

北大高等教育文库
· 学术规范与研究方法丛书 ·

LERN-UND ARBEITSSTRATEGIEN



[瑞士] 克里斯多夫·迈兹格 (Christoph Metzger) 著

大学学习与论文写作



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

014013568

G642.46
20



大学学习与论文写作

[瑞士] 克里斯多夫·迈兹格 著
杨 丽 李 鸥 译



北航

C1700192



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

G642.46
20

著作权合同登记号 图字 01-2013-6953

图书在版编目(CIP)数据

大学学习方法与论文写作 / (瑞士) 迈兹格 (Metzger, C.) 著; 杨丽, 李鸥译. — 北京: 北京大学出版社, 2014. 1

(北大高等教育文库·学术规范与研究方法丛书)

ISBN 978-7-301-23238-5

I. ①大… II. ①迈… ②杨… ③李… III. ①大学生—学习方法
IV. ①G642.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 222634 号

Lern-und Arbeitsstrategien, by Christoph Metzger, ISBN 975-3-0345-0291-7

Copyright © 1996 Text, Illustration, Ausstattung by Sauerländer Verlage AG, Aarau, Switzerland

本书简体中文版©北京大学出版社, 2014

书 名: 大学学习方法与论文写作

著作责任者: [瑞士] 克里斯多夫·迈兹格 著 杨丽 李鸥 译

责任编辑: 樊晓哲

标准书号: ISBN 978-7-301-23238-5/G·3707

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zpup@pup.pku.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62764976 出版部 62754962

印刷者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 16.5 印张 250 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

未经许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

序 言

不管你是刚刚步入大学还是已经进入大学的高年级阶段,你一定要明白下面的要领,这些要领标志着在大学的学习不同于在中学的学习。

课程的形式。我们通常通过讲座、练习或者研讨课,以及自学课的三种课程形式来获取知识,三种课程形式相互协调。讲座主要是根据专业和学习的阶段,为几十人甚至上百人授课的大课,并不强制你参加;在练习或者研讨课上,主要是讲师或者学生做展示,参加的人数控制在一定的范围内,一般采用讨论和对话的形式;在自学课中,我们要自己预习和复习上课和考试的内容。另外还要参加各种比较大型的项目研究工作。与中学不同,在大学的某些学习阶段,自习时间占整个学业的时间的 50% 以上。

学习成绩。在学校的学习成绩主要是通过定期进行的间隔很短的课程考试来评判。学习成绩的考核有三种不同的形式。第一种形式是笔试和口试,安排在期末或者学习一段时间后,有时在学期结束前还有实践考试。多数情况是,在一个时间段内多门考试同时进行。第二种形式是大大小小的书面论文或者实践工作。在练习或者研讨课中,学生要准备各种研讨课的论文、案例分析和各种练习并进行展示,在学习结束时还要提交一份有相当分量的论文(学士论文、硕士论文等)。第三种形式则是类似中学单门课程

的考试,但是这种考试比中学的考试次数少,而且分布在整个学期中。

辅导。在大学里特别是在低年级阶段,学生和讲师的关系不是很密切。学生要改变对讲师的期望值,因为讲师的聘用首先是考虑其专业的权威性,而不是其讲课的技巧。这并不是说,讲师不熟悉授课方法和经验,但是他们并不是中学意义上的教学人员,他们期待学生有更多的独立自主性和灵活性。

基于上述原因,学生要在学习过程中拥有独立性和负责任的态度。不但要适应学习和授课的各种不同环境,还要自己决定怎样学习,什么时间以及在什么地方学习什么内容。为了保证学习效果,学生可以做的重要事情之一就是让自己的学习方式、学习行为和学习目标成为最佳组合。除了学习成绩和教学辅导之外,学生自己学习的先决条件也在不断地发生变化,如目标、掌握的知识、兴趣等。为了在任何情况下都能达到最佳的学习效果,学生们需要有一个尽可能宽泛完备的学习策略和工作策略。本书就是希望在这个问题上对大家有所帮助。

本书可以提供如下帮助:为大学生提供了一本如何系统学习的指导教材,它有效地帮助您掌握具体的学习策略。在各种学习情况中,特别是撰写书面论文和做展示时,它是一部很好的参考书。例如,如果你想检验一下是否正确地掌握了各种技巧,或者想寻找一下关于如何撰写“引言”和“参考书目”的规则,都可以在这里找到答案。

