

怎樣學習

浦濟人
陳瘦石譯

怎樣學習

英國畢爾原著
浦滌人陳瘦石譯



開明書店

開明書店

新書

民國廿四年十一月初版發行
民國卅一年九月桂一版發行

全一冊

開明青年叢書
“怎樣學習”



有著作權不准翻印

著者 畢爾

譯者 浦漪人 陳瘦石

發行者 上海福州路開明書店
章錫琛

印刷者 開明書店

總發行所 上海福州路二六八號
開明書店

分發行所

成都 重慶 陽

昆明 桂林 衡陽

贛州 金華

開明書店分店

內政部著作權註冊執照警字第六六一八號

艾 序

學習問題在心理學上佔重要的地位。關於學習的理論，心理學家派別衆多，各持其說，不能妥協。因此，初學者每感抉擇之困難。其實二十年來，學習心理上已成立之事實，不在少數。爲求實用起見，奚必顧及理論？畢爾先生所著之怎樣學習一書，爲一種通俗講稿，前後十餘章，充滿心理學知識。然畢爾氏所舉例證，均取之於學生之日常生活中，故一般心理學系之初期生，對於偏狹之學習理論或呆板之研究結果，讀之雖覺厭倦，而閱畢爾氏書，則必能引起其濃厚之興趣，此無他，畢爾氏所述，皆關學生之日常生活也。譯者浦陳二君，研究教育，幾近十年，平日對於學習方法，非常注意，蓋已博覽心理教育諸書，消化其內容，而能致用也。兩君譯筆異常流暢，能得畢爾氏之精神，並無艱深晦澀之處。此書譯成，可爲兩君賀；而一般學子獲一求學要訣，則進步自速，事半功倍矣。是爲序。

譯序

畢爾先生應曼徹斯特廣播電台主任利佛英氏 (Living) 之請，對大眾演講注意力集中的方法。嗣後他參考了旁的書籍，證以自己的經驗，把題目的範圍擴大，一面編成講義，一面在曼徹斯特大學中向一年級新生作有系統的演講，講稿幾經增刪，於一九三〇年付梓，顏曰 *The Art of Study* (本書譯為「怎樣學習」)。下面所譯十二章，便是該書的全文。

著者爲要使青年於學習時節省寶貴的精力，獲得有效的結果，纔把此書印行問世；我們之從事這譯，原因亦在於此。

我們脫離中學的生活已七八年，每逢想起往日舊事，依戀之情常伴有惋惜之感。那時候，我們也曾用過功，立志在同班中做個嶄然露頭角的好學生，結果卻失敗了。身體愈

來愈疲倦，腦子也彷彿愈來愈遲鈍，人家說事倍功半，我們簡直連半分的功也未曾獲得。四五年的中學生活，就這樣匆匆渡過，讓自己在失業之中掙扎，自己做盲人，自己又做瞎馬。現在，我們雖則還在學，學的時候雖則尋到了有效的方法，然再也不能事半功倍了，我們可以獲得事半功倍的時期已經逝去了七八年，贖下來的祇有這點惋惜之情。

常言道得好：前事不忘，後事之師。我們自己的往事，能作現在許多中學同學的殷鑒：用功是好現象，但用功而不得法，依舊跟遊手好閒一樣糟。

本書中有幾章討論原理，有幾章指示方法，前後是一脈相承的。畢爾先生非特教我們怎樣去學，同時還獎勵我們，告訴我們為什麼不要氣餒，不要失望，猶如一位真正懂得青年心理的先生諄諄教誨他的學生一樣。

我們翻譯本書的企圖並不大，只要現在的中學同學能够像留心聽良師益友的談話一樣，留心讀畢爾先生的這幾段文字，並實地加以試驗，我們便感激無涯了。

畢爾氏(T. H. Pear)以一八八六年生於華爾浦爾(Walpael)畢業於倫敦皇家學院(King's College)及華茲邦(Wurzburg)奇辛(Giessen)兩大學，後又爲皇家學院給費研究員，卽英人所謂 Fellows 是也。氏於心理學極有研究，曾獲一等榮譽獎章，後在曼徹斯特大學(University of Manchester)主講實驗心理，著作甚豐富，其短篇論文，具見不列顛心理學雜誌，教育雜誌，及實業雜誌，專書之已出版者，有記憶與遺忘(Remembering of Forgetting) 工作與遊戲之技術(Skill in Work and Play)及適當之工作法(Fitness for Work)等。

譯者 一九三四，一二，二南京

目錄

致讀者	一
第一章 何謂學習	九
第二章 動物如何學習人類如何學習	一四
第三章 學習難度的差異	二三
第四章 如何聽講	三三
第五章 如何集中注意	四三
第六章 如何養成學習的習慣	五七
第七章 記憶的經濟方法	六九
第八章 幫助記憶的實際方法	七七

