

颠覆传统的教育模式，
一场真正意义上的学习革命

[美] 丹尼斯·乔登 原著
Denise Jordan
张恩惠 编译

学并快乐着

两岸
三地同步
出版发行

好方法就是高效率，就是好成绩！
献给初中生、高中生、大学生、教师和学校管理者

真正有效的学习，必须先动动脑、
玩玩小把戏，这样才能学得快、记得牢。

当代中国出版社

学并快乐着

颠覆传统的教育模式，
一场真正意义上的学习革命

[美] 丹尼斯·乔登 (Denise Jordan) 原著
张思惠 编译

Learning and Happy

真正有效的学习，必须先动动脑、
玩玩小把戏，这样才能学得快、记得牢。

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

学并快乐着/(美)乔登著;张恩惠编译.—北京:
当代中国出版社,2004

ISBN 7-80170-293-X

I.学... II.①乔...②张... III.学习方法

IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 013666 号

学并快乐着

责任编辑	刘鲁风
装帧设计	晴天图文工作室
出版发行	当代中国出版社
地 址	北京地安门西大街旌勇里 8 号(100009)
印 刷	北京师范大学印刷厂
总 经 销	全国新华书店
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.875
字 数	160 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—10000 册
I S B N	7-80170-293-X/G·24
定 价	18.00 元

推荐序 1

关于学习，“快乐”是很重要的一件事，许多青年学子往往对于课业缺乏兴趣，但是却在其他方面表现出非常浓厚的兴趣！这其实不能算意外！因为学习必须要真正发自内心，效率和效果才会好，所以，如何营造一个好的学习情境和学习的快乐心情是成功学习的不二法门。

为了能使自己对学习产生浓厚的兴趣，最好主动地从大量的学习内容中选出一个细节试着进一步研究。这样会使我们有一种成功的体验，这才是对这一领域真正感兴趣的开始。其实有时候积极的学习真的必须要建立在多次的成功体验之上，因为这样会让自己对于研究某个细节或主题更加的感兴趣，也因此可以让效果更好！

把学习融入生活中，或者以图像的方式融入记忆之中，也是不错且能长久的方法！本书作者试着探讨各种学习的态度以及经验，充分给予读者重新检视及面对自己的学习方式的机会，以期能够更加有效率的学习、快乐的学习！

李明序

于国立台湾大学



推荐序 1

推荐序 2

快乐是幸福的泉源，而学习又是获得快乐的途径，惟有每天不断地充实自我、在知识上不断的撷取，才能够让我们取得进步，享受着快乐学习的遨游旅程。

学习是一辈子的事情，一个人的心，只有在其失去学习的动力时才真正老矣。如何有效率地学习？我们可充分地利用生活的环境，发觉一些没注意过的事，观察其运行的道理，体会个中奥义，渐渐感受一种心态向上提升的成熟，这就是学习中获得的快乐。

俗话说：“活到老，学到老。”虽说是老生常谈，但也真实地反应了学习、快乐的意义。倘若对一件事失去了学习的热诚与渴望，就无法为自己带来太多生活上的乐趣。刚开始时，可以多方面地涉猎，发展出多元的兴趣，接触的多了就会产生出相互关联的发展，交错地相互运用会产生出更多的元素，使生活激荡出更多不同的乐趣。

在当今以知识挂帅的社会里，就算不为兴趣而学习，



也该培养些专业的能力，这些都必须靠不断地学习累积才行。最终一句话：“学习什么时候都不晚。”愿大家都能培养出自己所喜爱的兴趣，也是本书作者最大的期许。

台北大学 简子傑



推荐序 3

In this world we know, people have different ways of learning, and each individual has his own unique method. To this, it is the joy of understanding that drives them to a higher level of accepting knowledge.

In my experience, learning never fails to give me a sense of great joy and the feeling is so strong that I constantly desire to learn something new.

In our long journey of life we shouldn't refuse each chance to learn; it has become an everyday must in our lives. Remember that nobody grows old merely by living a number of years; they grow too old when they abandon their enthusiasm. In the end, though, perhaps the greatest joy of learning is not measured in scores and grades, but in a better appreciation of



the learning process. Go ahead and give it a try. Learning is something you keep chewing on and taste for a long time.

