

如何学习和学什么

[美] 沃尔特·皮特金 / 著
洪 友 / 译

学习的艺术

THE ART OF LEARNING



中国发展出版社

如何学习和学什么

[美] 沃尔特·皮特金 \ 著
洪 友 \ 译

学习的艺术

THE ART OF LEARNING



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习的艺术: 如何学习和学什么 / (美)皮特金著; 洪友译. —北京:
中国发展出版社, 2006. 5 (2007. 1 重印)

ISBN 7-80087-936-4

I. 学… II. ①皮… ②洪… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 039512 号

书 名: 学习的艺术: 如何学习和学什么

原 著 者: [美]沃尔特·B·皮特金

译 者: 洪 友

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-936-4/Z · 173

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 清华大学印刷厂

开 本: 1/16 720×960mm

印 张: 17.5

字 数: 220 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 2 次印刷

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010) 68990692 68990622

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

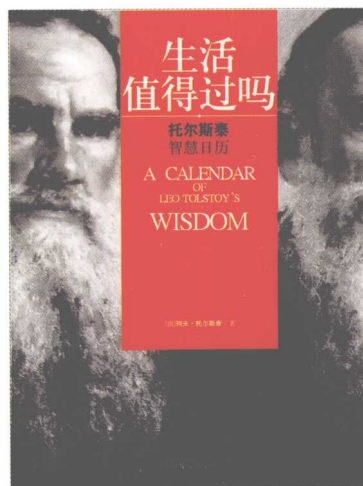
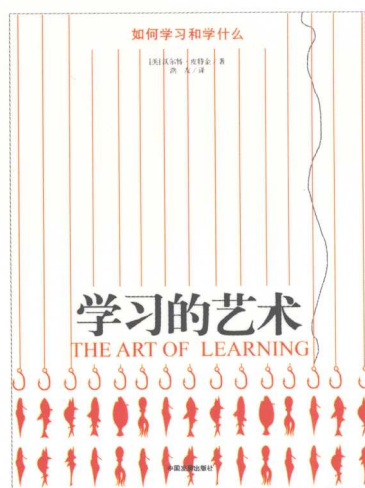
本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

作者简介

沃尔特·皮特金

曾任美国哥伦比亚大学新闻学教授，并担任过大英百科全书美国分册的主编。他14岁便开始靠给人送货谋生，16—18岁帮助政府部门在底特律的波兰人居住区进行在校学生状况调查，为自己赚得了跨入大学校门所需的第一笔费用，后一直靠勤工俭学坚持自己的学业。他广泛涉猎各种知识，学习了希腊语、法语、德语、希伯来语、阿拉伯语等多种语言，一直从事心理学与哲学领域的研究。他一生完成了多部著作，涉及个人成长、生活与心理等方面。其中《人生40才开始》被评为纽约时报年度畅销书，《学习的艺术》也被公认为“一本改变美国人学习方法和习惯的重要之作”。

◇ HOLYBIRD 人文新知 ◇



装帧设计：奇文雲海 @QQ@
www.qwyh.com

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前言

这是一本“新时代”的教科书，它将向你介绍当今世界上一种最重要、却最容易被忽视的艺术。

为什么说它最重要？因为除了通过偶尔碰运气得到的东西之外，我们在生活中的每一美好事物都依赖于这门艺术。只有通过学习，才能得到健康、财富和幸福，我们的所有发明、进步、一切重要艺术品和文学作品，都离不开学习。

为什么说它是所有艺术中最易被忽视的艺术？天知道！但事实却无可辩驳。我们每年要在公立学校花费巨额资金来尽力教育正在入学的孩子们。我们还投入大量经费用于培训教师，提高他们的教学质量。然而，在指导那些入学孩子如何学习上，我们却没有花一分钱！

假如数百万灰心丧气、不知所措、怒气冲冲、胸无点墨的男孩和女孩被迫退学，你对此感到奇怪吗？假如他们当中多数人在离校5年之后，在课堂上学到的知识已经忘掉一半，你对此感到奇怪吗？假如多数成年人都说，在进入社会之前，他们从没有去学习更多知识，你对此奇怪吗？

