



校园生存艺术

Xiao Yuan Sheng Cun Yi Shu

赵洪恩◎主编

下

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



校园生存艺术

——写给高中生的生存指南

——写给高中生的生存指南

青少年励志文库

校园生存艺术

袁乐乐 编著

新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

目 录

第十一篇 校园学习革命

- 第一章 了解自己的学习类型**…………… (464)
- 测定你的学习类型/如何确定你所偏向的学习类型/四种思维类型
- 第二章 提高学习效率的方法**…………… (472)
- 首先从概貌开始/多问/找有实践经验的成功者撰写的三本最好的书/重新学习怎样阅读——更快、更好、更轻松地读/不要一行行地作记录——画脑图/唤回记忆的简便方法/学习放松性警觉的艺术/使用关联工具和“记忆钩”/趣味和游戏/好为人师/读一门快速学习课程
- 第三章 如何成为学习高手**…………… (489)
- 最佳读书心理/合理安排学习时间/最佳思考七步法/遗忘的规律/提高听课效率/复习方法/过目成诵的秘诀/注意力不集中的毛病/矫正高原心理/成功的秘诀/自学能力/想象力与创造力/广泛的兴趣爱好/开发右脑的智力

第十二篇 大学生的审美修养

- 第一章 校园审美艺术**..... (512)
培养自己的美感/提高审美能力/自然美、社会美和艺术美
- 第二章 校园审美面面谈**..... (520)
穿衣打扮/语言美/颜色与情绪、健康/姑娘眼中的“男性美”/男孩心目中的“女性美”

第十三篇 象牙塔中的“伊甸园”

- 第一章 大学生恋爱心理卫生**..... (529)
爱情的心理实质与心理结构/大学生恋爱与爱情心理的形成和发展/
大学生恋爱的心理特点/大学生的爱情心理误区/大学生恋爱中的心理挫折与情感危机/健康的恋爱心理
- 第二章 爱河中的亚当与夏娃**..... (540)
恋爱中的两性/“情人眼里出西施”/女性的魅力/男性的魅力/提高自己的魅力
- 第三章 大学生如何正确处理恋爱中的问题**..... (547)
当代大学生恋爱类型/恋爱中的“去个性化”效应/早恋/拒绝求爱/
“一厢情愿”/摆脱“单相思”/“一见钟情”/学业和爱情/恋人的嫉妒/
失恋之后/大学生中的婚前性行为
- 第四章 让爱情女神垂青你**..... (563)
大学生的恋爱方式/他(她)是否喜欢我/恋爱中的距离/恋爱中的“冷战技巧”/恋爱中的“热战技巧”/博得女孩欢心的妙方/征服男孩的秘诀

第十四篇 勇于推销自我

- 第一章 大学生的择业意识**..... (593)
大学生择业意识的局限/选择职业时的心理误区/大学生择业时需要的意识转变/大学生择业时的自我认识与重塑
- 第二章 大学生择业前应有的准备**..... (603)
对大学生形象的认识/社会对大学生形象的期待/学好公关艺术助你择业/成功始于抓住信息/大学生求职应有的心理准备/大学生求职的各种方式
- 第三章 大学生求职的技巧与形象塑造**..... (617)
求职大学生应掌握的求职技巧/塑造成功的自我形象
- 第四章 大学生如何选择职业**..... (633)
大学生择业应注意的方方面面/选择职业应注意的问题
- 第五章 认识职业,知己知彼** (649)
现代职业透视/当代热门职业
- 第六章 求职时的文字材料书写技巧**..... (664)
如何写求职信/如何写简历/成功的求职信四则/如何做好求职材料
- 第七章 面试的有关技巧**..... (673)
面试前的心理准备/面试中的服饰礼仪/面试前应准备的问题/面试问题范例/求职成功者的十条经验/面谈术详论

第十一篇

校园学习革命

第一章 了解自己的学习类型

测定你的学习类型

测定学习类型通常有大约 20 种不同的方法。来自纽约圣约翰大学的肯·邓恩和丽塔·邓恩教授的研究提供了最全面的典范之一。他们还提供了一份调查表，任何人填完后就能获得一份计算机打印的学习类型分析报告。但是总的来说，你的学习类型是以下几个因素的综合：

