

E S P

通
識
小
經
典

芝加哥商學院流傳八十年的讀書智慧

真正的快樂來自什麼？來自終於學懂了的快感。

《如何讀好大學》傳遞的正是好的學習法門。

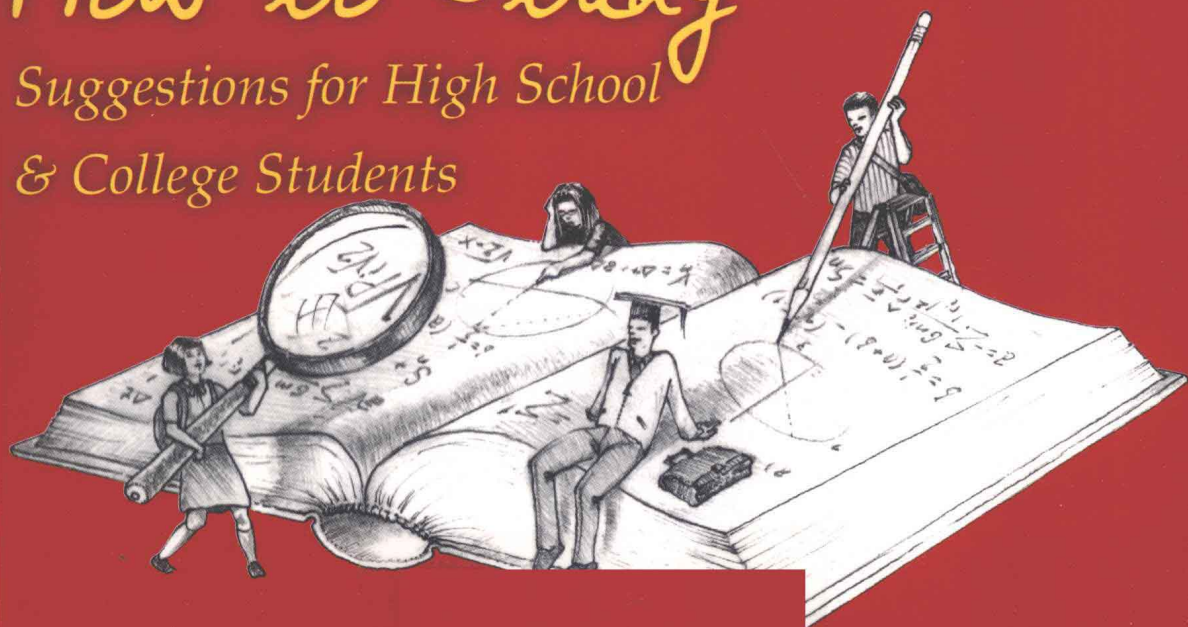
——劉兆玄

如何讀好大學

How to Study

Suggestions for High School

& College Students



本書同時為美國賓

夕大學指定用書！

作者◎ Arthur W. Kornhauser
Diane M. Enerson (第三版增修)

