

STUDENT SUCCESS SECRETS

学习 的成功 秘诀

[美] 埃里克·延森◎著 陈旺基◎译
花城出版社



G791

4



STUDENT SUCCESS SECRETS

学习的成功秘诀

[美]埃里克·延森◎著 陈旺慈◎译

北方工业大学图书馆



00575785

花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

学习的成功秘诀/(美)延森(Jensen,E.)著;陈旺慈译.
—广州:花城出版社,2004.10

ISBN 7-5360-4301-5

I.学... II.①延...②陈... III.学习方法 IV.G791
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015746号

STUDENT SUCCESS SECRETS (FIFTH EDITION) by ERIC JENSEN

Copyright, ©2003, 1996, 1989, 1982, 1979 BY BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC.

This edition arranged with BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC.,

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2004 FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

书 名 学习的成功秘诀

作 者 [美]埃里克·延森

译 者 陈旺慈

书名原文 STUDENT SUCCESS SECRETS

原文出版 BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC

出版发行 花城出版社

印 刷 广东惠阳印刷厂

厂 址 惠州市南坛西路17号

开 本 850×1168毫米 32开

印 张 8.25 1插页

版 次 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

印 数 6000册

书 号 ISBN 7-5360-4301-5/G·213

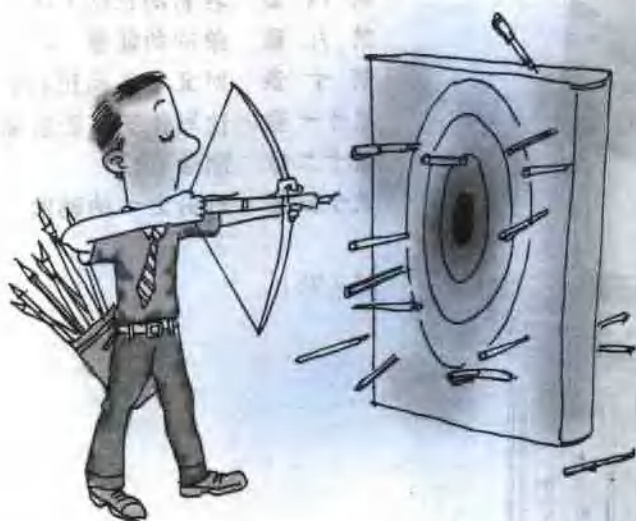
定 价 16.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

学习的成功秘诀

目录

STUDENT SUCCESS SECRETS





序 / 1

导言 / 3

- 第一章 激励 / 7
- 第二章 成功的习惯 / 43
- 第三章 学习的环境 / 67
- 第四章 学习的策略 / 79
- 第五章 有结果的阅读 / 103
- 第六章 才智闪耀的笔记 / 129
- 第七章 数学与理科 / 149
- 第八章 容易的记忆 / 163
- 第九章 单词的能量 / 181
- 第十章 对文学作品进行评说 / 193
- 第十一章 让写作变得更容易 / 207
- 第十二章 测验 / 229
- 第十三章 百分之一的秘密 / 245

跋 / 261



序



SUCCESS SECRETS

这是一部关于学习和成功的书。如果你把动力、坚定不移与有效的学习策略结合起来,那就是找对路子了。我是在一条迂回曲折的道路上发现了这一点的。作为一个学生,似乎是这样的:我在班里之所以学得好,是由于要么我喜欢其学科,要么喜欢其老师。我从来没有认真思考过如何学习和如何在学校里应用这种方式。然而,在学习中我越知道如何更好地学习,我在学校的生活就会变得越容易、越有趣。到我从学校毕业的时候,那就是非常愉快和享受的事了。不过在这过程中,我也错过了很多学习的机会和其中的乐趣。

很多年以后,我才明确知道自己的专长就是去认识我们如何进行学习的大脑。现在我向那些研究大脑与学习方法的科学家们求教。当我在学校读书的时候,没有人教导过我什么有关大脑的知识,但我现在确实是在运用它。我被人认为是终身的学习者,那是很重要的。事实上,一个人所能具有的最大的专一的竞争优势就是学习的能力。专业、工作、事业,甚至各种行业都会随日月流逝而落伍或受损,但你能迅速地学习新的技能与新的资讯,你就决不会被抛弃,无论是雇员,或是商界人士。这都是可以肯定的,对不对?



