

How to be a student



萨拉·摩尔 毛拉·墨菲



Sarah Moore & Maura Murphy

纪墨芳 译



为学之道

——放之四海而皆准的
100条求学精见

How to be a student



萨拉·摩尔 毛拉·墨菲



Sarah Moore & Maura Murphy

纪墨芳 译



为学之道

——放之四海而皆准的
100条求学精见

山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

为学之道 / (美) 摩尔 (Moore, S.), (美) 墨菲 (Murphy, M.) 著; 纪墨芳译. —太原: 山西教育出版社, 2010. 1

(大学生涯向导)

书名原文: How to be a Student

美国麦格劳-希尔出版公司出版

ISBN 978-7-5440-4154-6

I. ①为… II. ①摩… ②墨… ③纪… III. ①大学生-学生生活
IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196767 号

为学之道

WEI XUE ZHI DAO

丛书策划 荆作栋 张卓玉

策划编辑 潘 峰

责任编辑 王爱仙

复 审 潘 峰

终 审 张沛泓

装帧设计 薛 菲

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4035711 邮编: 030002)

印 装 山西人民印刷有限责任公司

开 本 787×960 1/20

印 张 8

字 数 114 千字

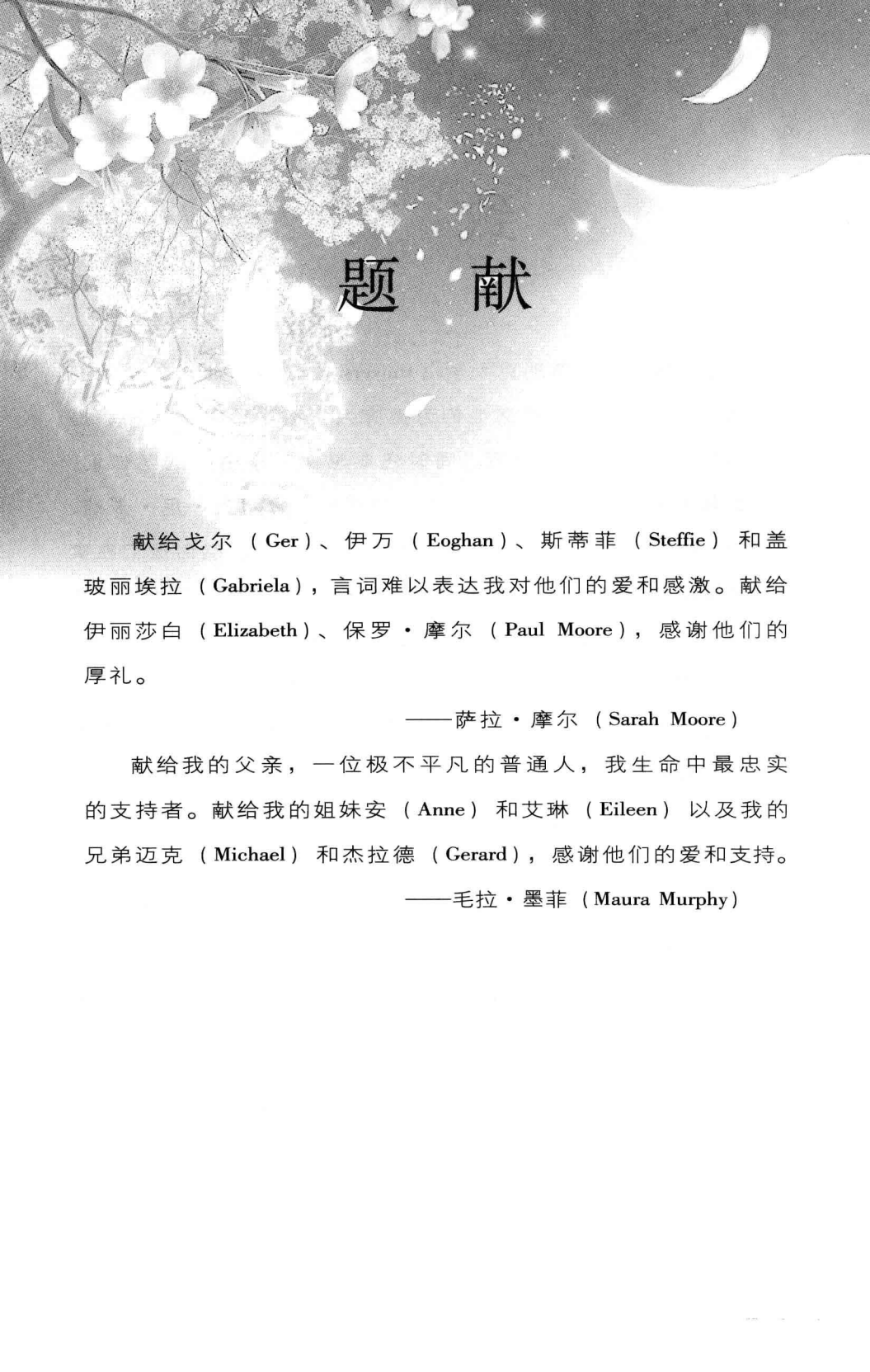
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月山西第 1 次印刷