譯◎ 梁欣榮

校◎ 陸劍豪



貝塔語言出版
Beta Multimedia Publishing



喚醒你的英文語感！



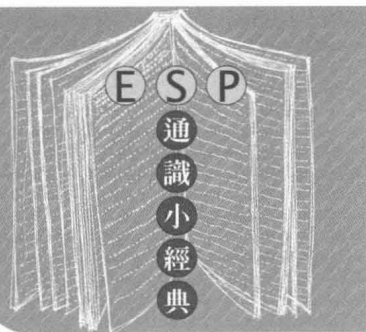
喚醒你的英文語感！

芝加哥商學院流傳八十年的讀書智慧

真正的快樂來自什麼？來自終於學懂了的快感。

『如何讀好大學』傳遞的正是好的學習法門。

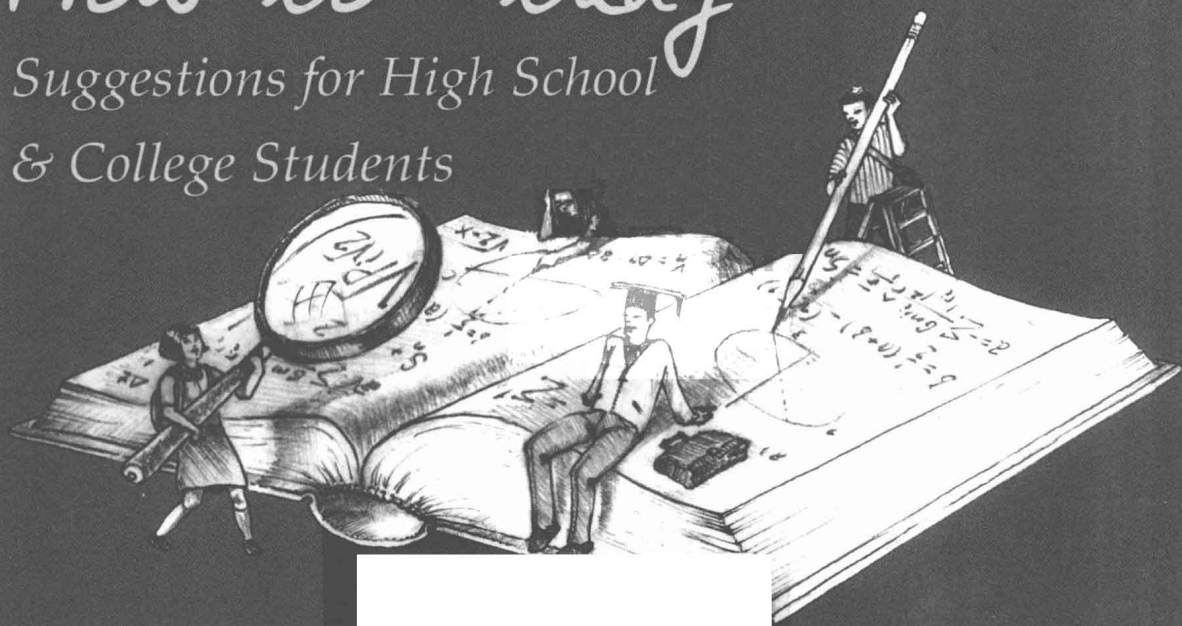
——劉兆玄



如何讀好大學

How to Study

Suggestions for High School
& College Students



本書同時為美國  頓大學指定用書！

作者◎ Arthur W. Kornhauser,
Diane M. Enerson (第三版增修)

審訂◎ 台大外文系梁欣榮教授

譯者◎ 陸劍豪

貝塔語言出版
Beta Multimedia Publishing

CONTENTS

系列編序 8

審訂序 10

推薦序 12

第三版序 13

第二版序 20

英文篇章與解析

Chapter 1 The Meaning of Study 何謂讀書? 23

Chapter 2 A Fundamental Requirement for Effective Study
效率學習的基本要求 27

Chapter 3 Conditions Favorable for Concentration 有利於專心的條件 37

Chapter 4 System and Regularity in Studying 按步就班規律學習 41

Chapter 5 Reading Effectively 閱讀章法 47

Chapter 6 Listening and Note Taking 聽講與做筆記 61

Chapter 7 Aids in Memorizing 幫助記憶 69

Chapter 8 Cramming and Examinations 密集記憶和考試 75

Chapter 9 Putting One's Knowledge to Use 活用自己的知識 81

Chapter 10 Summary of Rules for Effective Study 總論：有效學習法則 87

Bibliography 97

中譯文章 101-130

參考書目與書籍簡介 131

附表一、二 134

系列編序

我的專業英文教練

不管你認同與否，英語的世界霸權無論在學術界或商界都已經明顯確立。今日絕大多數非英語國家都重視英語教育，各行各業都需要用英文。台灣經濟發展至今，以專業知識為基礎的產業（knowledge-based industries）早已超越勞力密集產業。在資源有限、競爭激烈、產品日新月異的大環境下，企業為了生存，都卯足全力追求先進的技術、創新的研發、專業的管理、智慧財產的保護和現代化的實務操作理念。從前台灣的產業以代工為主，管理階層短視，只看到眼前的訂單，不注重研發。今日情況大為不同，企業經營與全球經濟脈動息息相關，各行各業的指標公司幾乎都設有 R&D 部門，以求充分掌握當前及未來的專業知識和技術，因而對員工的知識門檻要求也相對提高。

