

A
Self-study Guideline
for College students



四川科学技术出版社

大学生自学指南

大学生自学指南

张	开	郝	明	编译
向	明	宫	晓颐	
	张	开		审校

四川科学技术出版社

一九八七年·成都

责任编辑：何 光

封面设计：邹小工

技术设计：翁宜民

大 学 生 自 学 指 南

张 开 等 编 译

四 川 科 学 技 术 出 版 社 出 版

(成都盐道街三号)

四 川 省 新 华 书 店 发 行

四 川 新 华 印 刷 厂 印 刷

统一书号： 7298·235

1987年1月第1版 开本787×960毫米 1/32

1987年1月第1次印刷 字数 61千

印数 1—5,300册 印张 3.75

定价：0.70元

前 言

《大学生自学指南》一书是美国出版家协会 (Association of American Publishers) 所编写的大学生自学丛书。它由美国教育学家结合心理学、思维科学和丰富的实践经验，以趣味化、知识化和启发性的笔调，辅以深入浅出的实例，分专题介绍了自学方法。本书读起来简明易懂，引人入胜，就好象是一位有经验的知心朋友在和你谈心得体会一般。在美国，已有几百万的大学生读过此书并获益匪浅。

在我国，这本书对于在校大学生以及准备上大学进一步深造的同志具有重要的参考价值。同时，对于那些有志于自学成才或者是正在电视大学、夜大学、职工大学以及各类刊授和函授大学学习的同志也是一本很好的参考书。

对于正在上大学或是通过其他途径接受高等教

育的同志来说，总希望有人能向自己介绍些学习经验，同时也希望在自己碰到棘手的问题时能得到适当帮助。正是基于此，我们特将此书编译出来，介绍给我国的大学生和渴望学习的读者。

本书的第一部分为“怎样从大学教育中学到更多的东西”。这就是说，当读者将这部分所介绍的方法应用于自己的学习中时，就可能学到更多的东西。这部分谈及了学习方法、课程的选择、时间的充分利用以及记好课堂笔记等问题。

毫无疑问，每个学生都会花很多时间来阅读教科书，于是，如何更充分地利用阅读时间就成了一个急待解决的问题。如果读者读过且按照“怎样从教科书中学到更多的东西”这一部分所述方法去做，那么就能解决好这一问题。这一部分详细地讲解了掌握教科书中有用内容的六条成功之法。

在大学学习和自学大学课程期间，需要阅读的东西很多。读的东西越多、理解得越透彻，就越急于想知道“怎样提高阅读技巧”。第三部分主要是针对提高阅读和理解能力的六个步骤而进行论述的。按照该部分的说法去做，阅读便会成为一种乐事，而不那么让人头痛了。

目前，大学生们正对付着越来越高深的技术性教科书，因此，我们编译了“怎样阅读技术性教科书”作为阅读和理解技术资料的指导性读物，旨在

帮助读者应付上述挑战,使你跻身于优秀学生之列,并不断保持这种荣誉。

对于每个人来说,写作都不是一件容易的事情,但是在读过“怎样提高写作技巧”这一部分后,写作就感到容易多了。这部分简述了一篇好文章所应具备的一些语言结构和原则。尽管我们不可能就任何事情都作出保证,但完全可以相信,这一部分将会帮助读者克服一些写作方面的困难。

通过考试,我们可以检查自己是否在用心学习了。关于考试,我们向读者推荐第六部分“怎样准备考试”,以帮助读者认识和掌握复习考试这一颇为复杂的过程。该部分介绍了许多行之有效的方法,可使你通向那大红的A字。

到讲英语的国家留学的学生,随着我国对外开放政策的实施而越来越多。这可以直接学习到外国的有用知识为四化建设服务。从第七部分“到讲英语国家留学的指南”里,可以学到适用于国外大学(主要指美国)的学习方法。运用并和他人讨论这些方法,可以及时地将它们变成你的思考和行动的指南。

对于那些因各种原因而错过接受大学教育最佳年龄的、但仍有志自学成才和接受高等教育的读者,我们将向你推荐第八部分“大龄学生的学习指南”。这部分恰如其分地分析了大龄学生各方面的

情况，并针对性地提出了一些成功的学习方法。

本书由成都科学技术大学张开教授审校，由郝明编译第一、第二、第五部分，宫晓颐编译第三、第七部分，向明编译第四、第八部分及前言，张开编译第六部分。为了结合我国的实际情况，在介绍此书时，采取编译的形式，对整个丛书内容的选择、每篇文字的翻译都作了些取舍或改动。由于编译者的水平有限，书中可能有疏漏和不当之处，敬请读者指正。

目 录

一、怎样从大学教育中学到更多的东西·····	1
二、怎样从教科书中学到更多的东西·····	16
三、怎样提高阅读技巧·····	24
四、怎样阅读技术性教科书·····	32
五、怎样提高写作技巧·····	49
六、怎样准备考试·····	57
七、到讲英语国家留学的指南·····	67
八、大龄学生的学习指南·····	84