导 言



SUCCESS SECRETS

任何人都喜欢成功。但是,成功并不是在学校里得 A 分、成名、获得奖学金、获取学识,或挣到钱。尽管有人会竭力使你确信,成功就是一部新车,或是令人满意的工作时间,这些东西不过是立即的报酬。长期的成功是一个旅程。对于这个我们称为“成功的魅力”来说,并没有终点站。那是你走在正确道路上的一种持续自信的、有勇气内力的情感。这是一种有力的心智状态,是属于你自己去探讨追寻的世界。

没有选择的人是世上最不幸的人。为了获得更多的选择,你需要资产。教育会是一种明确的资产,不论是正式的还是非正式的。它可以打开很多道门,这些门以前是关着的。所以,要尽你所能获得最良好的教育。即使你不应用学院的信息,你也可以在以后的生活中运用你在学校里所建立起来的各种关系。

如果你判定,入读学院对你来说是一条正确的道路,那么,就努力去上你所能供得起的最好的学校。它将帮助你获得较好的教育,并获得一个跟更多的成功学生或教



职员工结交的机会。此外,你所在学校的声誉将伴随你多年。你一旦选定了自己的学校,就要尽力而为,做到最好。成功是一种有待养成的重要的习惯——在学校形成的好习惯将会伴随你的一生。

本书将使你熟悉各种学习的策略,并向你显示了一些技巧是如何能够在学习中成功地被运用。由于你要成功,这本书便向你提供了每天适用的、简单有效的及动态的方式。本书的写作乃基于我本人的探索和多年的经历,它传达激情和态度,这些激情和态度已一再被证明是成功的。要成为一个成功的学生,它包括了你应该知道的重要的知识。我撰著本书深感享受,而且我也希望你喜欢阅读本书。

阅读本书的最好方法是遵循以下三个步骤:

1. 浏览全书。在细读本书之前,只是轻松地翻一下书页,扫一眼各页的内容。
2. 不管你决定从哪里开始阅读,都要做笔记。阅读的时候,使用彩笔,随手涂鸦,弄清其意思;画图,或者写下主要的思想。在阅读的过程中保持主动,精神集中,理解力亦会随之提高。
3. 把你最感兴趣的观点变成警句,写在 3×5 英寸的小卡片上;或者,做一个彩色的海报以提示自己。那样的话,你最喜欢的观点将会保持其生命力,并给予你多年的价值。

祝你好运!





第一章

激励

——怎样激活你内在的天赋



返回目录

STUDENT SUCCESS SECRETS

第一章

引言

欢迎来到学业成功的世界。如果你准备在学校获得成功,那你就在正确的位置上了。如果你已准备好要学会如何更好更快地阅读,更有效地学习,以及能够保持专心致志,那就请坚持阅读,这就是正确的道路。但是,如果以前你已经在努力要去达成这些目标,而又似乎不能够长期保持这种内在的动力,以致未能够达成你的心愿,那是为什么呢?你应该就此做些什么呢?这里有个答案。知道在哪里寻找这个答案,你可能会感到惊奇。



答案就是,内在动力的秘密就在两只耳朵之间。对了,也就是你的大脑。令人惊奇的是,你的大脑的能力远比你所能想象的要多得多。虽然它只重3磅,只消耗你身体能量的25%,但它的储存容量几乎是无限的,有大约





100兆的细胞,这些细胞能够互相沟通,使得用于学习的潜在连接能力达到数以万亿计,那对你要学习学校的任何课程都是足够的了!

既然大脑是如此的了不得,你因而就可能问,那大脑为什么却是一直如此的难以启动?答案很简单。在地球上,有最高能量的计算机、汽车、火箭,但如果不知道如何去运用它,那结果就肯定是令人深感挫败的,对不对?你的大脑也是一样。大脑是一个合成的电气化学系统,当被激励时,那是因为有了恰当的化学平衡。那就是多巴胺(一种治脑神经病的药物)、降肾上腺素(去甲肾上腺素)和含于血液中的复合胺,这是影响神经系统的化学物质,它们使你准备好奋发向前。对你来说,购买这些可以影响神经系统的化学物质的产品并不是必要的(除非你的医生发现这有医疗上的需要)。其中每一种物质如果过多,那都会产生负面的效果。所以,依赖于你自己身体产生这些影响神经系统的化学物质的自然方法,才是有帮助的。幸运地,我们的身体善于此道。你只需要知道怎样去做。

不管每个个体的大脑能够给每个人提供多少潜能,从来没有人给我们弄出个适用于每个人的指南手册,即一本有关如何最好地运用它的书籍,而本书要讨论的就是这个事儿。这是一种有关大脑如何工作的知识跟某些在学校获得成功的策略相结合的综合体。让我们从基础开始吧。我们究竟应该如何获得自己的内在动力以开始我们在学业上的成功?