第九章	學習時的進境·····	九
第十章	聰明與愚笨·····	一〇
第十一章	何謂好的記憶·····	一〇
第十二章	記憶能否訓練·····	一四

致讀者

你說這學期將離校了，要我把有效的學習法告訴你。

我想，我是懂得你的意思的——比懂得年齡比你大一倍的人來問我的意思更爲清楚；但他們原也不會來問我的。

你以爲既已有人在那裏研究人類求知的方法。那末他們研究的結果，對於你總會有些幫助。這個信心原是很對的，有效的學習法現在已經發現得不少，假如你能應用牠們，非特會節省時間和精力，而且還會增加工作的興趣。

不過，我若是要把那些方法一一記述下來，則開頭便是一個大錯了。理由是很明白的：你假如只想知道怎樣去調整着火裝置和使用摩托車的引擎，那末像酬世錦囊一類的書已會把方法告訴你，但你或許還想知道爲什麼應用了這個方法就會有那樣的結

果，以及爲什麼某種方法有時候毫無用處而別的方法很有用。這個「爲什麼」是物理學方面的問題；至於潛存在學習法後面的「爲什麼」乃是從幾種學問裏面發生出來的，心理學便是其中之一。

你應該聰明地去學習怎樣工作，怎樣遊戲。在近代的各種遊戲中間，技術並不是浮光掠影地就能得到的。你假如要學得那值得學的技術，你就應該思想、詢問、模仿（用你正確的目光揀定了一個能手去模仿）、練習、矯正、懊惱、更深地思想、更勤地練習。你假如有外國朋友，那末當他在國內的時候，你就諦聽他所學到的英語，再把牠跟勞白脫孫^①的語調，和蕭伯納^②的文章，比較一下，看你朋友所說所作的是否完善，這樣，就是對於你自己也很有益處的。但今後的三年中，你的主要目的應專注在求得知識和技能方面了。這種目的，可以間斷地、盲目地、笨拙地完成，也可以聰明地、有效地、娛樂地完成的。你假如工作得適當，則對於未知的東西便能發生更大的興趣了。

隨便學一些游泳的方法——氣喘喘地在水中游上三四尺路，或隨便學一些滑冰

的方法——好玩地在平滑的斜坡上溜，這些都是容易做到的事，但如果你老是只會這樣游，這樣走，你就要覺得厭倦。若是你的身體和心靈都很健康，你不久便會生出一種欲望，渴想知道那最好的撥水動作與姿勢，最好的訓練方法與技術，最好的競技遊戲中的攻擊與防守。你務須採取最好的學習方法，隨時做筆記，充分利用那廣大而豐富的圖書館，並稍微明白一些無線電收音機的構造。這一切都是很重要的，我不知道你已注意到了沒有。

結果會怎樣呢？那當然無需說得。你的工作非特會發生效率，而且還能增加你自己的樂趣。你若想成爲一個知識上的享樂者，這種機會你現在就有着，不必待諸三十年以後的。你不信嗎？談話、風景、名畫、音樂和遊戲等等，不都是現在就能給你以樂趣的嗎？但雖則如此，在那些和你來往的人中間，你還得加以選擇，凡是那種人：他能够在任何種經驗裏發現許多不同的樂趣，能够知道那些樂趣之所在，以及欣賞的方法，能够懂得什麼時候去欣賞牠們，而且能夠瞭解牠們在文化上所占的地位的，你務須跟他時常來往。假如

你真的偶然遇到了這種人，你就會學得上面所說的種種知識了。但若祇憑偶然的機會，你也不一定就會欣賞俞勃蘭脫①和考洛②的名畫，莫札爾德③和特比茜④的樂曲，以及漢撒吉士⑤的名劇梅斯脫新葉和亞當劇院中的歌劇。因為這一切樂趣，都應該有知識做牠們的基礎的。有許多年紀大的人，雖還在夢想獲得那種知識，然時至今日，他們已沒有充分的時間了——就是他們自己也覺得已經沒有了；至於你，你卻既有機會又有時間的。

歷來有個傳說，說是如果你去詢問人家何為人生最愉快的東西，或是問他為什麼歡喜那些東西，你自己的寶貴而特別的欣賞力便會立刻消滅；這個傳說的影響非常大，許多年長的人都曾因此而失敗了。其實牠祇像格林⑥的童話一樣無稽，你千萬不要相信。譬如說，你想欣賞音樂或藝術的時候，你自己的目光當然不會怎樣正確，為要避免這種不正確的錯誤，你就非把司谷爾（Percy Scholes）的音樂鑑賞指南細讀一下不可。