目 录

第一部分 学习策略	(1)
1 什么是学习策略	(3)
入门举例	(3)
策略性的学习	(4)
一系列的学习策略	(4)
策略本身	(6)
题外话：记忆力	(11)
第二部分 学习策略中的核心要素	(13)
2 支持学习流程	(15)
概述	(15)
自我激励	(16)
把握时间	(21)
集中精力	(41)
正确对待焦虑和压力	(47)
3 积极地汲取知识和能力	(54)
概述	(54)
捕捉重点	(55)

提炼信息	(60)
归纳信息	(63)
复习和练习	(68)
检验自己的理解和掌握程度	(70)
第三部分 运用学习策略	(73)
4 把握学习情况：日常学习	(75)
概述	(75)
做笔记	(76)
阅读	(83)
分组学习和工作	(92)
有说服力的展示	(97)
5 掌握学习情况：应对考试	(105)
概述	(105)
准备考试	(106)
精力集中地参加考试	(111)
如何在笔试中正确反映	(111)
口试时的正确行为	(118)
考试后的加工	(120)
6 写一篇论文	(123)
概述	(123)
正确估计写作的情况	(124)
研究	(125)
划分结构,设计编排	(142)
动笔和成文	(148)
第四部分 附录	(173)
欧美文献记录标准	(175)
三种记录方法	(175)
美国心理学协会(APA)的文献记录标准	(177)
现代语言协会(MLA)的文献记录标准	(217)

第一部分

学习策略

1 什么是学习策略

入门举例

斯蒙娜和罗尔夫在“社会法”系列讲座的研讨课上分到的任务是,就股票法的一个案例写一篇论文,一个月内提交。论文长度要求10~15页,那么他们二人是如何完成任务的?

斯蒙娜非常喜欢法律问题,也非常乐于解决这个法律问题。但是她的时间很有限。因为她正在为自己的网球协会组织将在5月末进行的为期两天的登山活动,而且是该项目的负责人。她必须参加这次活动。因此她选择了下面的工作方法:作为罗尔夫的好同学,她和罗尔夫约定,由罗尔夫来查找文献资料,并将这些资料供她使用。虽然时间紧张,但是斯蒙娜仍然希望从这次论文中获益,她没有简单地接纳罗尔夫的解决方案,而是自己寻找答案。由于时间紧张,她未能像以往那样,和其他同学讨论和比较她的答案。尽管如此,这次研讨课论文她还是拿到了“良好”的成绩。

罗尔夫上个学期在这位讲授社会法的教授那里曾经提交过一篇关于法律案件的论文。但是论文得到的评价不是很好。罗尔夫也知道,上次他为解决问题而花费的时间太少。这次他希望向这位教授展示一下,他是有能力做好的,所以决定充分利用所有的时

间来完成这次任务。第二天,他就来到图书馆查询所需要的文件和联邦法院的判决。他借阅了很多有关的书籍,拷贝了那些不供借阅书籍中的重要段落。他计划用一周的时间来整理所有的资料,再花一周时间来分析和寻找案例的答案。之后他又和一位同学讨论和比较他的结论。到交论文之前他还有大约两周的时间,用来修改和完善初稿并最后定稿。罗尔夫这次论文的评分是“优秀”,他自己对这次的课程任务也很满意。尽管他花费了很多的时间来寻找解决答案,但是他又找回了对法律问题的信心和乐趣。

策略性的学习

通过上述的例子我们看到,可以通过不同的途径来顺利地完成任务。斯蒙娜和罗尔夫都是独立学习的人,正如策曼先生总结的:独立的、即自我调节学习的人要对自己的学习负责任,他们的学习方式很灵活,但是要有策略。“策略”的意思就是他们有意地指导、计划和落实学习的过程,有意地监督,而且必要时对其进行调整。要做到这一点,他们要掌握一系列很好的处理方式,也就是学习策略。他们需要审时度势地使用这些学习策略,综合自己的学习情况(学习的任务和条件)、目标、优势、爱好和经验来达到学习的目的。掌握良好学习策略的人会事先思考应该如何着手学习,并从诸多的可能性中进行选择,还要不断地检查这一方式能否在理智地投入时间和精力的情情况下达到目标,必要时根据情况进行调整。图 1.1 所示的模式展示的就是这一内在关联。

