

大学生生活成功策略

P O W E R

学习法

——成功学习的五个关键步骤

[美] R.S. 费尔德曼/著
刘蓉华/译

五种学习模式

- P. 准备
- O. 组织
- W. 实施
- E. 评估
- R. 反思



海南出版社





0968131

大学生生活成功策略

27/12

P O W E R

学习法

G711

——成功学习的五个关键步骤

[美] R.S. 费尔德曼/著
刘蓉华/译

39.491
FED

五种学习模式

- P. 准备
- O. 组织
- W. 实施
- E. 评估
- R. 反思



海南出版社



图书在版编目(CIP)数据

P. O. W. E. R. 学习法 / (美) R. S. 费尔德曼著; 刘蓉华译.
—海口: 海南出版社, 2002. 10
ISBN 7-5443-0564-3

I. P. … II. ①R. …②刘 … III. 大学生-学习方法
IV. G645. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第074135号

P.O.W.E.R. LEARNING: STRATEGIES FOR SUCCESS IN COLLEGE AND LIFE

Copyright © 2000 by the McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Hainan Publishing House.

本书中文简体字翻译版由海南出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有McGraw-Hill公司防伪标签, 无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字: 30-2002-96号

版权所有 不得翻印

P.O.W.E.R.学习法

著 者 R. S. 费尔德曼
译 者 刘蓉华
责任编辑 严 平
特约编辑 许 彬
出 版 海南出版社
发 行 海南出版社
地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销 全国新华书店
印 刷 北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 340千字
印 张 20.5
版 次 2002年10月北京第1版第1次印刷
ISBN 7-5443-0564-3/G·205
定 价 39.80元

前言

介绍 P. O. W. E. R. 学习法：大学生生活成功的方法

本书为大学一年级的学生设计。对于很多学生来说,大学一年级是大学生活的基础。它告诉了我们取得成功的重要意义,以及对学校生活的积极态度。如果学生们掌握了如何能在第一学期就能做得很好的方法,他们就会建立一个持续一生的良好习惯。

我写了 P. O. W. E. R. 学习法,因为迄今为止没有一本即能帮助学生提高学习成绩又能解决生活中的问题、即能在学校使用,也为以后工作做准备的系统的书。这本书是我作为一名大学老师的经验所得——其中大部分都结合了我对大学一年级学生的实际调查。

P. O. W. E. R. 学习法为学生们提供了一个框架,学生的学习可以马上变得更有效率。在多次教授了大学一年级的课程以后,我知道这一框架必须有一些重要的标准。具体应为:

- 清晰、易懂、逻辑性很强,这样学生们才能够很明显地看到本书的优点。

对很多学生的学习形式——以及老师的讲解方式都很有效。

- 适合于在各种各样的课堂上使用。
- 便于学生在校和课外使用。
- 对思想和精神有很大帮助,提出了一套行之有效的学习方法,并能保持对成功的自然热情和动机,能够使学生们以很大的热情来接受它。

以导师和学生们综合、详细的反馈为基础,P. O. W. E. R. 学习法是大学里和生活中成功的方法。本书将通过使用 P. O. W. E. R. (准备、组织、学习、评估、反思)帮助学生们掌握大量的迎接大学挑战的方法。是使用简单——却用之有效——的一些规则,POWER 学习法教授了在学校和社会上成功所需要的能力。

本书的目的

P. O. W. E. R. 学习法:大学生生活中成功策略之五大目标。

1. 为组织成功的方法提供一个系统的框架。首先,也是最重要的,本书为学生取得成功所需要的能力提供了一个系统的、平衡的框架。使用 P. O. W. E. R. 的框架并依靠证明过的方法,学习法为学生取得成功提供了详细、现成的技巧。
2. 提供了一个提高能力的机会。P. O. W. E. R. 学习法为了帮助学生们成为有效的学习者和解决问题的专家所需要的能力和技巧,提供了一系列丰富、详尽的练习题和案例分析。
3. 为了证实学习成功与学校以外生活的联系。强调了依靠自己和对自己负责的重要性,本书教授了成为一名成功学生所需要的能力。
4. 提高批判性思维的能力。无论是评价在网上的信息,还是以其他媒介得到的信息,还是分析一个朋友、同学或别人所处的地位,批判性思维在这个以信息为主的社会上非常重要。通过不断地提问、练习、每日思考以及集体做的小组练习,P. O. W. E. R. 学习法将帮助学生们提高他们批判性思考能力。