假如你依舊感得沒有把握，你就得去請教那知道「什麼是什麼」（what is what）

的老年人，問他那裏才能看到好的書籍，聽到優美的交響樂與歌劇，問他誰是現代著名的建築家、著作家、演說家、話劇明星和電影明星，更問他那裏才能得到價廉而有風味的美饌（縱使這些享樂非你能力之所及，但你得到了這些知識後，也並沒有什麼害處的）。

現在，我們且來說一說一個人在學習中所需要的時間。我們先要問：他的發現這些東西還是祇像流水向下一樣地偶然的呢？還是藉了友人、書籍、指南與地圖的幫助的呢？在近代生活中間，非特知識方面的書籍隨處都有。就是關於求知的方法，也俯拾即是。你的學習如果要有效率，你就得靈清地思想，努力地工作，這句話雖則未免過分，但卻依舊不失為一句名言。希望你能牢牢記住。我知道，這也並不是你能力上辦不到的。不過事實告訴我們，一個探險家若想發現一塊新地甚至一個舊大陸，僅恃忍耐與百折不回的意志還仍然不夠的，求知亦復如是。意志堅強的探險家雖則鼓足勇氣進行，不因遇到無路可走的高山而灰心，然那種勇氣實際上是不必要的，假如他用了一幅地圖，他的氣力就可節省下來，好留待日後遇到不可避免的爬山工作時使用了。

我們可把這個例子來說明我們的問題——知識的搜求。有些書籍之所以難，固由

於裏面所討論的問題根本不易瞭解，但也有些討論的問題並不艱深，而依舊不易明白者，乃由於著書人的文字過於晦澀的緣故，因晦澀，便猶如一條上山的路都給迷霧所籠罩了。你從第一章讀起讀到第五章的時候也許覺得裏面很清楚，但讀到了第六章或許會覺得非常難懂，此時，你就得細細的考察，這是否完全是你自己的錯誤。凡對於這個問題素有研究的人，就會告訴你，甲先生寫的這一章，根本就沒有誰能懂得；他還會告訴你，由於甲先生的文字的晦澀，以後乙先生著書的時候就會把那個問題說得明白些了。總之，你若遇到有學問的人，務須盡量向他請教。又如游泳，你游的時候如果有了困難，你就得把這些困難記好。一個熟練的游泳家是從不藐視那流水的教訓的。

上面這些話，並不是叫你畏難，也不是叫你不顧一切地去追求那通達樂園的捷徑；祇是說明在你到了碰壁的當兒，你應該知道旁邊總有一條值得你去尋覓的道路罷了。許多有價值的知識，非經過努力的工作就不能得到。但這種工作，我覺得也不一定

會惹人生厭的。對於「刻苦」(painfulness)一字，雖則許多先生並不掛在嘴邊說，然都承認牠們是教育過程中不可少的原素。這個問題很大，我不想在這裏細說。但有時候，對於那專叫學生刻苦的教員，亦有許多人發生懷疑，以爲他的所以要這樣勸學生，實在是他教得很懶惰，很隨便，很不得法以後的良心上的表示。有一件事亦很可注意：大部分的成年人都在同聲地說，他們在求學時期內最覺得苦惱的，便是那種教得不好的功課；這也難怪他們。我可以舉一例子給你：假如有一個承辦路政的人，他收了我們的錢，非特不把街道掃除乾淨，把路燈按時點燃，反而振振有辭地告訴我們說，他的所以要使我們在黑暗而污濁的街上走，那是爲了想訓練我們的眼睛和肌肉。像這樣的商人，我們對於他的存心想來誰都要懷疑的吧。在現在，你要克服那些不如意事的機會還正多着；不過當你拿到了一本書想下苦工的時候，你先得問一問，這本書是否值得你這樣做。教科書就和胡桃(Brazil-nut)一樣，其中無價值的東西是非常普通而且不能免的。在這種時候，你就非去揀選那完善的不可了。

●勞白脫孫(Robertson, 1853—)英國名演員。

●蕭伯納(Bernard Shaw, 1856—)英戲劇家。

●倫勃蘭脫(Rembrandt, 1606—1669)荷蘭畫家。

●考洛(Corot, 1796—1875)法國風景畫家。

●莫札爾德(Mozart, 1756—1791)奧國音樂家。

●特比西(Debussy, 1892—1918)法國音樂家。

●海撒吉士(Hans Sachs, 1494—1576)德詩人兼戲劇家 Meisteringer 爲其平生傑作。

●格林(Grimm, 1785—1836)德童話作家。