一系列的学习策略

图 1-1 的“策略地学习”模式展示了一系列学习策略。这个模式由每个学习流程中都有的相互交织的三部分组成,即积极地汲取知识和能力、支持学习流程和把握学习情况。

积极地汲取知识和能力。在学习过程中最主要的是要积极地

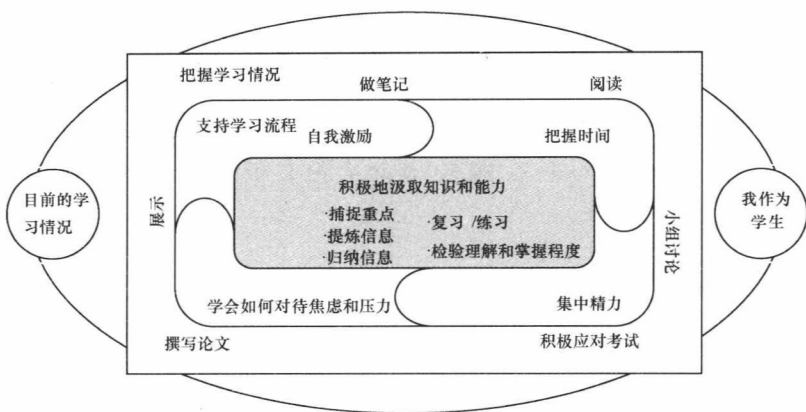


图 1.1 “策略地学习”模式

自我调节：选择策略—落实—监督—调整—评估

获取知识和能力。因此记忆力处在核心的层面（见章节 1.4“题外话：记忆力”）。在这里“知识和能力”不仅仅是对各种事实、概念及其内在关联的认识，而且要从理论和实际方面对其内容进行分析，理解并记住它们，需要时能迅速从大脑中唤醒，而且能在不同情况下灵活运用，解决实际问题。换句话说就是：建立知识结构并将知识转化为技能和能力，包括自我观点的形成。

为了独立地完成这一流程，需要所谓的认知性学习策略，也称为思维策略，包括捕捉重点，提炼信息，当然也包括归纳和精简信息；通过复习和练习来提高理解力，以及熟练记忆和调动应用信息的能力；通过不断地检验自己理解和掌握所学习资料的程度，来监控这一学习流程。

支持学习流程。那么这一学习流程的运行如何，取得学习成绩的优劣，不仅仅依赖于对内容的认知和分析，更主要的是你自己如何支持这一学习流程。这就需要你调动自己的积极性，巧妙地利用时间，集中精力完成学习任务并且处理好焦虑和压力的问题，这就是支持学习流程。

把握学习情况。如上所述，学习不是发生在渺无人烟的空间，而是发生在某种特定的情况下——不管是学习的过程，还是考核

学习成绩的时候。所以积极地获取知识和能力的认知性策略以及辅助性策略在不同情况下都可以采用,而且也是必要的。在这个模式中,我们特别列举了典型的和经常出现的策略:做笔记(在课堂上),为了解和加工各种信息的阅读(专业书籍、教科书和文稿等),小组讨论,撰写论文(报告、研讨会论文和毕业论文等),进行展示以及参加考试。

策略本身

为了保证上面提到的过程在学习中真正上升为策略,必须自己调控学习流程:选择学习策略,这些策略必须最符合某个学生具体的实际情况,如学习目标、作业的规模、某一考试的重要程度、所能够支配的时间等;要行之有效地采用这些策略,同时要时时监控所选择的方式是否能达到目标,投入的精力和收益是否成正比,在必要时或者可能的情况下要进行调整;经过一段时间的学习和工作,要对自己选择的方式方法进行评估,确认其是否有效或者还需要什么改善,为以后类似的任务或者学习阶段提供参照。下面我们来详细阐述这些流程。

选择学习策略。请认真思考,如何对待某一特定的学习情况。这个思维过程有时飞快地发生,你甚至全然没有意识到,有时则需要一定的时间来考虑。准确地说这一过程分为三个步骤:首先是分析学习情况——分析在这一学习情况下的自我;然后考虑能够采用哪些策略;最后选择某个特定的方法,例如设立一周的计划、写一个简要的总结、对某篇文章提出问题或者在某个考试中首先解答选择题等。

因此如何做出最好的反应,关键在于你所面临的具体的学习情况和你自身的情况及目标定位。大家在选择学习策略时可以考虑如表 1.1 所列举的问题。当然,这要根据情况——是一个教学活动,还是准备考试——各种问题在不同的情况中,其重要性各有不同,也并不是所有的问题都需要有答案。