台灣的高等教育發達，國人學習各類專業領域知識的機會很多，但接觸到的最新資訊往往都是以英文發表。對英文能力有限的企業或個人來說，都構成嚴重的前進發展障礙。況且經濟走向國際化之後，法律、通訊、專利、智財、顧問、翻譯等領域更顯得無比重要，而大多數這方面的現代知識及最先進的理念都以英文傳達。國內的專業教育長時間忽略提昇英文能力的配套規劃，導致法律英文、財經英文、管理英文、醫學英文、科技英文、新聞英文、服務英文等領域長期缺乏人才。對國人來說，這尤其不利。台灣業界的專業知識不輸外國人，但卻往往輸在英文表達上。要扭轉這種劣勢，得說服業界和教育界改變思維，視專業英文為高所得投資，但這恐怕還需很長的一段時間。

貝塔語言出版的《E.S.P. 通識小經典》書系提供一系列最權威而實用的知識英文輔導，讓你在較短的時間內充實你的專業英文，奠下紮實而正確的基礎，提昇你的競爭能力。我在台灣大學的研究所教授工程英文和商業英文多年，常發覺研究生的專業知識能力及訓練都毋庸置疑，但英文程度卻有很大的差異。一旦投身業界，彼此都是菁英，在專業能力不相上下，無法產生鑑別作用時，英文能力的高下（當然還有待人處事的成熟度）便成了鑑別的基準。本系列的第一本書《法律英文寫作的第一本書》的作者曾經說過，除非你的案子明顯到不必辯解，只要任何一條狗嘴裡叼著一張字條

說明就可以打贏官司，不然的話，文字表達的好壞很可能左右結果。

無論你是做哪一行的，每個人或多或少都需要英文老師。但要無時無刻都有一個專業英文教練在你身旁是不可能的事。今天你需要的是法律知識，明天可能是研究方法，也可能是商管，而這些資訊都可能來自各種英文媒體。假如沒有一個隨身的專業英文教練，這些原本可以讓你的能力加分的知識都變成一種負擔，甚至會讓你對自己的表達能力失去信心。《E.S.P. 通識小經典》書系就是你的專業英文教練，能夠幫助你用英文來強化你的專業，使你超越語言的限制，培養出更強的競爭力。

Good English makes a difference. 千萬不要讓自己輸在英文上。

國立台灣大學外國語文學系副教授

梁欣榮

2004/11/19

審訂序

Study Hard, Play Hard —— 做個快樂的讀書人

閒暇時讀一本自己愛讀的書可能是一種享受，但當學生在壓力下讀書卻是難事，尤其是還要應付考試、功課等。假設你每週上五門不同的課，一週下來要準備的作業或大小測驗可能不少。下課回家，吃過晚飯後已經沒剩下多少時間可以用功了。結果是壓力累積到受不了，不放棄功課的話可能會得憂鬱症。傳統的讀書方法是痛下決心，排擠生命中美好的事，諸如逛街、交友、看電影、運動、上網、郊遊等，將所有課餘時間都拿來讀書，直至天昏地暗，或一個階段結束，不讀完不放棄。這樣的做法從前算是美德，今日只能算是下策而已。就像本書的作者曾經說過，正確的用功方法包括規劃些時間給自己盡情地玩（見頁 43）。讀得兇、玩得兇才算是真正懂得享受人生。