印 数 1—4000 册

书 号 ISBN 978-7-5440-4154-6

定 价 18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0358-7641044



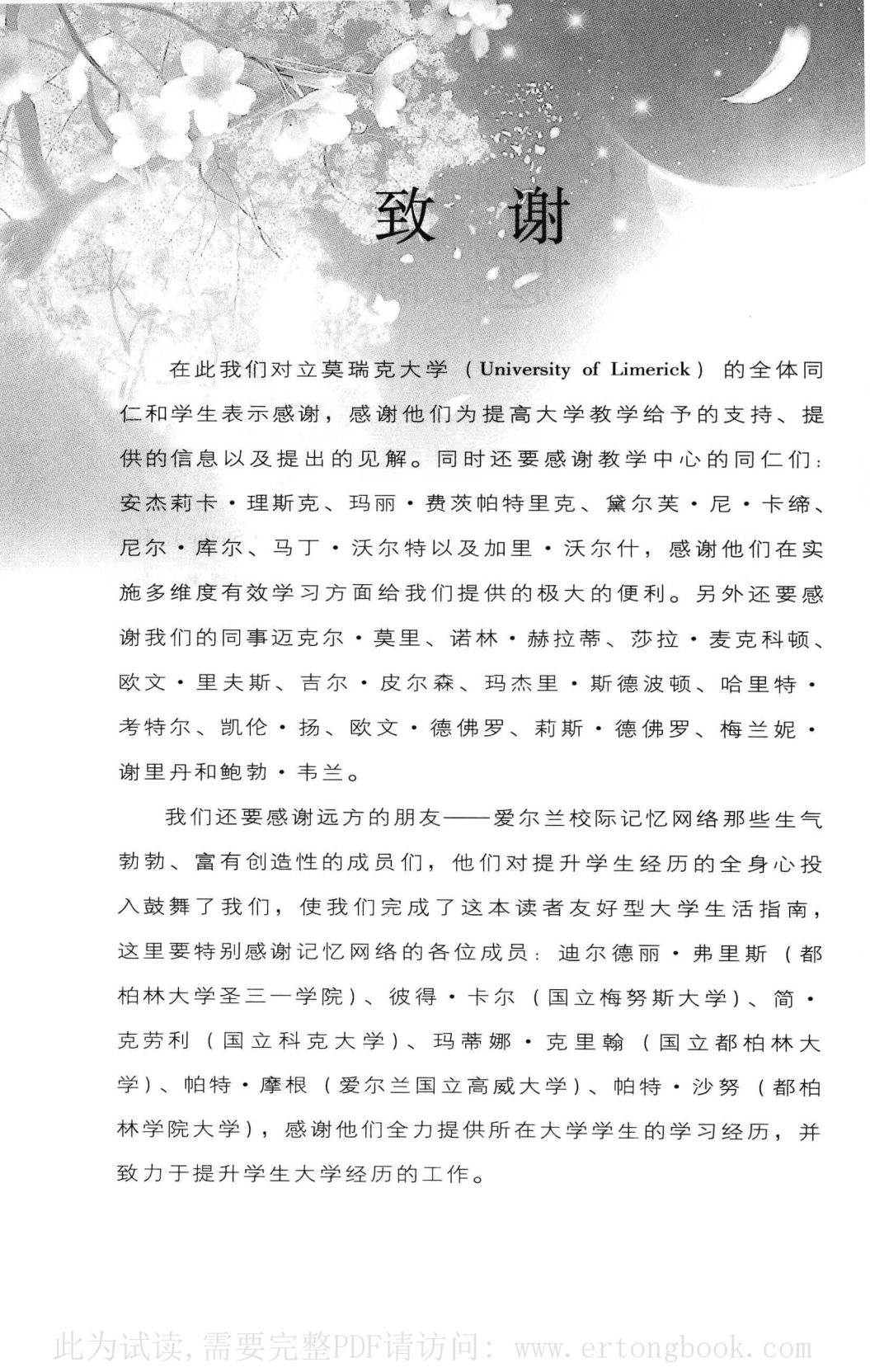
题 献

献给戈尔（Ger）、伊万（Eoghan）、斯蒂菲（Steffie）和盖玻丽埃拉（Gabriela），言词难以表达我对他们的爱和感激。献给伊丽莎白（Elizabeth）、保罗·摩尔（Paul Moore），感谢他们的厚礼。

——萨拉·摩尔（Sarah Moore）

献给我的父亲，一位极不平凡的普通人，我生命中最忠实的支持者。献给我的姐妹安（Anne）和艾琳（Eileen）以及我的兄弟迈克（Michael）和杰拉德（Gerard），感谢他们的爱和支持。

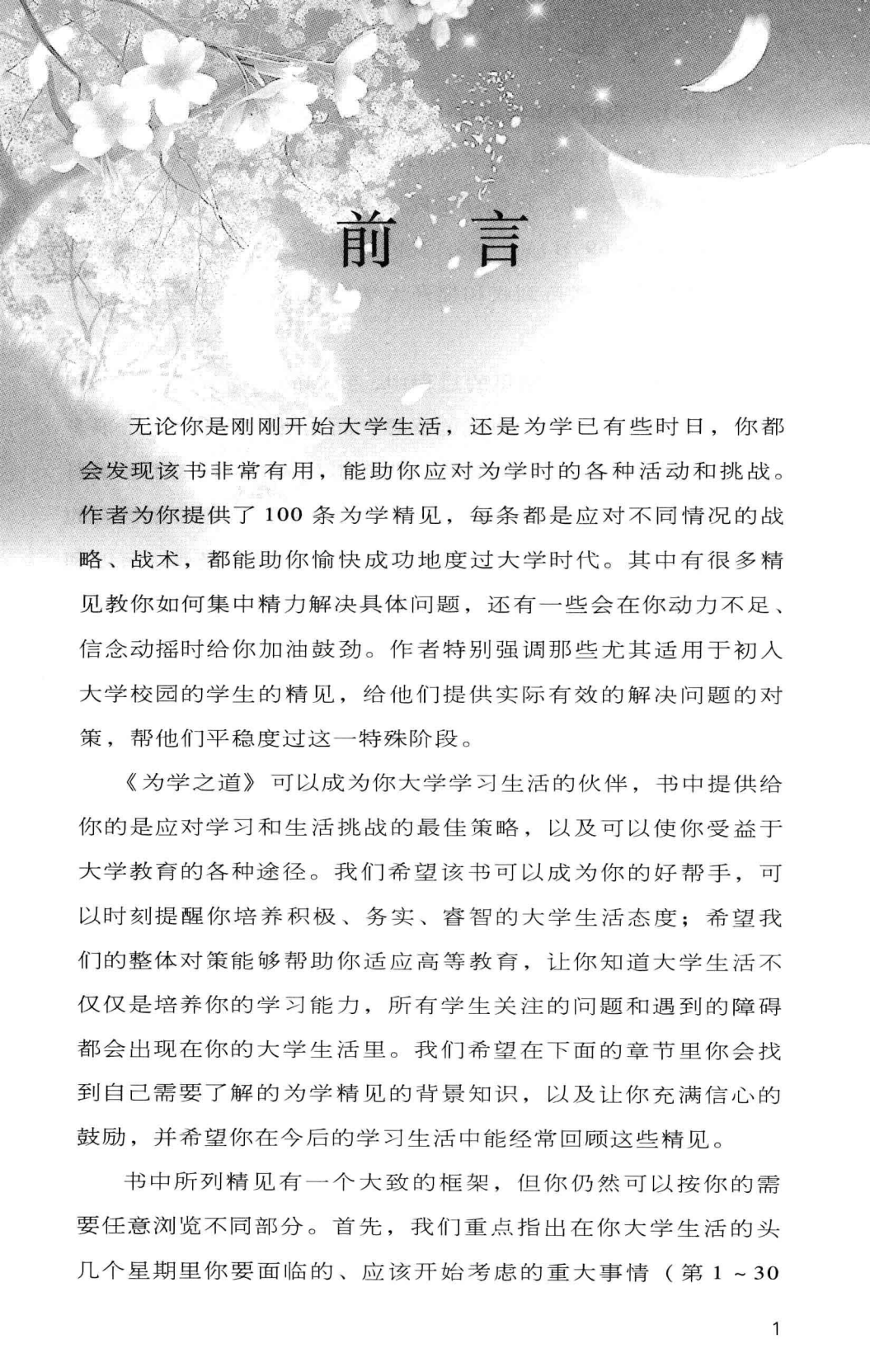
——毛拉·墨菲（Maura Murphy）



致 谢

在此我们对立莫瑞克大学（University of Limerick）的全体同仁和学生表示感谢，感谢他们为提高大学教学给予的支持、提供的信息以及提出的见解。同时还要感谢教学中心的同仁们：安杰莉卡·理斯克、玛丽·费茨帕特里克、黛尔芙·尼·卡缔、尼尔·库尔、马丁·沃尔特以及加里·沃尔什，感谢他们在实施多维度有效学习方面给我们提供的极大的便利。另外还要感谢我们的同事迈克尔·莫里、诺林·赫拉蒂、莎拉·麦克科顿、欧文·里夫斯、吉尔·皮尔森、玛杰里·斯德波顿、哈里特·考特尔、凯伦·扬、欧文·德佛罗、莉斯·德佛罗、梅兰妮·谢里丹和鲍勃·韦兰。