表 1.1 选择适当的学习策略

1. 目前的情况：学习任务和学习条件	
学习目标/任务	目标是什么？我应该怎样学习？要求是什么？我把自己的任务定义为什么？如果没有具体的要求，我会做出哪些假设 - 我只需要知道主题思想，还是需要知道许多与此相关的细节甚至附带的问题 - 我必须记住什么？我可以查阅什么 - 我需要学得有多深？例如需要复述、解释、论证，还是在类似的情况下能够应用、独立地比较和评判等 - 该论文需要处理哪些重点 - 项目的任务是什么？题目是什么
规模	规定的或者自己选择的这个学习任务的规模，例如必读物、讲课笔记的整理、需要提交研讨课论文的页数
困难	可能会出现什么问题，例如能否为研讨课论文找到足够的文献；如果某本书只有外文版本，能否找到一个合适的学习伙伴；是否悬而未决的问题一而再再而三地被拖延
时间	为完成这个学习任务，我需要花费多少时间
考试	什么形式、什么时候、在哪个时间段、考什么内容？考试的安排如何，例如考试各个部分的顺序如何
学习的条件	
我要考虑哪些外在的条件和限制 - 哪些资料供我使用 - 讲师是否讲得很明白或者教科书上的解释是否很清楚 - 为找到学习任务的答案可以推荐哪些方法 - 对学习来讲它典型而又重要的标志是什么，例如该教学形式是大型讲座、研讨课、自学、小组讨论还是独自工作等 - 与此同时我还有什么任务要完成？例如某个教学活动的预习和复习、较大的任务或者项目？我可以或者愿意怎样分配时间 - 我可以得到谁的帮助？如同学、助教讲师以及家长	
2. 我作为学生	
目标	我在完成这项学习任务时追求什么目标？我想取得什么样的成绩
已有的知识面	为了理解新的问题，我已经掌握了必要的知识吗？我很熟悉这个专业语言吗？我的不足在哪里
内心的状态	为完成这项学习任务，我是否有充分的积极性？我对什么问题感兴趣？我对什么更不感兴趣？我够专心致志吗？在以往积极经验的基础上，为完成这个学习任务我感觉很有信心吗？自我怀疑和不好的预感在困扰我吗

续表

自我潜力	这个专业我会学习得很轻松吗？完成这个学习任务我为什么觉得那么吃力呢
学习习惯	我更愿意听讲,还是更喜欢口头表达或书面表达？抑或以某种形式的实际操作会取得最佳的学习效果？我习惯于把什么事情都拖到最后一分钟才完成吗？一天中(或者夜间)哪个时间段我可以最集中精力学习？我喜欢团队一起学习还是独自学习
自己的学习策略	我已经知道有哪些系列的学习策略吗？我掌握这些策略的程度如何？哪些策略为我带来好的经验？在哪些方面我还没有找到相应的策略？迄今为止我还不想使用哪些策略？我是否知道到底都有哪些策略？是否知道哪些策略我可以或者应该在什么时候使用,为什么以及怎样使用

使用、监控和调整学习策略。大家根据学习情况选择好相应的学习策略后,下一步就是要真正地落实。为此大家要注意下面章节阐述的关于学习策略的推荐和建议。有时选择的某种策略并不总是自动达到预期的效果,因此大家还要不断地监控这些策略是否有效。如果选择的某种策略不发挥作用,原因也许在于这一策略不对头,或者是你本人或学习情况发生了重大的变化。因此请再三思考以下问题:使用选择的策略,我是否能够达到目标?在现有的学习条件下,我是否能够完成学习任务?花费的精力和时间与效益是否成正比?或者说我的工作既没有过分深入,也没有仅停留在表面上,我是否灵活,是否够快捷?为此,大家可以给自己提出如下问题:

(1) 在阅读时以及在我的笔记中,我是否真正地标志出了关键部分?既不是画出偶尔挑选的单词,也不是画满整个页面。

(2) 在简单的学习作业和任务上,我是否只投入了很少的时间来做计划,而为复杂的论文才详细地做计划?

(3) 我一定要自己归纳信息吗,还是我可以在教科书中、讲稿中或者讲师的笔记中找到清晰的结构?