你怎样最容易发觉信息——你主要是一个视觉的、听觉的、动觉的还是触觉的学习者；你是通过看、听、运动还是触摸学习得最好。

在邓恩夫妇的调查中，他们揭示了：

- * 仅有 30% 的学生记得其在标准的课堂时间所听到的东西的 75%。

- * 40% 的人记得 3/4 他们读到或看到的东西。这些视觉的学习者有两类：一些人以语词的形式处理信息；而另一些人以图表或图片的形式保留他们所看到的東西。

- * 15% 的人通过触觉学习得最好。他们需要触摸物质，写、画以及参与具体的经验。

- * 另外 15% 的人是动觉学习者。通过身体来做能使他们学习得最好——通过参与通常能直接运用于他们生活的经历。

根据邓恩夫妇所说，我们每一个人通常都有一个主要的能力，还有一个次要的。在一个课堂或者研究班里，如果我们主要的知觉力不适应教学方法，我们也许会有学习上的困难，除非我们能用我们次要的知觉力弥补。

根据我们的经验，动觉和触觉的学习者是在传统学校的课堂里失败的主

要人选。他们需要运动，需要感觉，需要触摸，需要做——而如果教学方法不允许他们这样做，他们就会感到被排挤、被遗忘以及乏味无趣。

编制神经语言学教学计划的专家迈克尔·格林德（Michael Grinder）说在一个典型的有 30 个学生的班级里，22 个学生能较全面地以不同的方式吸收信息。无论信息以视觉的、听觉的还是动觉的方式出现，他们通常都能应付。

2 到 3 个学生由于课堂以外的因素而在学习上出现困难。其余的学生——在一个 30 个学生的班级里多达 6 个，或者说 20%——“只是视觉的”、“只是听觉的”或“只是动觉的”学习者。他们在吸收信息方面有很大的困难，除非那些信息是以他们喜爱的方式提供的。

格林德称他们为 VO 型、AO 型和 KO 型。他说：“开首字母 ‘KO’ 是 ‘击倒’（Knockout）的缩写，这不仅仅是一个巧合。这些学生被教育制度所击倒。在每一所学校，我看到所谓的 ‘危险的学生’ 中，动觉学习者占了 26% 的退学者中的绝大部分。”

你是如何组织和加工信息的——主要是左脑还是右脑，“分析的”还是“综合的”，在感觉中运用“综合”，表明你更是一个“粗略”的人而不是一个系统的思考者。

左脑能力强的人以逻辑的方式吸收信息——如果它以逻辑或线性顺序的方式出现，那么他们能够很容易地吸收它。

右脑占主要地位的人通常喜欢先吸收大的整体的描述，他们非常适应于包含了形象、想象、音乐、艺术和直觉的描述。

如果你能把大脑两半的力量联结起来，并把它们与“七种智力中心”联结起来，很显然，你就能更有效地吸收和加工信息。

帮助你吸收和储存信息的条件中什么条件是必需的——情感的、社会的、物质的以及环境的。

物质环境显然会影响学习。声音、光线、温度、座位以及身体的姿势都很重要。

人们还有不同的情感上的需求。情感在学习中起着至关重要的作用。在许多方面，它都是大脑记忆系统的关键。任何表述的情感内涵对于学习者如

何尽快地吸收信息和思想都有很重要的作用。

人们还有不同的社会需求。一些人喜欢独自一个人学习。另一些人喜欢与一个合作者一起学习。还有一些人喜欢~~在群体中~~学习工作。一些孩子想有一个成人在场，或者只愿意与成人一起工作。邓恩夫妇认为大多数在学习上未能发挥潜能的学生都与同伴的影响有关。

吃饭的时间、白天的能量水平、对运动性的需求也能影响学习的能力。

举例来说，当你饥饿的时候，试试看学习。这对我们大多数人来说是困难的。有些人需要不停地吃东西。

一些人是早晨的人，另一些是夜猫子。邓恩夫妇发现当学生们的上课时间与他们自己的“生物钟”一致时，他们学习得更加出色。重要的是，他们发现大多数大学和中学的学生不是早晨的人。“在我们测试的超过 100 万的学生中，只有大约 1/3 的学生愿意在早晨学习。”他们报道说，“大多数人愿意在上午或下午学习。事实上，许多人直到上午 10 点钟才开始有能力集中精力处理困难的材料。”对于白天的学习，邓恩夫妇建议从上午 10 点到下午 3 点。但是谁说中学不应该为那些夜猫子开设晚间课程？