我们还要感谢远方的朋友——爱尔兰校际记忆网络那些生气勃勃、富有创造性的成员们，他们对提升学生经历的全身心投入鼓舞了我们，使我们完成了这本读者友好型大学生活指南，这里要特别感谢记忆网络的各位成员：迪尔德丽·弗里斯（都柏林大学圣三一学院）、彼得·卡尔（国立梅努斯大学）、简·克劳利（国立科克大学）、玛蒂娜·克里翰（国立都柏林大学）、帕特·摩根（爱尔兰国立高威大学）、帕特·沙努（都柏林学院大学），感谢他们全力提供所在大学学生的学习经历，并致力于提升学生大学经历的工作。

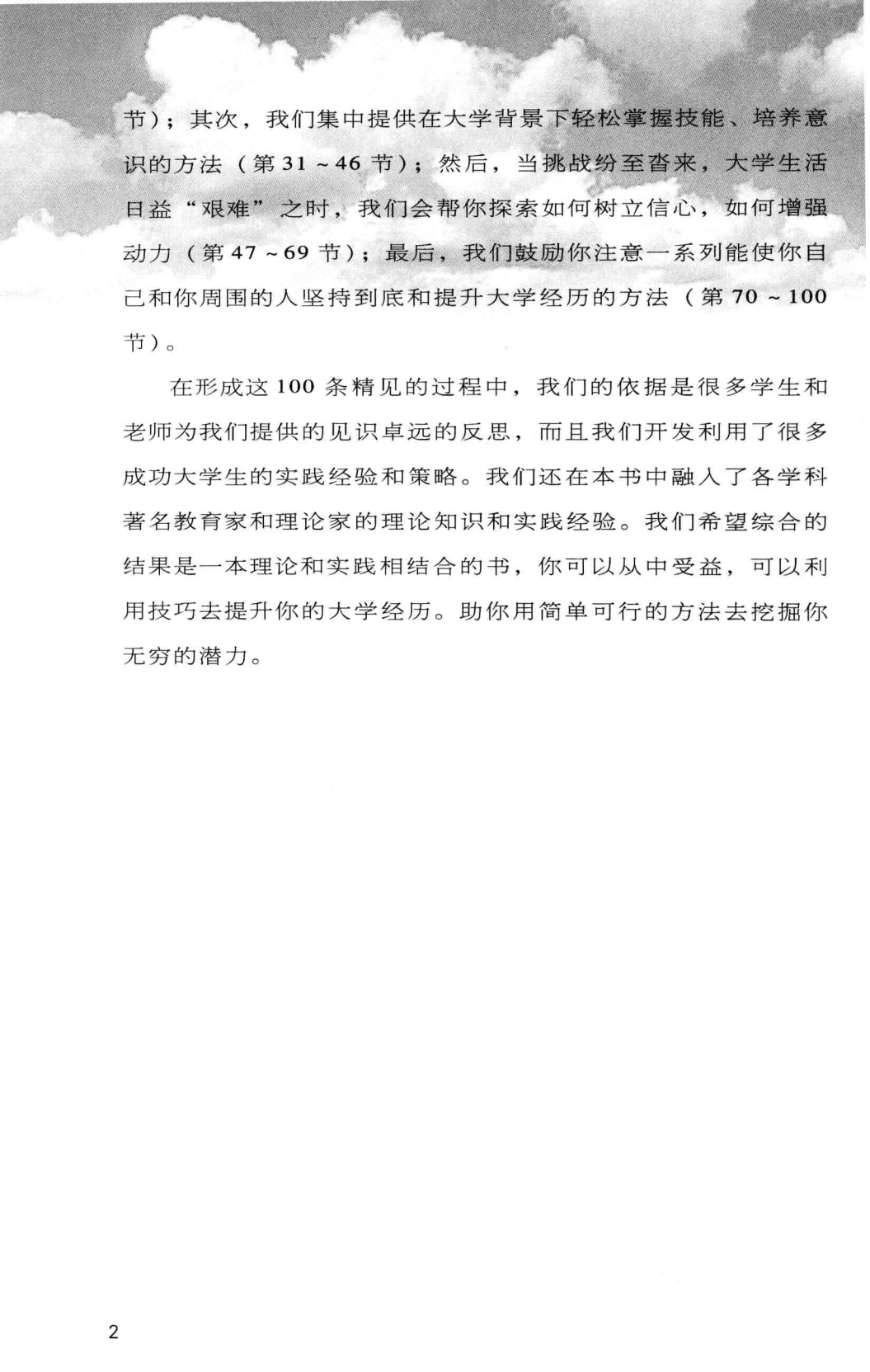


前言

无论你是刚刚开始大学生活，还是为学已有些时日，你都会发现该书非常有用，能助你应对为学时的各种活动和挑战。作者为你提供了 100 条为学精见，每条都是应对不同情况的战略、战术，都能助你愉快成功地度过大学时代。其中有很多精见教你如何集中精力解决具体问题，还有一些会在你动力不足、信念动摇时给你加油鼓劲。作者特别强调那些尤其适用于初入大学校园的学生的精见，给他们提供实际有效的解决问题的对策，帮他们平稳度过这一特殊阶段。

《为学之道》可以成为你大学学习生活的伙伴，书中提供给你的是应对学习和生活挑战的最佳策略，以及可以使你受益于大学教育的各种途径。我们希望该书可以成为你的好帮手，可以时刻提醒你培养积极、务实、睿智的大学生活态度；希望我们的整体对策能够帮助你适应高等教育，让你知道大学生活不仅仅是培养你的学习能力，所有学生关注的问题和遇到的障碍都会出现在你的大学生活里。我们希望在下面的章节里你会找到自己需要了解的为学精见的背景知识，以及让你充满信心的鼓励，并希望你在今后的学习生活中能经常回顾这些精见。

书中所列精见有一个大致的框架，但你仍然可以按你的需要任意浏览不同部分。首先，我们重点指出在你大学生活的头几个星期里你要面临的、应该开始考虑的重大事情（第 1 ~ 30



节)；其次，我们集中提供在大学背景下轻松掌握技能、培养意识的方法（第 31 ~ 46 节）；然后，当挑战纷至沓来，大学生活日益“艰难”之时，我们会帮你探索如何树立信心，如何增强动力（第 47 ~ 69 节）；最后，我们鼓励你注意一系列能使你自己和你周围的人坚持到底和提升大学经历的方法（第 70 ~ 100 节）。

在形成这 100 条精见的过程中，我们的依据是很多学生和老师为我们提供的见识卓远的反思，而且我们开发利用了很多成功大学生的实践经验和策略。我们还在本书中融入了各学科著名教育家和理论家的理论知识和实践经验。我们希望综合的结果是一本理论和实践相结合的书，你可以从中受益，可以利用技巧去提升你的大学经历。助你用简单可行的方法去挖掘你无穷的潜力。