前美国华盛顿大学校长

现任凤凰城大学校长

Bruce Bagland



作者序

选择教育,绝非偶然

说来惭愧,我从小就是一个生性贪玩的小孩,那时候小朋友都会躲我躲得远远的,是的,这些小朋友的父母都怕我会把他们的宝贝孩子们给带坏了。但是在我 15 岁那年,我发现了“学习”的乐趣,我开始得到一些有趣书籍的启发——于是我改变了自己的行动策略与学习方式。

果然,我受益匪浅,而且学习的热情也高涨得不得了,直到我 19 岁进入纽约州立大学,我还毅然决然地选择了教育学专业。要知道这绝不是一种偶然——丢弃了自己的兴趣,着实是件糟糕的事,与其那样,我宁肯不去上大学!确实,我是个倔强的人,所以我从不认为一些人的观点是正确的,尤其是在学习弥漫于他们生存的整个空间时,他们依旧在抱怨自己没有快乐和自由。

与他们不同,我对学习的忠实,更在于我能从中获得



乐趣、体验人生。这些不一定需要谁来教会你,包括你的老师、父母,我们只有自己去感受,才能学会。因为我们都有感受快乐的权利和自由,所以,何必让它闲置起来呢?而且正是对这种权利和自由的执着,使我得以开始融入学习,直至我的大半生。

是的,有些事情不一定要等到经历之后才会明白,可贵的是,我们要学会去主动尝试、接受。事实上这就是我对学习最真切的一点感受,因为它真切,所以我说服不了自己去改变这种想法——我还是喜欢教育这个职业。

无拘无束的心

如果一件事情不能追求完美,那么就让它忧喜参半,这样也不错,而这就是我生活的真实写照——每天都在忙忙碌碌,却总还是丢三落四。

不过,我对自己的生活还是挺满意的,至少它可以让我醉心于我所喜欢的任何事。所以,如果有时间,我会去不远处的草坪上打高尔夫球,或是在清晨时到外面去散步。

我很喜欢音乐,尤其是欧洲古典音乐,对每一个有着音乐天赋的人,我都毫无例外地很崇拜他们。曾几何时,我让妻子教我吹过口琴,的确,她很像一个演奏家。但最后,我还是中途辍学了,诸君要知道,如果我学会了,那就是一种享受了!是的,源于生活的乐趣无处不在,而这些都需要我们先去学会它,然后才可以随心所欲地享受,或许这就

是生活的真谛吧！

我曾到过许多国家，每次走到一个地方，那里的民族特色和生活习俗都会给我留下深刻的印象。而且，我也都会虚心地向当地的人们“索取”生活的圣经，之后，我就会发现从前的我真是太无知了。记得在加拿大的那段期间，有人曾问过我：“今天你为什么 not 身穿白衣、头扎彩带呢？”

真是见鬼了！我不晓得有这种装扮。后来，我才知道，当地居民每年二月的第一天必须如此穿戴——为了乞求神能让他们一生平安。自然，这一天就成了他们逢年必过的节日。只可惜，他们全然不知道我是一个外来客，只能私下期望神能宽恕我的罪行！

姑且不论每逢遇到这样“倒霉”的事，人家会不会认为我是神经病患者，但我都会为因此增长了许多经验与见识而感到欣慰。是的，无拘无束的心，总能让我捕获快乐。

我崇尚快乐和自由

我每周很少有时间来陪儿子杰米共度一段时光，以至于他不礼貌地称呼我为“工作狂”，但这没关系，重要的是，希望他能够理解我的工作。谈到这方面，他应该向他的母亲学习，因为我可不愿意他因此而变得自私且不懂人情世故。

的确，我的工作赋予了我许多，但我并不觉得因此而丢掉了家庭。也许他们说对，我每天会接触到许多人，学



生、教授、各类官员……但我希望他们冠以我“总裁”、“会长”之类的称谓。或许你会说：“从中不难看出你是一个权力崇尚者。”喔！那你就错了！工作使然罢了，其实我更崇尚一种快乐和自由。

从发表第一篇论文起，虽然那时我只不过是位身无分文的学生，但我早已打算自己将来要做什么，如果不是与教育和心理学有牵连的话，相信我的头衔会比现在还多。只是我现在找到了发挥自己才、智、能的合适位置，所以其他的什么就都不重要了。

确实，工作的意义就在于此。与学生交谈，与一些专家探讨某些课题，或是到一些地方讲学……都能让我产生一种愉悦感。只要我的论断能得到他们的肯定，能在学习中产生效果，我就会高兴好一阵子了。

而上述的这番话语也绝对不是一种假话！

身为称职的父亲与丈夫

感谢上帝给了我一个温馨的家庭，像每一个幸福的男人一样，我有位善解人意的妻子玛丽亚和一个活泼可爱的儿子杰米。在这个三口之家，我享尽了他们给我带来的快乐，也尽到了我作为一名丈夫和父亲的职责。

妻子是我大学时的朋友，一位很漂亮的音乐教师。她很支持我的工作与学习，在我写作这本书时，得到了她的支持与帮助。当然，我们相互之间很了解，因此有些周末家

里会同时出现她的学生和我从前的学生,很是热闹!