在学校浪费时间、生命和智力，是一种严重犯罪。有些专家怪罪那些在强制性教育法规约束下被迫入校学习的低年级学生。但我认为，更严重的罪责应该由某些教育工作者承担，他们一直固执地认为：学习主要是个人兴趣问题，认为激发兴趣的途径，就是使教科书和课堂教学方法尽可能简单而有趣。

这两种看法都只对了一半。你对跑步感兴趣吗？你喜欢每天跑一英里吗？如果是，对跑步的兴趣和每天跑一英里的锻炼，能否让你成为马拉松比

赛冠军？没有哪位体育教练鼓励你这么想。他知道，对肺、腿和身体肌肉进行严格的技巧训练，是跑步比赛取胜不可缺少的。你想学打字吗？是否每天都在练习？如果是，这能否保证你掌握打字指法？不！光有这些还不够。

学习的艺术并不只是学习某门单一学科或技能的诀窍。它更多与学习者及其智力，而不是与特定的学习内容相关。一旦掌握这门艺术，它便能应用于生活的方方面面，从而有利于你成为一位多面手，并具备快速适应能力。

新时代的人必须学习，否则便会被淘汰。社会的发展越来越快、变化越来越快，发展过程也日益错综复杂。所以，人们必须适应环境和运气的突然逆转，就像无数人正在做的那样。他们往往必须在极短时间内，了解一些前所未知的事物。战争、兼并、股市崩盘、革命性的发明、关税战、商业萧条，以及其他一切带有现代色彩的疯狂动荡，都迫使我们去学习。

正如我们所想，教育是一件好事。但是，与需要接受教育相比，多数人更需要掌握学习的艺术。这便是我的创新观点。这一观点值得我认真解释。

什么是教育？不妨让这方面的权威专家约翰·杜威告诉我们。他说，教育是对某些态度、习惯和事实的学习，这些态度、习惯和事实“使你能够分享民族的社会觉悟”。多么精辟的阐述！但这一定义完全忽视了学习的艺术，后者与我们本民族或任何其他民族的社会觉悟没有任何关系。比一切民族觉悟更深沉、比一切文明或崇拜更古老和持久、比一切宗教或道德体系更有必要的，是人适应新环境的能力。无论民族、信仰是什么，无论身处何种地域，人都必须自我适应，否则便会消亡。而这种适应能力则建立在其学习能力的基础之上。在一场即将来临的龙卷风中寻找避难所的原始人，并没有分享所在种族的社会觉悟，他不过是在保全性命。但是，要想以最佳方式找到最好的避难所，就必须深入了解龙卷风和当地地理知识。因此我认为，学习的艺术比教育更宽泛、更深奥，因为过健康的生活要比分享任何一种社会觉悟都重要得多。不错，普通人并不这么想，但那些学识渊博的人并不在意普通人怎么想。

本书并非写给中小學生看。本书的目的旨在帮助以下几种人：

1. 结束学校生涯、希望尽快独立进入更高知识领域的青年男女；
2. 觉得年轻时在学习的艺术方面缺少正确训练、渴望克服这一缺陷的年长者；
3. 在用脑方面接受过良好训练、发现可利用的业余时间很多，并渴望尽可能利用这些时间的精力充沛而又雄心勃勃的成年人；
4. 同样精力充沛而雄心勃勃，却是“新失业时代”受害者的成年人，他们为了过得体面，必须成为某些新商业、新工艺、新企业或新职业的行家。

值得强调的是，本书无意给那些渴望受到激励、感情脆弱、希望附庸风雅的人读；书中内容也无意说给那些崇拜“成功偶像”的人听。任何承诺能很快让他们腰包鼓起来的读物，这些人都会去读。本书也不适于放在老学究们的手中，他们总认为：了解真正的文化，只需要知道某些先人做了什么、写了什么、教了什么。

这是一本工作手册。将它交给身强体壮的劳动者，就能带来实实在在的好处。因为本书的每一部分，都经过我或其他教师、心理学家认真检验。所描述的某些方法，已经被成千上万名学习者采用，有几种方法被数十万人采用，另一些方法被相对少的人采用，但是这些方法都经过了彻底检验。从这个意义上讲，本书并未提出或很少提出新观点，但它确实首次将有关学习的艺术中最先进的经验综合在一起。

书中讨论的学习某些更重要科目的素养和步骤，都是哥伦比亚大学许多同行提出来的，他们还对本书提出的宝贵建议，我要特别向以下诸位致谢，感谢他们富有思想性、范围很广的提议：