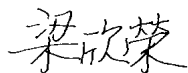
要能讀能玩的先決條件是書得先讀好，功課顧好才能玩得放心。書要讀好可是一門學問。一般人總以為除了坐下來打開書本用功之外，別無他法。本書的作者要告訴你，在處理很多看似無章法的事情上，想辦法建立一點規律，勝過一點方法都沒有。方法本身絕對不是萬靈丹，而且每個人適合的方法也不盡相同。但無論哪一種方法，或多或少都能幫助你養成一種規律性的習慣和期待。規律習慣無異於重複行為。有規律的重複學習會有助於安定心緒、排除雜念、溫故知新、累積知識，更能讓你進一步了解自己的優點和弱點，對即將來臨的課業挑戰更知道該如何求助或備戰。

用功要有方法。就算是較為傳統的方法也比沒有方法好很多。本書初出版於一九二四年，若是你嫌內容稍微老套（但絕對不會使你變笨），不妨按照書中的精神和概念自創一套適合自己的方法。但是仔細閱讀的話，你會發現其實書中列出的很多用功原則都還是很管用，而且寓意深長，除了能作為有效的讀書方法外，還能幫助你培養出正面的人格與積極負責任的做事態度。

作者在書中提到一個重點，就是不能光說不練（見頁 88）。當你覺得本書的原則及

方法可取的時候，也許該嘗試付諸行動，履行你自己的讀書計畫，但是切記英文有句諺語 “All work and no play makes Jack a dull boy.”，千萬要記得給自己留一點玩的時間。

國立台灣大學外國語文學系副教授

Handwritten signature of Liang Xinrong in black ink.

2005.5.23

推薦序

Kornhauser 教授的 *How to Study* 是一本深受芝大學生青睞的讀書指南。我也因學長的建議而從 Regenstein Library 借出這本流傳八十年的經典。

由於 *How to Study* 是一九二四年撰寫的，我一開始對這本書是持保留態度，懷疑它其中的老式思維是否已過時而不適用了。但當我念完這本書後，我發現它對當下的學生仍有很大的幫助。我在芝大雙修英文和生物、辦雜誌、忙社團、又在實驗室工作，常感覺自己讀書效率不夠而無法兼顧學業和課外活動。*How to Study* 中所談到的生活規劃及速讀竅門正是像我這種常抱怨時間不夠用的學生所需要的。

從小，我就被灌輸了「勤能補拙」的觀念，所以我從來不會事先安排好每天讀書及工作的行程，而我對付這些例行公事一向的態度都是不管三七二十一，先埋頭苦幹再說，對於該念的書也都是抱著「兵來將擋、水來土掩」的精神而死 K 活 K。Kornhauser 教授在他的書中就說，這種生活方式不但效率低，也會讓學生成為一個被課表、考試、及作業截止日期所控制的讀書奴隸；Kornhauser 教授認為，一個成功和高效率的學生不光是一個勤勞的學生，他也必須要是一個懂得如何事前規劃、如何「速讀」的學生。於是，我就照著書中的建議，在每個星期的一開始花個十分鐘將我這一個禮拜預計要念的書、要做的實驗先列出來，並且預先考慮到做實驗時反應與反應之間的等待時間。如此一來，我由一個尋找時間的被動者變成了一個運用時間的主動者；短短十分鐘的事前規劃往往能為我騰出數小時之前所預料不到的空檔。另外，我在開始念書時，也學習了如何先問自己：我在念什麼？我所想學的觀念是什麼？而我需要回答的問題又是什麼？這種有方向、有目標的讀書方式不但速度比我以前那種無頭蒼蠅似的地毯式閱讀法要來得快，其吸收率也比坊間流行的什麼氏什麼氏速讀法高出許多。

How to Study 裡，就是充滿了諸如此類的讀書技巧。我自己念完此書後感到受益良多，故在此將這本芝大經典推薦給大家。希望台灣同學們在閱讀 Kornhauser 教授簡明易懂卻又帶著一絲古韻的行文時，能夠一邊學習英文、一邊吸收其中亙古不變的學習技巧，而在未來的學業及事業上事半功倍。共勉之。