邓恩夫妇强调“触觉—动觉学习者”在传统的学校中面临的学习困难最多。他们经常退学，因为他们无法集中精力一个又一个小时地坐着。而坚持下去的那些人经常“陷入困境”或者被~~暂令退学~~。其他人则常常被不幸地归入“有学习障碍的人”或者被送进“特殊教育”班级——在那里他们做着更多同样的事情：大量的课堂作业，不论他们真实的能力和学习类型如何。

我们所见过的最好的学习环境能适应各种各样的智力品质和各种各样的学习类型。但特别是许多高中似乎只是适应语言和逻辑型的学习者。并不奇怪的是，许多参与学校行政管理的人自己是数理逻辑和语言能力方面成就很高的人——所以对他们来说，那种类型的环境看起来自然是最好的了。

如何确定你所偏向的学习类型

同样地，一个简单的方式是询问。一个关于学习类型及其倾向方面的简单的询问和讨论，常常是打破教师和学生之间障碍的最简单的方法之一。你也可以通过听一个人的谈话来辨别出他所偏向的类型。

向一个视觉型学习者问路，他会倾向于画一张地图。如果他领会了一个原本困难的问题，他会说：“我明白（see）你的意思。”如果在餐厅里为他读菜单，那么他一定会自己看一下它。如果为他买礼物，那么买一本书不会太错——但是要调查一下，看他是喜欢精美的印刷品还是喜欢图片。如果是后者，那么他也许更喜欢一盘录像带。大多数视觉学习者，但不是所有的人，倾向于有条有理、整洁和讲究衣着。

一个听觉学习者通常对读一本书或一本指导手册不感兴趣。他必须询问信息。他买一辆车不是因为它的外表——他买它是因为它的立体声系统。在飞机上，他会立即与他的新邻居开始交谈。当他领会了新的信息，他会说诸如：“我听懂了你说的意思”之类的话。如果你要给他买礼物，那么买一个录音机，而不要买一本书。

一个动觉、触觉的学习者总是想不停地运动。如果他偶然遇见你，他会毫不顾虑地拥抱你。当他理解了一条新原则，他会说：“它感觉不错。”给他的圣诞礼物：一台便携式电脑如何？

学校、公司和家长应该对工作和学习类型安排更多精确的分析。用邓恩模式测试，举例来说，可以通过在纽约圣约翰大学运作的学习类型网络来进行。学校可以从网络的题库里获得试题，那个题库涵盖了确定学习模式的所有因素。当学生完成了各自的试题后，这些试题就会被送回网络用计算机输出，详细地说明每一个人所偏向的学习环境和学习方法。

四种思维类型

我们不仅有有所偏向的工作和学习类型，我们还有有所偏向的思维类型。安东尼·格里高里（Anthony Gregore），康涅狄格州大学的课程和教学教授，把它们分为四组：

- * 具体而有序的。
- * 具体而随机的。
- * 抽象而随机的。
- * 抽象而有序的。

具体而有序的思维者是以现实为基础的。他们以有条理的、有序的、线

性的方式加工信息。对他们来说，“现实是由他们通过视觉、触觉、听觉、味觉和嗅觉所能感觉到的东西组成的。他们能够很容易地发现并回忆起细节，轻松地记住具体的信息、公式和规则。对这些人来说，‘亲自动手’是一个很好的学习方式。”如果你是具体而有序的思维者，那么依靠你的组织能力，为你自己提供一些细节，把你的方案拆成几个具体的步骤，营造一个安静的工作环境。

具体而随机的思维者是实验者。迪波特说：“像具体而有序的思维者一样，他们以现实为基础但是更愿意采取试错法。因此他们经常有直觉的跳跃，这对于真正有创造性的想法是十分必要的。他们有强烈的发现、选择并按自己的方式行动的需要。”如果你是一个具体而随机的思维者，那么运用你的分散思维能力。相信从不止一个角度看事物会很有用。使自己有解决问题的能力，但要给自己最后期限。接受你要求变化的需要。