地理学方面有J·拉塞尔·史密斯教授；地质学方面有查尔斯·P·伯奇教授；物理学方面有H·W·法韦尔教授；植物学方面有E·W·新诺特教授；在希腊语和拉丁语方面，有扬教授和麦克里斯教授；职业心理学方面，有哈里·D·基特森教授；化学和科学通论方面，有弗雷德里克·巴里教授。

遗憾的是，有些宝贵建议由于过于冗长，没有放到本书里面。因此，我只给出那些与主要学科相关的内容，也许其他内容可以放进增订版，供希望看到它们的读者阅读。

怎样最大限度发挥本书的作用

在翻到下一页之前，请拿开所有用于书写的工具。先读一读，无论读到什么，都不要做笔记。

要让自己一口气读下去，除非稍稍休息一下或睡觉，否则不要停歇。如果这样计划比较难，那就想办法使一次阅读的篇幅尽可能长一些。在读书时，花费的时间总共不要超过10~11小时。

第一次读它时，就像你在浏览一篇轻松的小说。如果你对一目十行的技巧十分纯熟，就以最快的速度匆匆扫一遍即可。要看看每个题目的大致内容，尽可能欣赏它们。不要抱着过于严肃认真的态度从中学知识。要放松！要将书中的一切内容都看成可能的娱乐资源。

这样轻快一瞥之后，尽快写出你对本书的总体印象，字数越多越好。让你最感兴趣的是什么？什么让你疑惑不解？你最不赞成的观点是什么？《学习的艺术》哪一阶段描写得似乎过于简略？你在看书时有没有感到震撼的地方？有没有某种带有不寻常力量的东西适用于你？本书有没有令人争议之处，如果有，是什么？本书最显而易见的结论是什么？

如果你发现写的笔记如此详尽，就可以达到通过将整本书和另一个人详细讨论所能达到的同样目的。但是，一定要挑个出色的听众！

接下来，开始第一次认真地读这本书。现在把整个过程颠倒过来：任何一次阅读的词汇量都不要超过4000~5000单词。每天学习的次数不超过1次（后一条原则不适用于某些领悟能力很强的学生。你自己决定是否适用这一条。）

不要做笔记！什么都不要写，不过可以在做其中的练习时动笔。但是，要在每一段随时做标记。

在任何情况下，都不要略去这些练习不做。它们是本书一个很有益的部分。不过，在这第二次精读时，不要打算将它们全部做完。将某些较长、

较难的练习留到最后一次阅读时做。

将所有做过的练习的复印件留下来。今后，你在回答各种问题、尤其是那些与你自己学习过程相关的问题时要查阅它们。

这次精读之后，你对这门艺术将有更深入的了解，从而运用它来解决你自己的个人问题。从现在起，可以有选择地学习本书了。将那些最能引起你的兴趣，或者可用于纠正你坏的学习习惯的段落挑出来。

尽可能花些时间，认真思考此处提出的原则和实用性建议。但是，务必对各章中最令你关注的那些文字坚持进行自我练习。

如果学得快，你也许能在三四个月之内便掌握“学习的艺术”。但是，一般人达不到这种进度，能在一年内掌握它就算不错了。

沃尔特·B·皮特金

序 言

学习的新时代

推动学习艺术发展的四种力量

有四种强大的力量正聚焦于学习的艺术,从而提高这门艺术,并使它比过去任何时候都更受人欢迎。这四种力量都是正在现代社会中形成的新文明的重要阶段。它们便是新知识、新闲暇、新失业和新个人道德。

新知识

新知识并不值得在此描述。每一本健康向上的杂志、书籍、报纸、演讲和广播访谈都在反复强调它。人们正在越来越快地发现前所未有的、令人震撼的事实真相。各种新鲜事一天天与日俱增。没有人能阻止它,也没有人能深刻领会它。你读过爱因斯坦先生的最新作品吗?使木材马上具有防火和防水功能的新型化学物质怎么样?在远离亚马逊河上游源头处发现的石油如此丰富,甚至所有南美国家的政治都将因它而改变。如今人们在说,是震动引起了恒星的形成和分解。打破坏习惯的最好方法,便是努力维持坏习惯。于是,坏习惯就不断延续下来。你愿意和自己的同代人保持联系吗?如果愿意,就必须学得更快更多。不出一年,你就会揭开比亚里士多德一辈子了解的还要多的事实真相。要想保持这种速度,难道不应该成为掌握学习艺术的行家里手吗?