目 录

题献

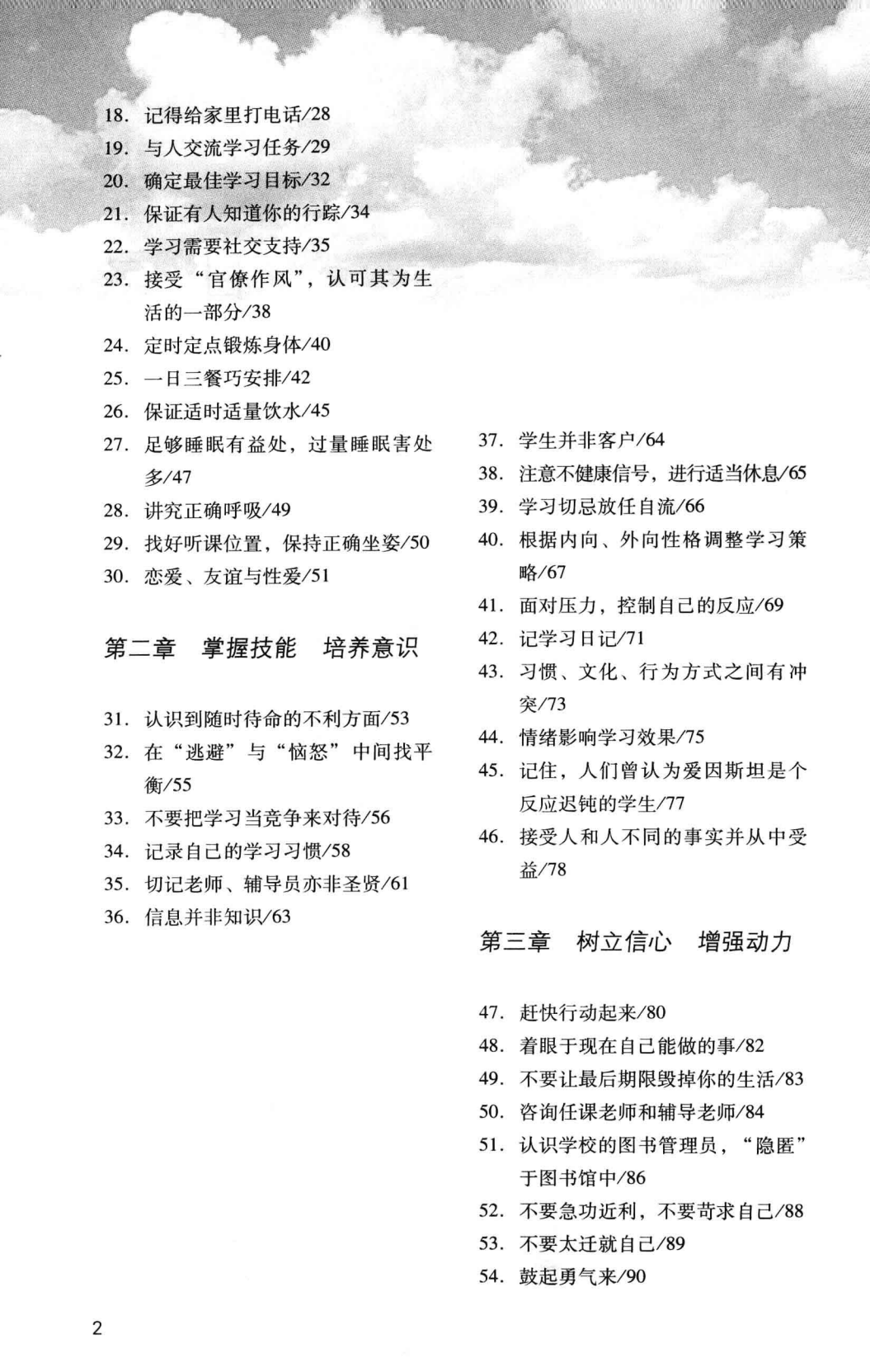
致谢

前言/1

第一章 开阔眼界 增长见识

1. 切记人生而为学/1
2. 不要让钱来挡道/3
3. 选择兼职要谨慎/4
4. 培养良好的学习习惯/6
5. 备好年、月、日计划表及预约记事本/8
6. 有备品尝失望/10
7. 切记“现身”课堂/12
8. 提供学习保障/13
9. 需要时请求助/14
10. 防止小碍成大难/16
11. 尽快承认自己“不知”/17
12. 布置学习空间/17
13. 备好字、辞典/19
14. 整理学习资料/20
15. 定时“小补”强过偶尔“暴食”/21
16. 正确对待厌倦情绪/23
17. 设计属于自己的符号系统/27



- 
18. 记得给家里打电话/28
 19. 与人交流学习任务/29
 20. 确定最佳学习目标/32
 21. 保证有人知道你的行踪/34
 22. 学习需要社交支持/35
 23. 接受“官僚作风”，认可其为生活的一部分/38
 24. 定时定点锻炼身体/40
 25. 一日三餐巧安排/42
 26. 保证适时适量饮水/45
 27. 足够睡眠有益处，过量睡眠害处多/47
 28. 讲究正确呼吸/49
 29. 找好听课位置，保持正确坐姿/50
 30. 恋爱、友谊与性爱/51