5. 提供了一个有吸引力的、连贯的、有意义的形式。本书的第五个目标是前四项的结合,它与读者们的需求和兴趣相关联,并能提高成为学生的热情和兴趣。通过本书可学习到成为一名更有效率的学生所需要具备的成长经验。掌握了这些策略是很有价值的,本书将为学生们提供掌握这些策略的机会。

总而言之,P. O. W. E. R. 学习法:大学和生活中成功的方法,是为了在阅读并做其中的练习时给学生们一种获得成功的感觉。它能丰富学生们的思维,刺激他们对于世界的好奇心并种了一颗在他们一生中都能生长的种子。

达到本书的目的

P. O. W. E. R. 学习法的目的:大学中成功的方法,是通过每章中的一系列连贯、仔细、有特点的项目来具体实行的。其中包括以下项目:

- **开头片段:**每章都由一段短文开头,介绍了独立的,与本章主题相关联的情形。读者将能够根据这些短文来了解问题的解决方法。比如追赶时间的学生(第2章),找到如何完成阅读任务的方法(第7章),或者如何记忆法语单词的方法(第9章)。

- **前言部分:**这些部分为开头片段和一章的内容提供了一座桥梁,并提出了贯穿整章主题的问题。

- **P. O. W. E. R. 计划:**每章都包括由 P. O. W. E. R. 的各个主要部分所组成的一幅图, P. O. W. E. R. 计划图对于视觉导向的读者来说非常有用。

- **练习部分:**这些练习散布于整个章节,其中包括各种笔头练习。这些练习是 P. O. W. E. R 计划各部分的关键,相关的步骤都由每个练习开始的黑体字表现出来。每章有至少五个练习题,其中至少有一个是要求在课堂上做的练习。练习题的例子包括“评估你的学习形式”(第3章),“确认课堂目标”(第5章),“你能集中注意力的时间有多长”(第7章),以及“利用自由写作”(第10章)。

- **每日思考:**这一特色项目为学生们提供了每日应做的、与本章内容相关的问题。学生们被要求反馈并批判地思考相关的练习。比如在第4章的每日思考,“寻找并使用信息”,询问学生们对电脑的反应,以及第8章的“写和说”,要求学生们说出他们对写作过程的感受。

- **成功者的声音:**每章都包括采访取得显著成果的人物。其中一些人非常著名,比如比尔·考斯比、考林·鲍威尔、瑞贝卡·罗波;其他的是现在正在上学或刚毕业的学生。其中很多人已经克服了个人生活中的困难,或以经取得了学术上或职业上的成功。学生们将能从所采访的人物们所讲授的故事中受益非浅;一些内容可能会激励读者去发现到他们自己的目标和理想。

- **与职业的联系:**这一项目将章节中的内容与工作中的社会联系起来,证明了章节中所讨论的方法与工作中的选择和成功有多么的接近。在这些部分中表现了很多方面的对策,其中包括限制职业选择,应聘职业以及如何提高工作中的听说能力。

- **复习:**每章都有一个作为总结的结尾,归纳了在前言部分中提出的问题。它能帮助学生们学习并保留章节中的重要概念。并能在以后查找问题时使用。

- **案例学习:**每一章节都由一个例子结尾,它适用于章节中所表达的主题。案例学习以学生们自己可能遇到的情况为主。比如记录笔记的章节中所介绍的例子,讲述了一个学生写下老师所说的每句话的痛苦经历(“人类听写机器”),做决定的章节讲述了一个合租公寓的问题。每个例子都列出了一系列学生们可能遇到的普遍问题,并教授他们如何用批判性思维来理解这些问题。