王孝倫 
現就讀芝加哥大學
生物與英文雙主修

第三版序

科恩豪瑟（Kornhauser）在《如何讀好大學》（*How to Study*）第二版序言中開宗明義表示，也許可以從「出版後二十年仍持續廣為閱讀」這個事實看出這本小書的內在價值。現在距離他的觀察感言，又過了半個世紀；不過，這本書的價值卻絲毫未損。雖然筆者直到最近才曉得這本書，不過已經好幾次和同事們聊到這本書。每次在場的人當中至少會有一個人（通常年紀都比我大）表示他們對這本書印象深刻，以前還是學生時就讀過，而且到現在還保留著；這樣的回應讓我既開心又覺得有趣。我對這本小冊子感興趣，倒不是像我的同事或其他人那樣，多年來一直珍藏著這本書，而是長久以來一直尋尋覓覓這樣的書，好不容易才發現，然後很高興能讓另一個世代的莘莘學子用到它，不管他們的願望是做個學者，或者至少在求學時能更富學者精神。

筆者在擔任芝加哥大學學習資源中心（Learning Resources）主任和大學學習技巧（Study Skills in the College）顧問的六年期間，每年都會輔導非常多無法順利銜接高中和大學課業的年輕朋友。這些學生中，許多人遇到的困擾主要都在某個學科方面，例如數學，或是某種方法，例如撰寫報告，但也有人的問題是更全面性的。一般來說這些學生在高中時都覺得課業很輕鬆，好像不用費太大心力功課就會很好。但現在到了新環境，標準與期望更複雜，他們曉得自己要去做不一樣的事，但卻不知道究竟是什麼。換句話說，他們需要的是精關實用的讀書方法原則，讓他們曉得如何主動去控制那些雖然不是完全不會但每到用時方恨少的方法和技巧。

早年——而且次數頻繁——筆者在大學工作時，都會到書店瀏覽架上群書，找找看有沒有當時出版的書，可以推薦給我所輔導的學生。我想要找的是薄薄的，內容簡單明瞭，含括所有基本道理的書——沒有花招，只是溫柔提醒的話語，清楚地告訴他們做學生的道理——我可以在輔導學生時，用這本書來幫助他們。很遺憾，遍尋不著的經驗讓我對如何學習這類主題的書籍感到喪

氣。大部分學究氣息都太重，很難吸引筆者心中設定的讀者群。雖然我也發現幾本極具價值的書，例如《寫作風格》(*Style*; Williams)、《社會科學家寫作》(*Writing for Social Scientists*; Becker) 和《因循怠惰》(*Procrastination*; Burka and Yuen)，另外還有其它幾本，例如《如何閱讀一本書》(*How to Read a Book*; Adler)，當然不能漏掉經得起時間考驗的《英文寫作的風格與要素》(*Elements of Style*; Strunk and White)。但這些書沒有一本針對更重要的課題，也就是學習的意義加以著墨。於是我只好東找一點，西拿一些來用，最後終於放棄。

所以，筆者第一次讀到科恩豪瑟寫的這本書，真是又驚又喜。簡單的書名 *How to study* 因為使用過於頻繁，早已不再令人眼睛一亮，但書的內容卻教人喜悅。全書才五十五頁，即使瀏覽也能很快便找到所有學習和效率學習的基本道理。沒有花俏的技巧，只有簡單中肯的建議。我從來沒有見過科恩豪瑟本人，我在芝加哥大學時也沒有認識任何曾見過他的人。所以我只能想像他究竟是什麼樣的人物。但是反覆閱讀他這本書，我可以想像他是個謙遜而直接了當的人，就像他在書中列出的原則一樣。和許多受歡迎的學習書不同，科恩豪瑟所說的話和他說話的方式，都清楚地表示，如果你希望自己學習的方法更有學者精神，便有責任使用並練習他在書中說明的技巧和習慣。書中完全不提任何靈丹妙藥，只是詳細說明有效學習背後應該養成的習慣。