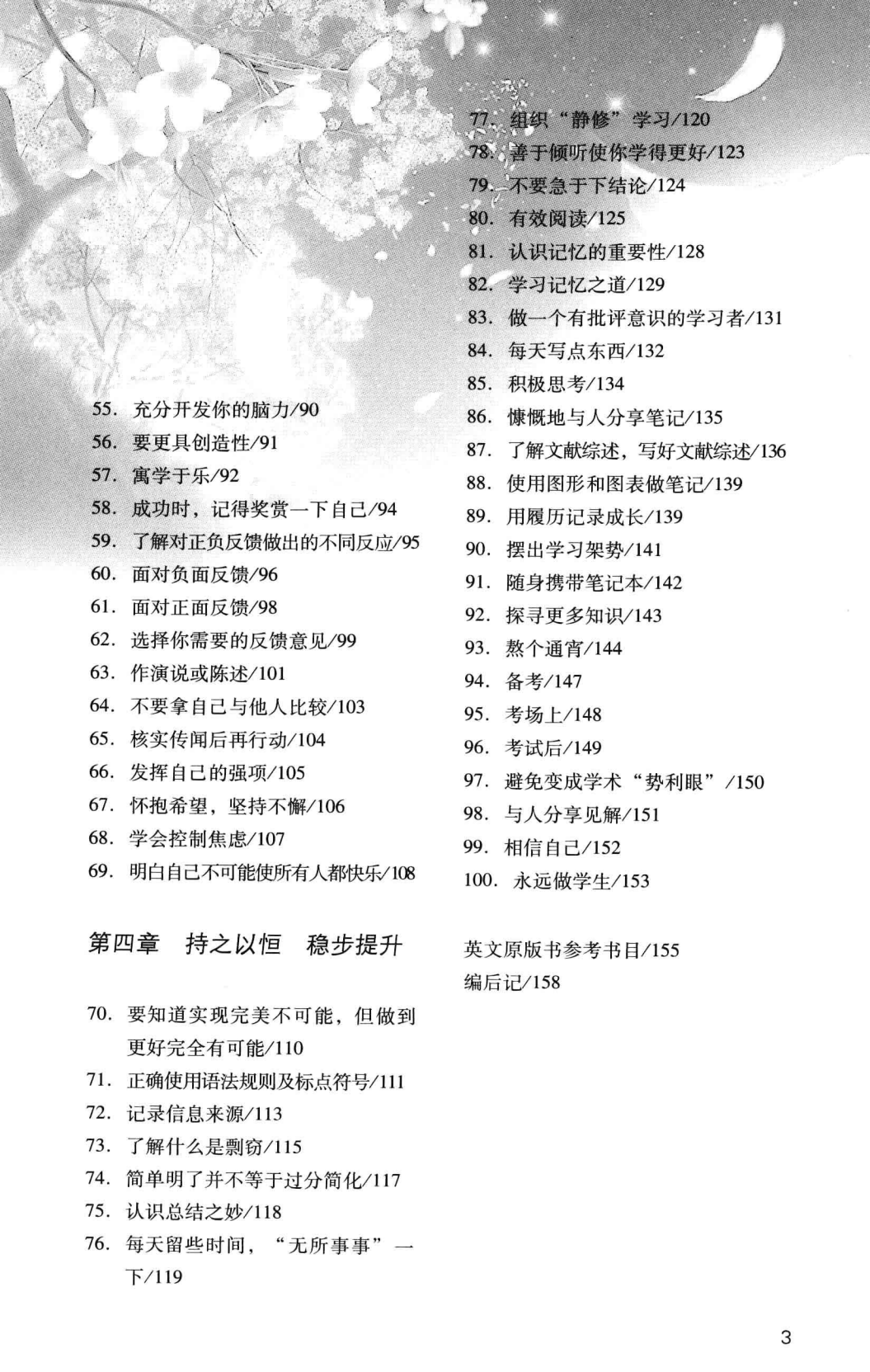
第二章 掌握技能 培养意识

31. 认识到随时待命的不利方面/53
32. 在“逃避”与“恼怒”中间找平衡/55
33. 不要把学习当竞争来对待/56
34. 记录自己的学习习惯/58
35. 切记老师、辅导员亦非圣贤/61
36. 信息并非知识/63

37. 学生并非客户/64
38. 注意不健康信号，进行适当休息/65
39. 学习切忌放任自流/66
40. 根据内向、外向性格调整学习策略/67
41. 面对压力，控制自己的反应/69
42. 记学习日记/71
43. 习惯、文化、行为方式之间有冲突/73
44. 情绪影响学习效果/75
45. 记住，人们曾认为爱因斯坦是个反应迟钝的学生/77
46. 接受人和人不同的事实并从中受益/78

第三章 树立信心 增强动力

47. 赶快行动起来/80
48. 着眼于现在自己能做的事/82
49. 不要让最后期限毁掉你的生活/83
50. 咨询任课老师和辅导老师/84
51. 认识学校的图书管理员，“隐匿”于图书馆中/86
52. 不要急功近利，不要苛求自己/88
53. 不要太迁就自己/89
54. 鼓起勇气来/90

- 
55. 充分开发你的脑力/90
 56. 要更具创造性/91
 57. 寓学于乐/92
 58. 成功时,记得奖赏一下自己/94
 59. 了解对正负反馈做出的不同反应/95
 60. 面对负面反馈/96
 61. 面对正面反馈/98
 62. 选择你需要的反馈意见/99
 63. 作演说或陈述/101
 64. 不要拿自己与他人比较/103
 65. 核实传闻后再行动/104
 66. 发挥自己的强项/105
 67. 怀抱希望,坚持不懈/106
 68. 学会控制焦虑/107
 69. 明白自己不可能使所有人都快乐/108

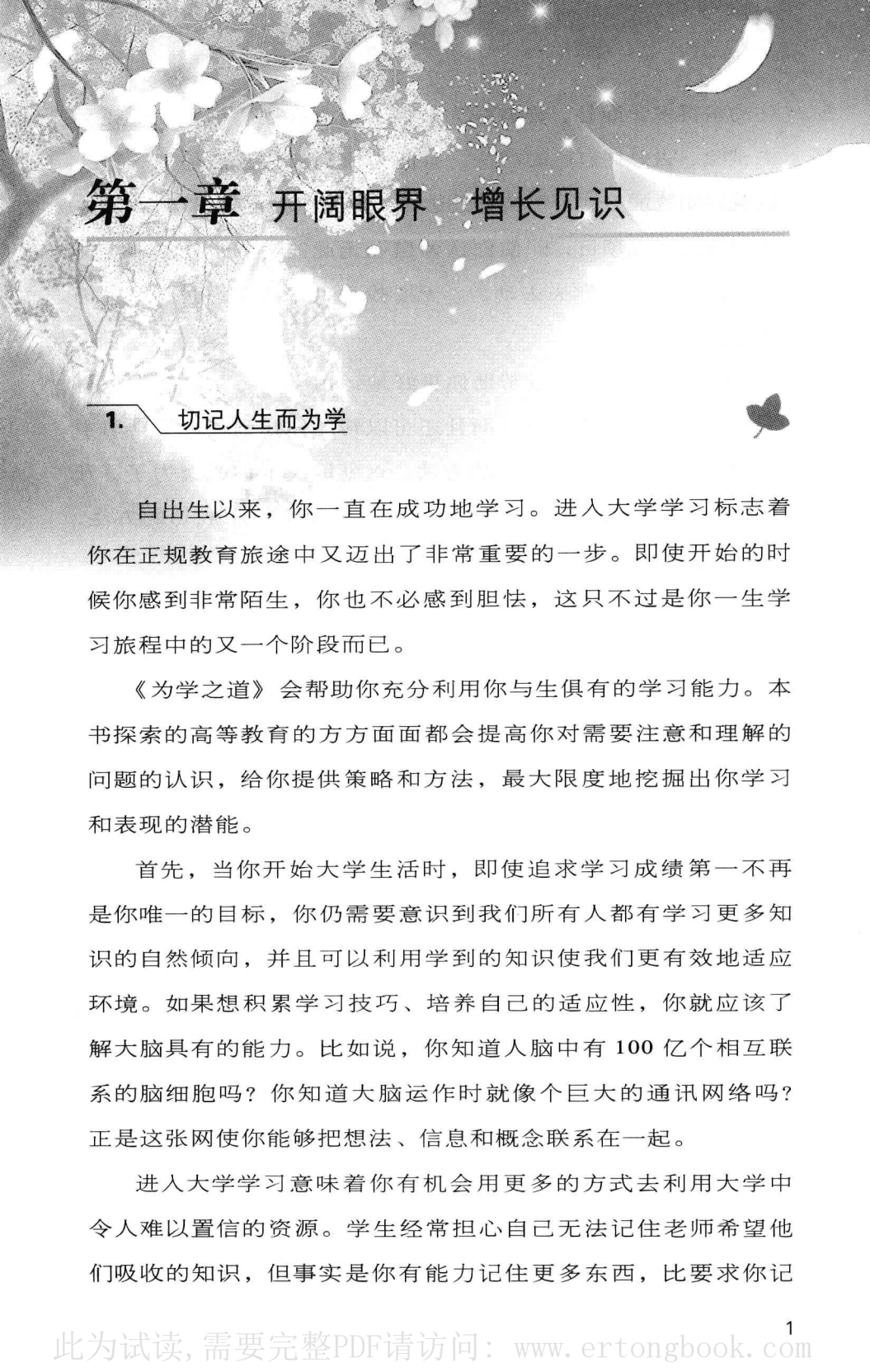
第四章 持之以恒 稳步提升

70. 要知道实现完美不可能,但做到更好完全有可能/110
71. 正确使用语法规则及标点符号/111
72. 记录信息来源/113
73. 了解什么是剽窃/115
74. 简单明了并不等于过分简化/117
75. 认识总结之妙/118
76. 每天留些时间,“无所事事”一下/119