简明目录

前言 /1

第一部分:开始

第一章:P. O. W. E. R. 学习法:成为一名成功的学生 /1

第二章:合理利用时间 /23

第三章:你怎样学习?你是谁?你的价值观是什么? /45

第二部分:在教室里使用 P. O. W. E. R. 学习法

第四章:发现并利用信息 /69

第五章:做笔记 /91

第六章:考试 /113

第三部分:P. O. W. E. R. 成功的基础

第七章:提高阅读能力 /135

第八章:写和说 /159

第九章:提高记忆力 /183

第四部分:学校以外的生活

第十章:做适合你自己的决定 /199

第十一章:选择课程和专业 /221

第十二章:与他人相处 /241

第十三章:钱的问题 /263

第十四章:享受健康 /285

结束语 /309

详细目录



第一部分：开始 /1

第一章：P. O. W. E. R. 学习法：成为一名成功的学生 /1

前言

我为什么要上大学？

练习一：我为什么上大学

每日思考：我的大学经历

P. O. W. E. R. 学习法：取得成功的五个关键步骤

准备

练习二：我如何在学校里注册

练习三：课程目标

练习四：重温课程目标

组织

实施

评估

练习五：小组练习：分析成功和失败的原因

练习六：好与坏

反思

与职业的联系：P. O. W. E. R. 学习法在工作中的应用

你是否愿意成为一名 P. O. W. E. R. 学习者

练习七：你是否惧怕成功

成功者的声音：娜玛丽斯·冈萨雷斯

复习

案例：西雅图没有线索

第二章：合理利用时间 /23

前言

成功的时间管理者

准备：学习时间到哪去了

练习一：建立一个时间记录表

每日思考：我的时间到哪去了

练习二: 认出时间管理上的黑洞

练习三: 确定优先选择的事项

组织: 抓住瞬间

学习: 控制时间

练习四: 建立一个日程表

练习五: 找到自己拖延时间的程度

评估: 检查你的时间

与职业的联系: 用长远的眼光来看待时间

反思: 考虑你个人的时间管理形式

成功者的声音: 杰尼弗·斯克尔特

复习

案例: 他生命中的时间

第三章: 你学习怎样、你是谁、你的价值是什么 /45

前言

发现你的学习形式

你是一个视觉、听觉或触觉学习者吗

处理信息: 你专注于片段还是整体

个人风格

每日思考: 我如何学习

练习一: 评估你的分析和联想的学习方式

我们学习形式的来源:

牢记影响学习、个性和风格的因素

利用导师们的教育方式

练习二: 小组练习: 导师的风格

自我概念: “我是谁?”

