 勇往直前/180

第四部分 特色工具

第十六章 制胜秘诀

第十七章 为学习增压:十天迅速启动纲要

- A. 你是多么需要这种改变/191
- B. 十天迅速启动纲要/193

第十八章 五天应考指南

- A. 形势有多么严峻? /201
- B. 有效备考的基本法则/202
 - 1. 调整心理状态/202
 - 2. 制定计划,集中突破/203
 - 3. 执行计划/203
 - 4. 积极,积极,再积极/203
- C. 5天计划示范/204



第一部分

导 论

part 1

Introduction