77. 组织“静修”学习/120
78. 善于倾听使你学得更好/123
79. 不要急于下结论/124
80. 有效阅读/125
81. 认识记忆的重要性/128
82. 学习记忆之道/129
83. 做一个有批评意识的学习者/131
84. 每天写点东西/132
85. 积极思考/134
86. 慷慨地与人分享笔记/135
87. 了解文献综述,写好文献综述/136
88. 使用图形和图表做笔记/139
89. 用履历记录成长/139
90. 摆出学习架势/141
91. 随身携带笔记本/142
92. 探寻更多知识/143
93. 熬个通宵/144
94. 备考/147
95. 考场上/148
96. 考试后/149
97. 避免变成学术“势利眼”/150
98. 与人分享见解/151
99. 相信自己/152
100. 永远做学生/153

英文原版书参考书目/155

编后记/158



第一章 开阔眼界 增长见识

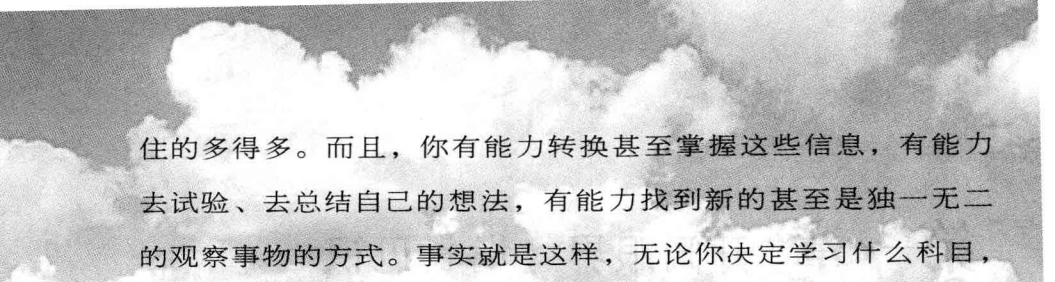
1. 切记人生而为学

自出生以来，你一直在成功地学习。进入大学学习标志着你在正规教育旅途中又迈出了非常重要的一步。即使开始的时候你感到非常陌生，你也不必感到胆怯，这只不过是你一生学习旅程中的又一个阶段而已。

《为学之道》会帮助你充分利用你与生俱有的学习能力。本书探索的高等教育的方方面面都会提高你对需要注意和理解的问题的认识，给你提供策略和方法，最大限度地挖掘出你学习和表现的潜能。

首先，当你开始大学生活时，即使追求学习成绩第一不再是你唯一的目标，你仍需要意识到我们所有人都有学习更多知识的自然倾向，并且可以利用学到的知识使我们更有效地适应环境。如果想积累学习技巧、培养自己的适应性，你就应该了解大脑具有的能力。比如说，你知道人脑中有 100 亿个相互联系的脑细胞吗？你知道大脑运作时就像个巨大的通讯网络吗？正是这张网使你能够把想法、信息和概念联系在一起。

进入大学学习意味着你有机会用更多的方式去利用大学中令人难以置信的资源。学生经常担心自己无法记住老师希望他们吸收的知识，但事实是你有能力记住更多东西，比要求你记



住的多得多。而且，你有能力转换甚至掌握这些信息，有能力去试验、去总结自己的想法，有能力找到新的甚至是独一无二的观察事物的方式。事实就是这样，无论你决定学习什么科目，参与什么研究项目，即使你认为自己无此能力的时候，事实仍会如此。甚至当你失去动力，无心投入，怠惰无力时，事实仍然如此。

你的学习能力可以帮助你更好地运用学习方法，使你取得一系列令人兴奋的成功；而且还可以帮助你找到在大学学习中使你全情投入、积极进取的方法。这就取决于你的努力了。开动你的大脑，找到一系列有效的有助于你学习和成功的方法，使你的潜能得到最大限度的开发。

高效率的学习源于兴趣，但即使你没有立即对学习产生浓厚的兴趣，即使你没有立即发现学习所具有的实际意义，你仍然能够用相当复杂的方式进行学习，原因就在于你是一个人，你有能力去实践，你可以从自己的错误中学到东西。由于经验，你能改变自己的行为方式，你能理解自己所处环境中不同事物之间的关系。这时，你就变成了一块吸收知识的海绵，能够在短时间里吸收、消化、组织起大量信息。作为一个学生，现在你就能开始把自己与生俱有的学习能力应用到自己的学习中去并取得成绩。

即使自我感觉较差，即使总忘记重要事情，即使考试时脑子一片空白，即使做重要陈述时忘掉关键词，也一定要时刻提醒自己有能力学习。在求学的道路上，难免会有失望，难免会遇到各种问题，但你一定要牢记：只要自信，只要坚持，自己仍然有能力继续前进。

所以，要相信自己有学习的能力。许多专家说过，人们常常极大地低估了自己的学习能力（詹森 Jensen，1995）。如果你

不能确定从哪儿入手，有许多好建议提供给你，帮助开发你无限的学习潜力，如第 34、55、56、75、78、81、82 及 83 节都会提供给你具体的方法，教你如何最大限度地开发自己的学习潜能。

记住，你天生就是一个学习者。五官生来就是为了给大脑输送信息的，所以大脑本身就是为学习准备的。你是一部学习机器，再先进的电脑也比不上你。大脑是个相当完美复杂的器官，能做的事情数量惊人，非同寻常。所以承认这个事实，也庆幸有这样的器官吧！事情进展顺利时，要提醒自己：你不仅能学，而且一旦有动力，你能解决任何问题，并且解决问题的方法比你预想的多得多。

2. 不要让钱来挡道



求学阶段是最不可能赚钱的阶段，即使有零工打，即使你可以学习和全职工作两不误，学习仍然是开销大、耗时间的事情，学习过程会涉及很多花销，当然这需要你确保自己至少有最基本的收入。但从自己的经验以及通过和在校学生交谈了解到，很多人求学时都曾遇到过金钱挡道的问题。很多学生逐渐对自己老是处于“破产”状态感到特别烦心，这种情况确实存在，所以有时完全放弃学习的诱惑是那么强烈，尤其是当你周围到处是赚钱的机会的时候。在第 38、57、58 和 76 节里处处可见如何平衡工作和学习的好建议（当然还有关于生活等其他方面的建议），但当你真正感到你身处困境时，再实用的平衡方法似乎也于事无补。