自我概念和自我实现的预言

确定你的自我概念是你自己的

自尊: 积极地看待自己

练习三: 测定你的自尊

为什么自尊很重要

打破自尊的失败循环圈

为自己的目标做准备

准备: 确认自己的价值

组织: 为激励你的事物排序

练习四: 组织你的需求

实施: 建立自己一生的追求

练习五: 写出一生追求的目标

评估: 评价自己的人生追求

反思: 重新考虑你的选择

与职业的联系: 确认你的兴趣爱好

正确对待生活: 没有谁要对你的生活负责, 只有你自己

成功者的声音: 比尔·考斯比

复习

案例:说得太多的老师

第二部分:在教室里使用 P. O. W. E. R. 学习法

第四章:发现并利用信息 /69

前言

发现信息

准备:要熟悉信息资源

练习一:测试启动图书馆目录

练习二:信息

练习三:在网络上工作

与职业的联系:在网上找工作

组织:精简你的搜寻结果

每日思考:我对计算机的感觉

练习四:限制你的主题

利用信息

实施:利用找到的信息

练习五:记笔记

评估:记住并不是所有的信息资源都是同等重要的

练习五:做小组练习:总结,不是抄袭

反思:将信息放入上下文中

成功者的声音:勒亚拉·琼斯

复习

案例:找到治疗方法

第五章:做笔记 /91

前言

在课堂上做笔记

准备:考虑目标

练习一:确定课程目标

组织:记笔记的工具

每日思考:我如何记笔记

实施:记录而不是照抄信息

练习二:小组讨论:为演讲做提纲

练习三:在讨论中记笔记

评估:批判性地思考你的笔记

反思:激活你的记忆

练习四:评价你的课堂笔记

练习五:提高你的笔记记录技巧

当演讲者不是你的老师时

在学习时记笔记

与职业的联系:在工作中记笔记——会议记录

对你不能借阅的资料做笔记

成功者的声音:瑞贝卡·罗伯

案例:听写机器

第六章: 考试 /113

前言

准备好

每日思考:我对考试的感觉

准备:准备你的考试策略

练习一:小组讨论:组织学习小组

练习二:考试准备表

练习三:测试你对考试的恐惧

组织:面临考试的日子

考试

实施:对待考试

练习四:理解问答题中的关键词

与职业的联系:为标准专业考试做好准备

评估:期末考试

练习五:模拟考试

反思:反映真实学习情况的考试

成功者的声音:特里萨·瓦恩布雷纳

复习

案例:问题太多,时间太少

第三部分:P. O. W. E. R. 成功的基础

第七章: 提高阅读能力 /135

前言

提高阅读能力

阅读的目的在于能记住多少东西,而不在于速度

每日思考:我如何阅读

准备:接近书面上的文字

练习一:发现概论是如何帮助我们的

练习二:阅读前言

组织:备齐阅读工具

练习四:预先总结

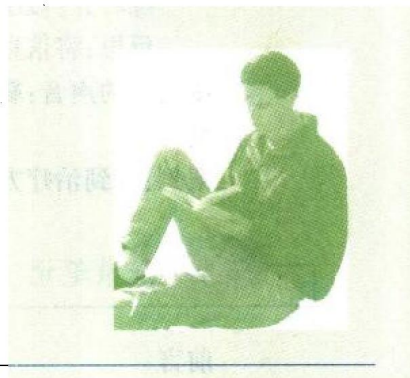
实施:从阅读中获益

练习四:检测注意力限度

练习五:小组练习:为一页书标注

评估:书上写了什么?你做了什么?

反思:阅读第二遍



如何对待学习上的缺陷

提高听力

与职业的联系:逐字逐句地听

注意听讲的要点

克服怯场,在课堂上提问的指导。

练习六:制作一个概念图

有问题的老师

成功者的声音:约翰·欧文

复习

案例:《战争与和平》

第八章:写和说 /159

前言

写作的过程

准备:面对白纸

每日思考:我如何看写作

练习一:解放自己:自由写作

组织:建造一个框架

练习二:小组练习:突破你的思维:利用集体研讨来产生新的想法

练习三:支持你的观点:写一个论点

实施:如何写作

评估:做你自己的评论家

反思:重新思考你的作品

说出你的想法

与职业的联系:连续书写

挑战公共演讲

每日思考:我怎样看公共演讲

练习四:开始讲

练习五:准备好

记住:你已经是一个成功的公众演讲者

成功者的演说:曹米·雄

复习

案例:被强迫的讲演者

第九章:提高记忆力 /183

前言

记忆的秘密

遗忘的价值

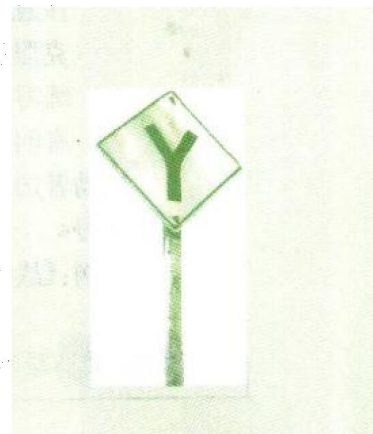
练习一:记住细节

准备:决定需要记住的东西

组织:把已经知道的和新的资料相结合

实施:运用证明过的方法记忆新的信息

每日思考:我有什么样的记忆力
练习二:尽可能地想像
评估:检测你对新信息的记忆
与职业的联系:工作中的记忆力
反思:通过复习巩固记忆
练习三:记起德门
成功者的声音:拉马尔·海克斯托
复习
案例:记住阿拉莫