我们彼此之间没有因为一些事情而发生过口角,因为我们都处于一个崇尚知识的家庭!甚至连杰米都受到了我们的熏陶,不错,我们就是他的启蒙老师。杰米从小就非常乐观,虽然成绩是差了点,但我们从没有责备过他什么,也不曾听他抱怨过什么。我们成了最要好的朋友,是的,新型的家庭成员之间的关系应该是这样的。

前不久,杰米度过了他 16 岁的生日,而他也有了自己新的学习生活,开始进入乔治亚中学读书,那里也曾是我的母校,但愿他能学习得快乐些。现在,我们都不想过多地介入他的学习,是的,他快成为一个大人了,我们对他则是充满信心与希望。

与你们再一次执笔对话

我不想对你们有太多的承诺,但我确信这本书会让你变得超乎寻常——你们能够更快乐地学习,同时这也是我最大的心愿。

让你们能够脱离传统学习观念的束缚,重温学习的乐趣,这是我孜孜不倦的追求。这本书是继《心灵门户》之后,我潜心完成的又一本献给青年朋友们的读物,希望它能给你们的学习带来一些变革,至少能让我看到你们从苦恼的学习中解放出来,这样我就会感到一种安慰和鞭策。当然,在这里我还要感谢我的妻子玛丽亚与我的小儿子杰米,以



及所有能使我潜心于心理教育学研究的那些学生、教师和我的同行们。的确,他们都很可爱。

当然,我也一直深信你们对我的关爱、理解与支持,作为你们的朋友、老师,我现在依然生活得很好,谢谢你们对我的关照。

每次与你们交谈,都会让我找到一种新的感觉——我更要热爱我的生命,并以此来为你们做些什么。

好了,还是先祝福你们学习时多些快乐、少些烦恼。

Denise Jordan



出版序

真正的学习是快乐的

新的时代何时诞生呢？早在新世纪来临之前，我们就开始思考这个问题了。

公元 2000 年！无论我们如何去称呼这个时代——经济时代、网络化世界、信息社会……它都会让我们置身于一个崭新的学习世界——快乐学习、终身学习。

今天已经有越来越多的人感受到了获取新知的压力，这些压力有的来自工作，有的来自我们赖以生存的整个社会，但更多的是来自我们的学习方法、技巧。当然，这些并不是我们传统意义上的学习——待在教室或办公室里，或是倾听教授、讲师给你灌输些什么。我们只能认为这些大部分都是表面功夫，包括你最后所取得的一纸文凭和证书。



美国《财富》杂志发表的一篇调查报告显示,在美国绝大部分知名企业家的成功,不仅可以归功于他们积极的自我观念,如自信、自立、自尊等等,更在于他们有强烈的学习动机和兴趣,以及良好的情感智力。

所以我们要有志于背叛传统,并着重于从学习中去发现些什么、探索些什么。

正是从这些方面得到了不少的教义与启发,美国杰出的心理教育学专家丹尼斯·乔登(Denise Jordan)——一个和蔼可亲的人,集自己二十多年的教育、科学研究经验,并揉合了各种自我情感调控因素,以及乐观、豁达的人生观、价值观等等,别具一格地推出了一套轻松、快乐的学习法。

同时,作者更注意到了这样一种不协调的现实:同样的学习内容,同样的学习条件,一些学生可以轻松、愉快,而且高效地完成;但有些学生即使焦头烂额、绞尽脑汁,最后还是收效甚微。类似这种天壤之别的成因何在呢?不努力、脑子笨、时间紧迫等显然不是作者的论点。因为由始至终,作者都是带着一种责任感和使命感在与广大的青年朋友们探讨这些问题。无疑,它们都是打开我们心灵之门、智能之门的一把把金钥匙!

书中作者提到了许多关于快乐学习的独特见解,故书名为——《学并快乐着》(Learning and Happy)。全书共分6个章节,从五大理念来论述与讲解一些快乐学习的方法和技巧等问题。其中作者对中学生朋友们普遍感到头痛的记

忆,以及一些阅读、心态、学习时间安排等问题给出了全新的解决方案。相信这些全新的解决方案也势必会让那些被学习烦恼困扰的学生们茅塞顿开,进而远离学习的压力与苦恼!

祝他们好运!

在此我们也要感谢丹尼斯·乔登先生为我们献上这份“厚礼”——他丰富的经验,以及自己独特的教学见解。相信这些一定能给我们带来自信,让我们融入高效、快捷、轻松的学习中!