如果因为有高薪诱惑，你发现自己正徘徊在放弃学习的边缘，你就必须坚定地提醒自己，从长远来看，高等教育更有可

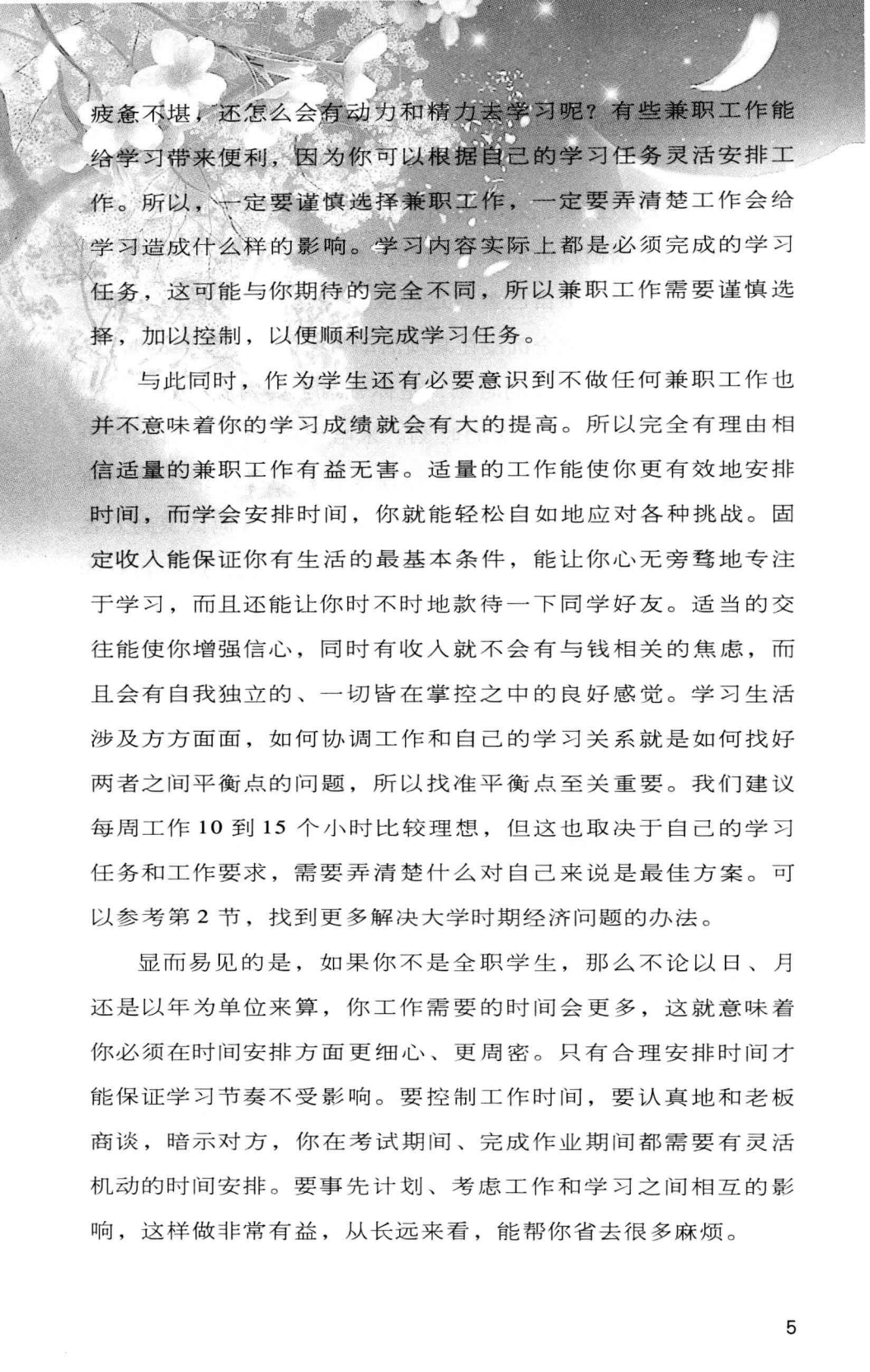
能使你将来免受钱财困扰。许多专项研究表明，高等教育总是能给我们的生活带来更多的机会（迈克伊尼斯 McInnis，2002）。要提醒自己你已经投入了多少，要问问自己放弃这种投入是否值得，要和已经毕业的人进行交流，咨询他们是如何坚定自己对高等教育长远效益进行投资的决定的。如果情况确实困难，也一定要确保所有的计划都不只是应对短期的需要，不能因缺钱而分散自己的注意力。去找那些曾成功渡过钱财难关的人，向他们请教，要更有意识地避免不必要的开支，去找便宜的购物地点。注意中短期目标，更要关注长期目标，经常列出消费重点，按轻重缓急顺序消费，要照此有效地管理一切。

辍学是完全有可能的，而且没有人能阻止你，你随时可以选择辍学。有些情况下，辍学是唯一的选择。辍学有时意味着能赚大钱，但这种情况少之又少（Google. com 的创始人就是已成为亿万富翁的辍学者）。而实际情况是后悔中途辍学的人比后悔坚持到底的人要多得多。如果钱财挡道，考虑放弃一定要有正当理由，做出放弃学业的决定之前，一定要给自己机会，力求找到解决问题的办法。切记，学习更有可能获益，虽然获益前自己可能要暂时勒紧裤腰带。

3. 选择兼职要谨慎



作为全职学生，如果兼职赚钱时间每周超过 15 小时，学习成绩肯定会受影响（www.careers.strath.ac.uk）。要生活当然需要钱，钱不够用，你肯定无法专注于自己的学业。但在继续学习和兼职赚钱之间要恰当选择，要选好兼职工作。对于学生来说，某些兼职工作更适合学生去做，例如，到书店做兼职，或帮别人临时照顾孩子等工作比干重体力活更合适，后者会让人



疲惫不堪，还怎么会有动力和精力去学习呢？有些兼职工作能给学习带来便利，因为你可以根据自己的学习任务灵活安排工作。所以，一定要谨慎选择兼职工作，一定要弄清楚工作会给学习造成什么样的影响。学习内容实际上都是必须完成的学习任务，这可能与你期待的完全不同，所以兼职工作需要谨慎选择，加以控制，以便顺利完成学习任务。

与此同时，作为学生还有必要意识到不做任何兼职工作也并不意味着你的学习成绩就会有大的提高。所以完全有理由相信适量的兼职工作有益无害。适量的工作能使你更有效地安排时间，而学会安排时间，你就能轻松自如地应对各种挑战。固定收入能保证你有生活的最基本条件，能让你心无旁骛地专注于学习，而且还能让你时不时地款待一下同学好友。适当的交往能使你增强信心，同时有收入就不会有与钱相关的焦虑，而且会有自我独立的、一切皆在掌控之中的良好感觉。学习生活涉及方方面面，如何协调工作和自己的学习关系就是如何找好两者之间平衡点的问题，所以找准平衡点至关重要。我们建议每周工作 10 到 15 个小时比较理想，但这也取决于自己的学习任务和工作要求，需要弄清楚什么对自己来说是最佳方案。可以参考第 2 节，找到更多解决大学时期经济问题的办法。

显而易见的是，如果你不是全职学生，那么不论以日、月还是以年为单位来算，你工作需要的时间会更多，这就意味着你必须在时间安排方面更细心、更周密。只有合理安排时间才能保证学习节奏不受影响。要控制工作时间，要认真地和老板商谈，暗示对方，你在考试期间、完成作业期间都需要有灵活机动的时间安排。要事先计划、考虑工作和学习之间相互的影响，这样做非常有益，从长远来看，能帮你省去很多麻烦。