(4) 我能否尽力创造良好的学习条件?我是否支持我的知识获取过程和考试过程?我是否能掌控干扰的因素?我自己比较放松还是趋于紧张?我真的能够遵守时间计划来工作还是这个时间计划根本无法实现?

如果有必要、有可能,请大家及时调整学习策略。如果大家发现所选择的学习策略不能够或者要费很大力气才能达到目标,那

么要调整策略或者采用其他策略。例如：

(1) 你开始在文章中画出重点。但是你发现,你或多或少是在无计划地“涂抹”。那么你就要停止,换一种颜色,然后再阅读一遍刚才看过的段落,再用相应的颜色标记上。

(2) 一开始你觉得教科书中某个章节的结构很有逻辑性,所以你就不再继续总结自己的结构。可是突然你失去了线索。这时为了再次理清条理,你应该用一个思维结构图来总结出这篇文章的结构。

(3) 如果你在一次考试中发现,一个答案的架构中有些漏洞,或者你认为你用另外的办法可以更好地展示答案,那么你不必固执不变地依照计划行事,而是在时间允许的情况下相应地更改架构。

(4) 讲师开始一个新题目,你非常感兴趣,但是当他越来越深入、越来越进入细节时,你发现你根本不感兴趣了。这时你就要试着重新给自己鼓劲,例如你可以更多地联想一下这个题目在日常生活中的意义,或者找机会和其他人讨论这个问题。

(5) 在准备考试时,你发现你低估了时间的投入。因此你需要将剩下的时间计划进行调整,突出重点,分清主次,不再处理那些尽管非常有意思但只是补充性的资料。

大家可能也遇到过这种情况,虽然你发现了困难,但已经来不及改变策略了,例如在考试前或者提交考试作业前。但是你依然可以考虑,如何在今后改变你的学习行为。

评估学习策略的使用。大家要经常评估一下所采用的学习策略的效果,特别是结束了一段较长的学习和创作过程之后。例如考试成绩下来之后,完成了某个项目或总结了某本书之后,或者提交了研讨课的论文并得到修改评语后。大家要时常问自己:

(1) 哪些学习策略起到了积极的效果,为什么?

(2) 哪些学习策略没有效果,为什么? 问题在于策略本身还是在于执行的过程?

(3) 哪些学习策略我会在今后类似的情况中继续使用?

(4) 今后我要改善什么? 这时大家可能会面对这样的问题:已经知道能够将什么做得更好,但是还是做不到,因为这要彻底放弃某种习惯。因此大家要尝试做下面的努力。

① 诚实地分析自己,例如你對自己要求不严格,没有做时间

计划。

② 一次更改某一个行为。不要尝试同时采用学习策略的所有建议。

③ 给自己一个承诺,要采用某个策略,例如在阅读时,首先掌握文章的要领并规划步骤。

④ 设想一下,你选择的策略会为你带来什么益处,例如如果在考试准备的过程中,将相应的问题都深思熟虑过,那么在考试中就不会对某些思考题措手不及。

⑤ 练习使用某个学习策略,尽管没有马上见效,也不要随意放弃你的计划。

学习策略的记录。为了支持对学习策略的阶段性的评估,请大家做一个学习策略记录,也就是一个学习日志。特别是大家不清楚,在完成某项要求很严格的学习任务的过程中是否采用了合适的学习策略时,这个记录的帮助很大。相应的关键问题请见表 1.2。

在正确的时间段来思考自己的学习,可以使大家清楚地认识到,什么是保证大家能够策略地学习必不可少的因素。首先要了解学习策略,了解自己和学习情况;其次能够具体地对待策略;第三是要下决心有策略地学习。

表 1.2 学习策略记录:调控整个学习流程

根据学习情况 和学生本人的状 况选择学习策略	具体的学习情况是什么 我作为学生应该注意什么 哪些策略适合 我选择哪些策略
根据学习情况 和学生本人的状 况,落实、监控和 调整学习策略	是否达到我的目标? 花费的精力和效果是否成正比? 学习气氛是否对 我如何落实所选择的策略,也就是我在什么时候做什么,怎样做 哪些策略有效,为什么 哪些策略无效,为什么 在学习流程中,我怎样调整我的学习策略 我还要选择哪些其他的学习策略
在某个学习阶段 结束后对学习策 略的采用进行 评估	哪些有效? 为什么 哪些无效? 为什么 下次我可以照搬哪些策略 下次我要改变哪些策略