因此，在增補內容時，筆者試著盡可能保留我認為這本書——可能也是科恩豪瑟——具有的特性。雖然因為年代不同確實有必要做一些變動，不過大部分都僅限於修訂用詞和語氣，除去一些已很少再用的特殊用語，也不會讓書中的建議讀起來顯得過時，縱使實際並非如此。這類型式上的變動也包括一些標題和格式的修正。筆者做這些修飾工作的目的是希望讓這本書對九〇年代學生的吸引力，能像科恩豪瑟的文風成功吸引上一代大學生那樣。此外，筆者還是修訂了一點實質內容，首先是時間管理這章——根據筆者的經驗，科恩豪瑟的建議可能太過簡短——另外修訂的是速讀這章，刪除大部分內容（其餘內容都納入閱讀章法的章節中）。透過當代心理學的研究，除速讀外，科恩豪瑟告訴讀者的其它原則和建議，幾乎每一項的重要性都更大，但速讀的爭議性太大了。而且，許多爭議性較小，幫助人們增加閱讀速度的方法——例如閱讀時心裡要有目標或懷有疑問——他在其他地方也都提到了。所以，比較理想的做法是把

整個章節刪除，但是在修訂過（並加註解）的參考書目中，告訴有興趣的學生針對這個主題可以到哪裡找到更完整的論述。

最後，筆者希望有意閱讀本書的讀者是與本書撰寫時原本設定的對象類似的學生，因為半個多世紀以前，這群讀者便因為閱讀本書而獲益。這些學生就像筆者在芝加哥大學輔導的學生一樣，聰明、能力強、企圖心旺盛，自我期許高，所以他們一定要讀書；他們之前在學校的表現不錯——也許是偶然的——但現在課程對掌握教材所須的技巧和效率卻不盡然可憑直覺而得。芝加哥大學有不少這類學生，筆者有幸能輔導到其中一部分，但無法照顧到所有學生。而且筆者也相信不管在私立大學或公立大學，甚至全美許多高中，還有更多這樣的學生。其實，不管他們上的課要求他們把目前的讀書習慣延伸到什麼地方——有些幾乎是在不自覺的狀況下便已學會。對許多這類學生而言，讀完本書後會發現，科恩豪瑟的建議有很多都是顯而易見的道理。這就是重點所在，筆者心中設定的讀者群或多或少都曉得讀書的意義，但這本小書最成功的地方就是解決大家比較不知道的部分。所以筆者期望透過編輯科恩豪瑟這本書的第三版，能有助於下一代學生的養成，讓他們在讀完書三十年後，仍然戀戀不忘。

黛安 M. 艾尼森 (Diane M. Enerson)

于賓州州立大學公園 (University Park)

一九九三年

Preface
◆
to the Third Edition

In his preface to the second edition of *How to Study*, Kornhauser began by noting that some measure and justification of his little book's intrinsic value are found in "[i]ts continued extensive use, twenty years after publication." Another half century has passed since he made this observation; yet this book seems no less appropriate now than it was then. Although I first learned of the book only recently, on several occasions since then I have mentioned it in groups of colleagues. Each time, at least one of those present—who have typically been somewhat older than myself—has responded by noting they remember it well, having used it as student themselves, and in fact still have their copy of it, a response that has both pleased and amused me. My interest in this little volume, though, is not so much that of someone who, like my colleagues, has cherished it for years but rather it is that of someone who searched for just such a book, discovered it only recently, and is pleased to help make it available to yet another generation of students who hope to become scholars, or at least more scholarly when they study.

During the six years I was director of Learning Resources and consultant in Study Skills in the College at the University of Chicago, I worked with hundreds of young people each year who were having difficulties making a successful transition from high school to college. For many of these students, the difficulties they were experiencing were centered in a single discipline, such as mathematics, or with a single skill, such as writing papers. But for the others, the problems were more global. Typically these were students for whom high school had been easy and success more