新闲暇

本书的多数读者对新闲暇同样不陌生,甚至认为是理所当然的现象。

它已经变成一件多么令人难以理解的奢侈品！愕然、惊奇、讨厌，这都是人们对它的态度！在休闲方面的多数问题，社会传统都无法提供满意答案。

从手工劳动者到工业巨头和大学校长，工作日都正在缩短。假期延长了；精明人甚至省出白天的时间，发明某种小伎俩延长欢乐时光。机器开始从事笨重劳动。有经验的组织者使人们在商店和工厂就能成倍提高产量，而根本不用投入更多的精力。人的智力不过才刚刚开始向文明社会渗透，而一个独立的想法就能自动以迅雷不及掩耳之势向整个世界弥漫，一转眼便能改变商业和制造业。每天工作 6 小时、每周工作 5 天的工作制已经普遍实行，很快将成为数百万人效尤的习惯。

你该干什么

那么，人们在空闲时间应该干什么？当拧两下收音机的调谐度盘，广播节目便会带来比以前用手指弹奏的更优美动听的音乐时，为什么还要学习弹钢琴？作家可以通过无线电广播或在流行杂志中与你聊天时，为什么还要读书？当罐头厂可以安排最优秀的厨师设计美食菜单，并拿着罐头送到你家门口的社区，为什么还要学烹饪？

许多事物威胁和破坏着社会的进步，新闲暇就是其中之一。而正是这些社会特征，使文明人处在比原始人更高的层次。据说，“衡量文明的标准，就是放弃眼下享乐留作将来备用的能力”。但是，已经从世代代劳动者和思想家身上得到回报的新闲暇，几乎看不到眼前有什么值得为之奋斗的东西；因此它便停下来，沉湎于短暂的欢乐。

现在，大部分人正在不时享受着这种沉湎。但是，一辈子沉湎于这种闲暇似乎不值得提倡——即便对一头猪也是如此。数万美国人理解这一点，从而千方百计躲避这一灾难。他们开始懂得，从长远来看，只有一种办法可以解脱：必须在勤奋工作或有益的娱乐（比如益智类活动时间可以带来的娱乐）中培养自己最优秀的品格，而这意味着重新掌握学习的艺术。

新失业

第三种力量即新失业，它还没有得到社会明确公认。其实，有些政治家一提到美国总统赫伯特·胡佛就会仿效；他们装出愁眉苦脸的样子，坚持认为有关瘟疫的传言完全被夸大了。不过，他们自己的统计学家仍然还

在暗地里唱着反调。各行业发生的深远变革,使工程师每天都在失去工作岗位,而他们曾经是这些领域的行家。数万名经过多年自学、把自己培养成教师的女性,如今却无法保住饭碗。正如我在“美国人思维的曙光”一文(我在文中对最高层科技工作者的发展机遇进行了研究)中证明的那样,我们惹恼通行的文明社会发现:要想雇用那些在工作中能充分展示才华、欣然承担责任、甘愿付出体能的人,已经越来越难了。在工业需求发生变化而导致的所谓“技术性失业”的基础上,我们又加上了范围更广、让更多人心烦的失业,这种失业的起因是几乎所有职业、美术界和技术领域以及有工作等人去做的相关行业,对高级人才的需求日益萎缩。

保护性行业

聪明的年轻人不光需要学习一个行业的知识,还应该学习三到四个行业的知识,以保证将来有一席之地。这一时代即将来临。无论在哪个行业,70%左右的专家都必须培养三门左右的专长,以保证自己衣食无忧。优秀教师必须看报纸上的消息,因为他能在学校找到兼职工作;优秀的药剂师以摄影为副业,以便一年中能抽出半年从事电影业工作,然而作为一名咨询药剂师,他却无事可做;聪敏过人的公共卫生工程师发现在过去四五年时间里,这一领域根本没有生计,于是通过自学,成为技术杂志很优秀的编辑、造船厂的车间领班、华尔街商业机构的财务调查员。这些与我们都很熟识的人,是新无产阶级的代表。他们都很穷,都在等待干体面工作、拿高薪水的机会,就像猫等老鼠。然而,他们肯定都是曾经掌握学习艺术的大师。他们永远不知道什么时候应该学一门新职业。