抽象而随机的思维者通过深思组织信息，并能在自由的、注重人的环境中更好地发展。迪波特说：“对于抽象而随机的思维者来说，‘真正的’世界是感觉和情绪的世界。他们的头脑通过深思来吸收和组织思想、信息和观念。如果信息是拟人化的，他们记得最牢。当他们处于一个组织严密的环境中时，他们会感到受压抑。”如果你是一个抽象而随机的思维者，那么运用你天生的与别人合作的能力。清楚地认识到强烈的情绪是如何影响你的注意力的。通过合作发展你的学习能力。先看一下总的情况，注意要允许有足够的时间来完成工作。提醒你自己通过大量可见的提示来做事，例如把彩色的标签贴在你能看见的地方。

抽象而有序的思维者喜爱理论和抽象思维的世界。他们喜欢用概念思维并且分析信息。他们可以成为伟大的哲学家和研究科学的人。同样，迪波特说：“对他们来说，他们很容易把注意力放在重要的东西上，例如关键点和重要的细节。他们的思维加工是逻辑的、理性的、理智的。抽象而有序的人所偏爱的活动是阅读，当有一个项目需要研究时，他们会一丝不苟地做。通常，他们喜欢单独工作，而不是在群体里。”如果你是一个抽象而有序的思维者，给你自己一些逻辑方面的练习，增进你的智力，把你自己引向高度结构化的环境。

测试你自己的思维类型

阅读每一组词语，并选择两个对你来说

描写得最恰当的词：

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. a. 富于想象力的 | b. 大众人物 |
| b. 喜欢调查研究的 | c. 解决问题的人 |
| c. 实际的 | d. 计划者 |
| d. 善于分析的 | 10. a. 回忆 |
| 2. a. 有条理的 | b. 交往 |
| b. 适应性强的 | c. 思考直到得出结论 |
| c. 批判性强的 | d. 发明 |
| d. 好询问的 | 11. a. 改革者 |
| 3. a. 辩论 | b. 判断者 |
| b. 抓住要点 | c. 发起者 |
| c. 创造 | d. 想得指示的 |
| d. 交往 | 12. a. 交流 |
| 4. a. 个人的 | b. 发现 |
| b. 可行的 | c. 细心的 |
| c. 学院的 | d. 推理 |
| d. 冒险的 | 13. a. 挑战 |
| 5. a. 正确的 | b. 实践 |
| b. 灵活的 | c. 关心 |
| c. 有系统的 | d. 检验 |
| d. 有创造性的 | 14. a. 完成工作 |
| 6. a. 分享的 | b. 发现可能性 |
| b. 整齐的 | c. 想到主意 |
| c. 感觉得到的 | d. 解释 |
| d. 独立的 | 15. a. 做 |
| 7. a. 竞争者 | b. 感觉 |
| b. 完美主义者 | c. 想 |
| c. 合作者 | d. 实验 |
| d. 重逻辑的人 | |
| 8. a. 理智的 | |
| b. 敏感的 | |
| c. 勤勉的 | |
| d. 冒险的 | |
| 9. a. 阅读者 | |

完成了上页的测试之后

在下面的几列中，圈出每一个序列中所选择的词语的字母。在Ⅰ，Ⅱ，Ⅲ，Ⅳ几列下
 加出你的总数，再把每一列的总数乘以4，最大的数字边上的文字描述了你大多数时间
 通常是如何加工信息的。

I	II	III	IV
1. C	D	A	B
2. A	C	B	D
3. B	A	D	C
4. B	C	A	D
5. A	C	B	D
6. B	C	A	D
7. B	D	C	A
8. C	A	B	D
9. D	A	B	C
10. A	C	B	D
11. D	B	C	A
12. C	D	A	B
13. B	D	C	A
14. A	C	D	B
15. A	C	B	D