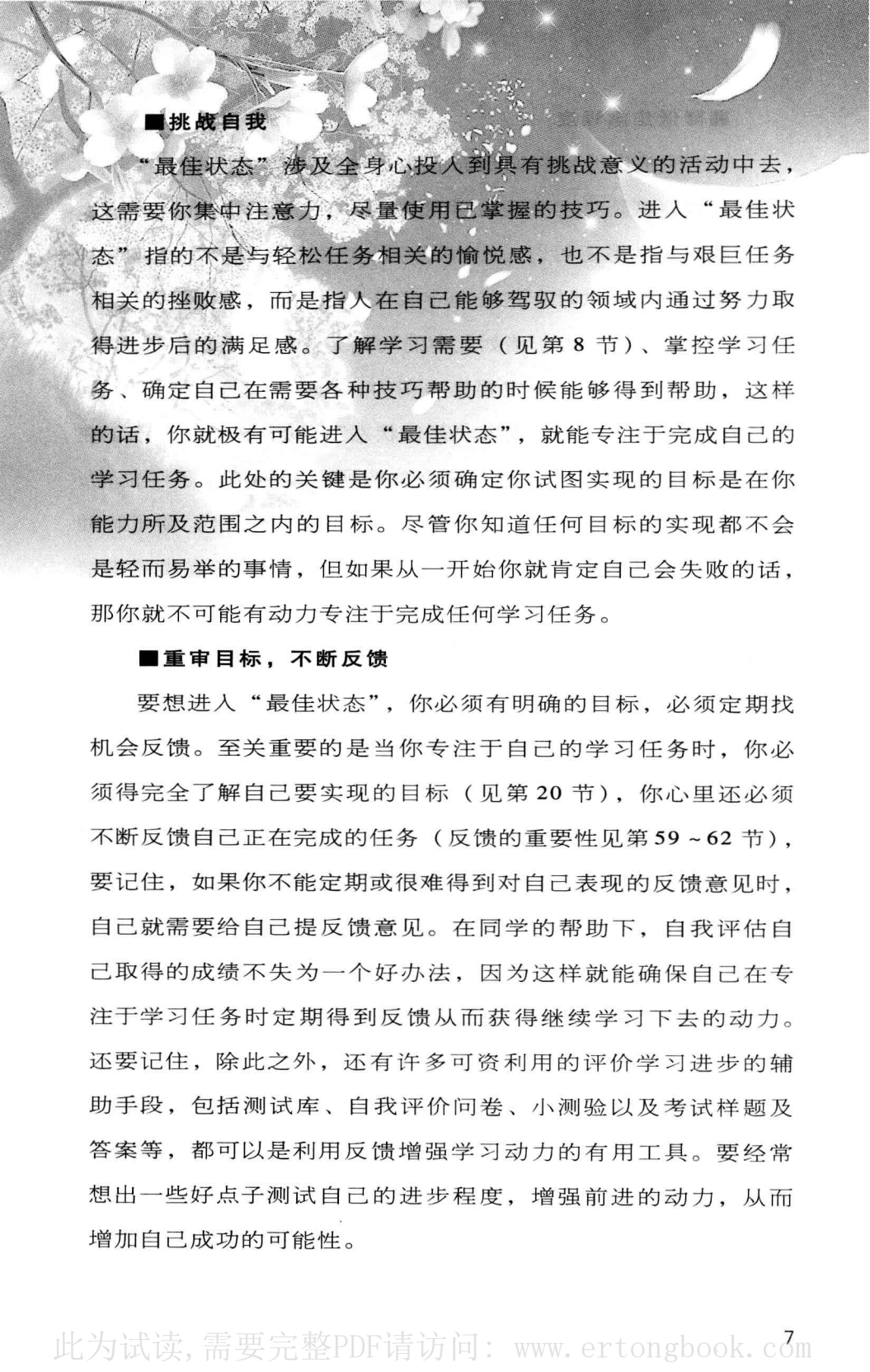
4. 培养良好的学习习惯



一个人动力最强、效率最高的时候肯定不是频繁看表或为无数分心的事情担忧的时候，而是注意力高度集中，全身心投入的时候。回忆一下自己曾有过的废寝忘食的经历吧，当你进入忘我状态、当你完全沉浸在某项活动带给你的乐趣中的时刻，也就是你取得重大成绩的时刻，是你领悟重要内容的时刻，也是你的动力达到更高层次的时刻。米哈伊·西克赞特米哈伊（Mihalyi Csikszentmihalyi）是一位心理学家，他投入毕生精力研究在什么条件下人的工作和学习效率最高，尽管他认识到人各有差异，但他也发现了一些人所共有的经验形式，这些共有的内容和人的最佳表现密切相关。他说这些经验形式存在于人的“最佳状态”的体验中，他把这种“最佳状态”描述为对情绪的完全控制，并使之服务于工作和学习的需要。在这个过程中，各种情绪不仅得到控制和疏导，而且还能密切配合手头的学习任务。“最佳状态”发生的区域是在“乏味”和“焦虑”之间，很微妙（戈尔曼 Goleman，1996，90～92）。在大学生活中，如果你的注意力是集中在如何使自己处于人的“最佳状态”中，那么你就一定能自如应对各种挑战。

■集中注意力

集中注意力首先要力排各种干扰。电视、收音机都会分散你的注意力，使你不能全身心地投入到学习中。而一曲钟爱的乐曲却可能帮助你专注于学习，润滑你大脑中的各种想法、概念的相互联系。所以要想集中注意力，还是值得尝试各种工作、学习环境以便找到最佳“场所”。



■挑战自我

“最佳状态”涉及全身心投入到具有挑战意义的活动中去，这需要你集中注意力，尽量使用已掌握的技巧。进入“最佳状态”指的不是与轻松任务相关的愉悦感，也不是指与艰巨任务相关的挫败感，而是指人在自己能够驾驭的领域内通过努力取得进步后的满足感。了解学习需要（见第8节）、掌控学习任务、确定自己在需要各种技巧帮助的时候能够得到帮助，这样的话，你就极有可能进入“最佳状态”，就能专注于完成自己的学习任务。此处的关键是你必须确定你试图实现的目标是在你能力所及范围之内的目标。尽管你知道任何目标的实现都不会是轻而易举的事情，但如果从一开始你就肯定自己会失败的话，那你就不可能有动力专注于完成任何学习任务。

■重申目标，不断反馈

要想进入“最佳状态”，你必须有明确的目标，必须定期找机会反馈。至关重要的是当你专注于自己的学习任务时，你必须得完全了解自己要实现的目标（见第20节），你心里还必须不断反馈自己正在完成的任务（反馈的重要性见第59~62节），要记住，如果你不能定期或很难得到对自己表现的反馈意见时，自己就需要给自己提反馈意见。在同学的帮助下，自我评估自己取得的成绩不失为一个好办法，因为这样就能确保自己在专注于学习任务时定期得到反馈从而获得继续学习下去的动力。还要记住，除此之外，还有许多可资利用的评价学习进步的辅助手段，包括测试库、自我评价问卷、小测验以及考试样题及答案等，都可以是利用反馈增强学习动力的有用工具。要经常想出一些好点子测试自己的进步程度，增强前进的动力，从而增加自己成功的可能性。