新个性

第四种力量是新的个人道德。尽管这一说法听起来有些奇怪,但它代表的东西却能立即得到认可。自从第一次世界大战以来(可能也是这种“超愚蠢”行为的结果),知识分子一直在越来越强烈地反对民众道德。也许在现代,智力和品味一般的普通人,从未在享受和支持民众活动方面得到更多幸福,无论这些活动庄重还是轻佻;而上流社会的贵族,也从未尖锐地批判虚伪的爱国主义、体育界和贫乏的学校教育中出现的道德败坏行为,以及对扎实学习的无知的蔑视,而这些现象在美国多数城市、美国

政界、美国报纸以及无数集会场所都屡见不鲜。我们总渴望那三四百万品质高尚的人能形成自己的意愿。要想看到这一点，就必须相信：想真正活着的人，必须竭尽全力培养最高尚、最优秀的个性特征。嗓音甜美、喜欢唱歌的人应该培养这一才能，并充分利用这种才能获得个人满足，无论其他人是否愿意倾听。突然觉得想写本小说来怀念少女时代的家庭主妇们，应该坚持自己的愿望将它写出来，而不必关心出版商对什么感兴趣，不介意他们是否愿意购买。

如今，要想充分发挥潜能，首先必须搞清自己的爱好和禀赋。这是一个人必须做的，只有系统地、愿望强烈地这样做，才能最大限度巩固你的优点。于是，我们开始求助学习的艺术。可以看出，在 300 万于家中自学或旁听大学校园演讲的成年美国人中间，有相当多渴望培养独立个性、在某些行业领域得到最大乐趣、取得最大成就的人，都在受到知识的感化。

这便是四种伟大的力量。你还会对美国人正在成为最热衷于求知的学习者感到奇怪吗？还会对“学习的艺术”有望在美国达到新的更高层次感到奇怪吗？

目 录

CONTENTS

序 言

第一章 活到老,学到老

学习是人生的一个阶段 / 1

学习的法则 / 2

改革性的学习者 / 3

忘却的艺术 / 3

学习的障碍 / 4

能力欠缺的拦路虎 / 9

时光老人是只拦路虎 / 11

钱——最后一只拦路虎 / 15

学会动脑 / 17

学习艺术的重要部分 / 19

学习艺术的相对性 / 20

三种长期存在的东西 / 21

学习事实、习惯和态度 / 30

两种主要的学习艺术 / 31

第二章 学习：一切全在于你自己

学习的愿望 / 35

为什么学习 / 36

学会享受 / 38

对“尽快聪明起来”的狂热 / 41

反面极端：错误意义上的“文化” / 42

你该学什么 / 46

你的能力 / 52

四种学习水平 / 54

学习者智力各有不同 / 56

群体学者与独处学者 / 59

四种学习者 / 59

挖掘你的特殊才能 / 62

第三章 自学

障碍和困难 / 67

智力不高的学习者 / 68

训练过少 / 70

缺乏体力和灵巧性 / 73

将大脑清理干净，为行动留出空间 / 77

为解决问题热身 / 79

不要纵容自己 / 80

理论与实践 / 86

明智的学习者吃得好、睡得香 / 87

学习过度 / 92

随着心脏走 / 94

一次做一件事 / 95

- 早复习,常复习 / 96
学会阅读 / 97
学会倾听 / 104
积累事实 / 109
观察事物的艺术绝非不重要 / 110
学习速度 / 115

第四章 情绪与态度

- 学习并非纯智力学习 / 121
激情的力量 / 124
爱玩的学习者 / 127
错误的态度比不稳定的情绪更糟糕 / 131
思考的四种类型 / 141
才华横溢的失败者往往自以为是 / 148
成功的学习很大程度上取决于人生观 / 149
怎样磨炼开明的态度 / 150

第五章 方法无处不在

- 你值得为此费时费力吗 / 154
想实干的人想学习 / 157
怎样运用自己的时间 / 157
“精学”与“泛学” / 161
形成多种习惯 / 167
当自己的考官 / 171
语言:基本工具 / 172
学习的纪念碑和纪念物 / 179
兴趣浓,记忆力就强 / 191
记忆的四种类别 / 195