总数：

I. _____ × 4 = □ 具体而有序的 (CS)

II. _____ × 4 = □ 抽象而有序的 (AS)

III. _____ × 4 = □ 抽象而随机的 (AR)

IV. _____ × 4 = □ 具体而随机的 (CR)

通过眼睛判断学习类型

擅长神经语言学课程编制的教师说，他们经常能够通过观察学生们眼睛的运动以及听他们讲话辨别出他们所偏向的学习类型。



一个一动不动地坐着，眼睛笔直朝前看的学生，或者一个当得到信息时眼睛朝上看的学生，通常是一个视觉学习者。



一个当得到信息时，眼睛从一边看到另一边的学生，或者一个朝下看他的“弱面”（右撇子的学生看左面）的学生，可能是一个听觉学习者。他通常以有节奏的声音讲话。



一个运动较多，当得到和储存信息时向右向下的右撇子学生，同时他又是一个讲话很慢的人，那么他很可能是一个动觉学习者。

瓦特·B·巴比和雷蒙德·H·斯瓦辛

第二章 提高学习效率的方法

与许多学校相比，体育运动也许提供了更好的学习模式。你至少可以从体育运动得到 8 个启示：

(1) 所有体育运动成就者都有梦想。他们梦想不可能的事情，并使其发生。

冠军要打破 1 英里 3'50" 的纪录，或者拿金牌，或者跻身于世界级强手之中。

各个层次所有的体育运动成就者都有梦想。也许是在高尔夫赛中打破 100，然后 90，然后再 80；或者成为网球俱乐部比赛的冠军；或者在 65 岁时参加纽约马拉松比赛。

(2) 所有人都有特定的目标。他们把那些目标分成几个可以达到的目标。因而，梦想总是存在着，他们将梦想建立在不断的成功之上。你不能一夜之间成为世界冠军，你必须在前进的道路上不断排除障碍，并在取得每一个胜利时进行庆祝。

(3) 所有体育运动成就者将头脑、身体和行动结合了起来。他们知道，当他们将正确的心态、健康、饮食和运动技巧结合起来，他们的目标才可以得到实现。

(4) 他们都有远见，他们学会了将他们的目标视像化。他们预先看到他们取得了成功。

(5) 他们都充满激情。他们有巨大的成功欲望。

(6) 每个人都有一个教练、私人教师和指导。事实上，就真正的教育而言，与大多数大学课堂相比，我们也许能从美国大学教练体制的成功中学到

更多。如果你不相信，那么看看有多少奥林匹克运动员、篮球和足球明星从大学崛起，他们的教练都是私人教师、朋友和指导。

(7) 所有体育运动成就者对错误都有极为积极的态度。他们甚至不把错误当作错误，他们把错误当作实习。即使是伯约恩·柏格 (Bjorn Borg)、约翰·麦肯罗 (John McEnroe) 和玛蒂娜·娜夫拉蒂洛娃 (Martina Navratilova)，在他们通向网球冠军的道路上都有数千次将球打在网上的经历，但没有哪个教师把那些击球当作失败，这些击球都是学习的必不可少的组成部分。

(8) 他们都通过实干而有所成就。体育运动是一种参与性活动。通过读书，你不能使身体健康，尽管读书能帮助你获得理论知识。你盯着电视机看，不会练出发达的肌肉。你在教室里不会跳远超过 28 英尺。所有体育成绩都来自于行动。

美国前奥林匹克五项全能运动运动员玛丽琳·金 (Marilyn King) 说，所有宇航员、奥林匹克运动员和公司经理都有 3 个共同点：

“他们有着对他们来说真正重要的事情，有着他们真正想做的事情或成就的目标。我们称之为热情 (passion)。”

“他们能真正清楚地看到目标，并且‘怎样实现目标’的景象会魔术般地开始出现。当目标还遥不可及时，他们会想象着做通向目标之路上所有细小的步骤。我们称之为远见 (vision)。”

“最后，他们的每天工作都按照计划，这将使他们距离梦想更近了一步。我们称之为行动 (action)。”

“热情+远见+行动=成功。”

玛丽琳·金开办了许多课程和讲习班，给公司经理们讲授“奥林匹克思维方法”。她还在她的家乡加州奥克兰市进行了一项“敢于想象”计划，将同样的技巧传授给有发生问题之虞的年轻人。

因此，你怎样才能将同样的准则运用于你想成就和学习的其他事情中呢？你怎样才能做得更快、更好、更轻松呢？