第四部分:学校以外的生活

第十章:做适合自己的决定 /199

前言

做出正确的决定:一个框架

准备:确认目标

组织:考虑并评估你的选择

练习一:运用自由写作

每日思考:如何做决定

实施:制定并执行你的决定

与职业的联系:考虑职业的可能

评估:考虑结果

反思:重新考虑你的目标和选择

解决问题:用批判性思维找到解决办法

问题是什么?

解决生活中的复杂问题

评估你的潜在决定

练习二:练习解决问题的能力

反思:解决问题的过程

不要欺骗自己:在批判性思维中避免日常问题

练习三:真理 VS 观点

练习四:常识的神话

练习五:出了什么错误?找出出错的原因

成功者的声音:科林·鲍威尔

复习

案例:房租引发的问题

第十一章:选择课程和专业 /221

前言

作出选择:

准备:熟悉选择和要求

组织:检查你已经做了什么和需要做什么
练习一:了解学校辅导员
练习二:建立课程要求列表
实施:选择下学期的课程
练习三:选择课程
评估:你是否选对了班级
反思:在大学里学习你所喜欢的并喜欢你所学的
练习四:考虑大学生活选择专业
选择专业
练习五:确认吸引你的专业
每日思考:关注你的兴趣
与职业的联系:选择适合你的工作
面对学校里的失败以及成功
面对成功
成功者的声音:温森特·杰·罗迪斯
复习
案例:主要问题

第十二章:与他人相处 /241

前言

适应种族、人种和文化多元化的世界

练习一:判断学校的多样性

培养文化能力

准备:多样性是生命中重要的一部分

与职业的联系:工作中的多样化

组织:发现自己的偏见和成见

每日思考:种族、人种和文化

实施:培养文化能力

练习二:检查你的偏见

评估:检查你在获得文化能力方面的进步

反思:理解自己的种族、人种和文化如何影响他人

交朋友

练习三:确立友谊

关系

建立长久的关系

做个好听众:沉默的力量

不只是交谈:避免与处理关系中的冲突

练习四:小组练习:把”你”转换成”我”

解决冲突:双赢

练习五:解决冲突

改善关系:成功的结束

成功者的声音:卡瑞·史密斯

复习

第十三章:钱的问题 /263

前言

如何理财

如何做预算

与职业的联系:工作中的预算

每日思考:我的金钱观

练习一:确定你的金融目标

练习二:省钱

练习三:维护你的利息

信用卡

信用卡的缺点

支付大学的费用

准备:可得到不同种类的基金帮助

练习四:我知道你去年夏天做了什么:了解你的信用历史

组织:寻找可能的基金援助

实施:寻求金融援助

评估:考虑你的财政资助计划

反思:记住大学教育的价值

建立自己的金钱观

练习五:做小组练习:找到你自己的金钱观

成功者的声音:所罗门·特鲁基罗

复习

案例:透支过度

第十四章:享受健康 /285

前言

保持良好状态

正确饮食

运动成为生命的一部分

睡个好觉

每日思考:运动的经验

生活中的压力

处理压力

应付压力

准备:在体能上做好准备

练习一:评估自己对与压力相关疾病的敏感度

组织:确认压力的来源

实施:做出有效的对策

练习二:坏事成好事

练习三:使用渐进的放松方式

评估:你的方案能否有效应对压力

反思:用长远的眼光评定压力

职业联系:工作压力

练习四:评估大学中酒的使用

性健康和决策制订

关系、避孕、艾滋病、强奸

避免不情愿的情孕

如何避免传染病

强奸

成功者的声音:麦卡瑟

复习

案例:两种观点

结束语 /309

第一章

P. O. W. E. R. 学习法: 成为一名成功的学生



我为什么要上大学

每日思考:我的大学经历

P. O. W. E. R. 学习法:取得成功的五个关键步骤

准备

组织

实施

评估

反思

与职业的联系:

P. O. W. E. R. 学习法在工作中的应用

你是否愿意成为一名

P. O. W. E. R. 学习者

成功者的声音: 娜玛丽斯·

冈萨雷斯

案例:西雅图没有线索

闹 钟敲醒了新的一天。时钟准确地指在早上 8:35 分,杰西·

特莱瓦从熟睡中惊醒。当她闭着眼挣扎着起身关掉闹钟时,不小心把闹钟从桌子上碰到地上。响声不仅使她自己完全清醒了也吵醒了沉睡的室友。

杰西很担心,因为虽然她和她的室友挤在一间房间里,并在这学期的前两个星期相处得很不错,但是她们的关系还不稳定。杰西不知道这么早地被叫醒,她的室友会有什么反应。

从床上爬起来,

杰西想了想这一天要做的事。今天

是她最繁忙的一天,4 节不同的

课分散在学校里

不同的地方。她还

要在学校的书店

里工作几个小时,那是每周 15 小时

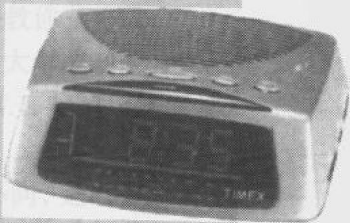
的兼职工作。她还知道,她最好开始

写历史论文,因为下星期就是交稿的

最后期限。

但她最担心的是今天第一节课就要考的生物学。她复习到早上 2:00,留下很少时间睡觉,但她早应该多用点时间来复习的。这是她上大学以来的第一次考试,而且有那么多的东西要背。她总觉得第一次考试预示着她这一学期的成功与否。并且她想要考得很好。

快速地冲了个澡后,杰西跟着一群同学去教室上课。她看着生物学笔记,一阵恐慌,头脑中出现了从开始上大学起就纠缠着她的问题:我会在课堂上表现得很好吗?我如何才能尽力完成我的兼职工作并有足够的时间学习?我是否能结交很多朋友并成为学校社团的一分子?我能达到父母的期望吗?……这些问题的重点是:我是否能成为一名成功的大学生?



对学习的追求对于你而言无论是很难还是很简单……无论你是生活在校园里还是社区……也无论你刚高中毕业还是毕业多年后再重返学校学习——大学都是一个挑战。我们每个人都有这种或那种的对自己能力和动力的疑问,而且新的情况——比如开始大学生活——总是让我们怀疑我们能否成功。

这就是本书的出发点。它是为了帮助你用最有效的方法来迎接你遇到的挑战的,不仅仅是在大学,课堂之外也同样适用。它将教你获得成功的策略、提示和建议,所有取得大学成功的方法都围绕着一个中心:P.O.W.E.R. 学习法。

这本书,与其他大学课本不同,是以一种有帮助的方法来设计的。它以一种连锁的形式表达信息。它是为了使用——而不仅仅是为了阅读而设计。在书上写、在词句下划线、标注、圈重点、完成书上所提的问题。做的练习越多,你从书上获得的就越多。记住,这是一本帮助你在整个大学时期获益的一本书。把你的时间放到这里,现在就开始是个好主意。如果熟练掌握这里的学习方法,你将得到巨大的回报。

第一章列出了 P.O.W.E.R. 学习法的基础。完成这一章你将能够回答这些问题:

- 大学教育的好处是什么?
- P.O.W.E.R. 学习法的基本原则是什么?
- 专业学生如何使用 P.O.W.E.R. 学习法?