这里面有什么是我所需要的？

在进一步论述之前，先让我们来明确某些事情。谁说获得高的等级就全是好的？成为一个极佳的学生，真的有很多好处吗？某些学生认为是的。这是他们的论点：

成功的学习习惯的好处

- 较有效的学习花费较少的时间。那就有更多的时间去做其他的事情。
- 自我想象力的提升。你会发现自我感觉较为良好，而这种信心会转变成其他的东西。
- 你会获得较好的理解力。这将引导你对周围的世界有较好的认识，并使生活变得更为有趣。
- 你将经历较少的挫败和减少重复阅读。这将使事情变得更为令人愉快。
- 你能期望得到较好的成绩。那可能导致你在生活中更为自信和有更多的选择。
- 如果你得到较好的成绩，那么得到奖学金的机会就会增加。那意味着可以免费或部分免费而获得大学的教育，允许你完全地享受该学院的教育过程，而无须半工半读。
- 获得较好的成绩，意味着你能够很好地应付学校



的学习和生活。如果你能够这样做,也很可能因而能够较好地掌握工作的世界。

- 可能因而获得更多的知识。知识就是力量。知识越多,选择机会也越多。
- 在学院和社会境遇中,成功能够引致更大的自信,而不是困窘。
- 学习较为成功,能够使思维习惯变得敏锐。这意味着你可能做出较好的决定;一些可以消减悲伤,并使生活变得更有趣的决定。

另一方面,在学校里干得不好,那就不可能有所收获。你可以从那些可怜你的人那里得到同情;或者,你也可以使其他人对你几乎不存期待,而把你一个人孤零零地扔下,也不问问你在以后的人生中将要做什么。那样,在学院里遇到困难,你就不会有多少的好处了。正如你所知道的,生活有着很多的可能性。事实上,在开始时就准确地断定自己确实需要干什么,这是一个好主意。你可能已经这样做了。这可以简单地称为“设定目标”。

你的心智会自然地寻找目标

首先,你的大脑与你的心智之间有何区别?你以前可能这样说过:“我快要心智失常了!”但你不会说:“我快要大脑失常了!”在你的脑壳中,你的大脑是柔软的、糊状的、粉红色的、重3磅的组织。它有它自己彼此相连的生



STUDENT SUCCESS SECRETS

物理学上的动力。例如,它因有氧、葡萄糖和氨基酸而活跃。它并不是浪漫的(产物)。而你的心智,只不过是大脑的活动形式。比如,你要一块诱人的奶油圣代冰淇淋,然而却对自己说:“在我等我学习完这些要考的内容再说。”于是你就等了一会儿,然后买了一块。明白其中的区别了吗?

给你的心智一个目标,它就要达成这个目标。你的心智是非常有目标意识的。通过色彩、声音、味觉、嗅觉和感觉来设想一个目标。现在,你的心智就要求抵达这个目标。你使这个目标越真实,它的要求就会越迫切。你要使这个目标格外有吸引力。现在,心智就真正地要求达成它。务必使这个目标是完整的、明确的、必要的,你的心智就会真正地、真正地、真正地要达成它。

那么,如何跟学习有关系呢?不难。设定短期目标。设定长期目标。设定容易达成的目标。设定困难的目标。设定你所需要的目标。设定你所知道的适合自己的目标。总之,要设定一些目标!

打个比方,你已经在心中有了一个明确的目标,诸如把工艺、写作、医药、教学、演艺或法律等行业作为自己的一种人生事业。现在,你可能需要使那些目标更为精确。只说“我要做一个科学家”是不够的。你应该决定你愿意学习哪个领域的知识,以及计划何时进入这个领域。你在以后可能会改变主意,但现在就明确地设定目标可以帮助你开始达成它们的旅程。

有人可能会警告你不要设定不切实际的目标。既然