怎样从大学教育中 学到更多的东西

为了进大学你已经作出了艰苦的努力。毫无疑问，你怀有更高的希望去享受它的乐趣，希望得到将影响和有利于你个人命运的教育。统计数字表明，大学生有较高的待遇且可终生获得高水平的职务。研究也表明，具有大学文凭的人能谋求到较满意的工作和较理想的家庭生活。

但是，所想到的这些优点，会迷惑大学教育最重要的方面。一个大学生的真正衡量标准不是他所得的分数、他所得到的学位和他所得到的工作，而是在一个知识环境中生活和学习的无形的益处。

作为新入大学的学生，有责任去学习，充分利用班集体、教师、教科书、调查研究机会、图书

馆和课外活动。它会使你对知识的好奇心大大增长，并且充满希望，你会对所获得的知识和才能而感到满意。你将与你自己观点和态度迥然不同的人去打交道和学习。为了利用期待着你的这些良好机会而从中得到充分的好处，你将不得不作出选择，去学习你从未接触过的专业。

准备接受挑战

四、

毫无疑问大学不同于中学，这是你生活中第一次靠你自己去获得一切的机会。作为新生，你立刻会意识到你很自由，有许多选择要作。高中课程和活动的安排方式将成为过去的事。在大学，你要准备完全由自己来安排时间和活动。

要作好对焦急、混乱、想家和不安全感的准备。所有这些是自然的，你的大多数新同学也会遇到类似的感受。

你将遇到许多新的情况。你可能远离家庭和老朋友，也许你将与一群来自不同地方的陌生人在新的环境里生活。这些同学关于学习、性别、宗教、政治、药物和饮酒的观点并不总是与你相同。你可能不再会有父母的指点或由他人告诉你该做什么。为了获得高分，你的同学会与你竞争。由于不愿再开口向父母要钱，可能会遇到某种程度的经济压

力。你可能不得不去做一些工作，用其收入来支付学费。你可能是第一次依靠自己去筹措零用费、伙食费，特别是学习费用。

新的生活环境令人振奋。如果你准备适应这种新的生活环境，你会发现其机会是令人振奋的。但你需要促使自己更快地去体验每一新情况。首要的是要相信你自己，要有信心，事实上你既然已经考上了大学就有能力获得成功。

你应对学习感兴趣

调查表明，有不少学生不能得到学士学位。显然，读大学不容易！调查也表明，得到学位的学生正是那些一入学很快就养成了良好学习习惯的学生。

学习态度决定了大学学业的成败。你对学习的态度，是决定你大学学业成败的关键因素。许多教师认为，具有学习动力或学习愿望的学生会取得成功。如果你对获取知识感兴趣，你将会感到学习的乐趣，而且只要不急于求成，你会乐于去学习。

大学课程和学习都不同于高中。在很大程度上你要按自己的学习目标去选择你想学的课程。你每天的日程表要由自己定，而不是由其他人预先给你决定。你将自己去购买教科书，并很用功地去使用

它们以获得良好成绩。

尽快熟悉学校图书馆中的丰富资料。向图书馆管理员请教怎样使用卡片目录，这是你完成课程作业所需书籍的主要来源。特别注意大全、年鉴、索引、政府出版物、古籍珍本以及视听材料（磁带、录像和微缩胶卷），它们包含的内容最系统，也最重要。去浏览一下期刊室，看一看有哪些对你的学习与兴趣爱好有关的杂志、报纸和专业期刊可以借阅。

课外活动为你提供了广泛的非学术机会。校刊、合唱队、运动队、郊游俱乐部或学生会是许多能吸引你的事情的一部分。每一项活动都提供了发展一种兴趣爱好、才能和领导艺术的机会。但也要谨防在第一学年过多地参加非学术活动，因为这会耗去你更重要的学习或工作的精力。

大学是一个综合多方面的环境。

大学是一个综合多方面的环境——智慧的、社会的和体育的，各方面都相互关联并且相互影响。懂得怎样利用时间使你能在一天中领略到多方面的乐趣是很重要的。

首先要记住你是在读大学。是的，你也要交朋友和开玩笑。但是国家在你身上所花的开支或你自己交的学费是昂贵的，你到大学里来的目的是为了受教育。因此，在每月或每年之初的第一天就要安

排好，使其能得到充分利用。

自定目标。每学期你必须选择要学的课程，并要搞清楚校方给你指定的学习课程。你打算怎样努力去学？你要参加哪些课外活动？以及要去拜访哪些朋友？如果你安排好了这些活动的先后顺序，你就能较好地利用你的精力和才能。

研究和学习是艰苦的工作。这跟负重行军、爬山或玩足球一样。学术成就的秘诀就是你进取的决心和坚持学习的愿望。

学习主要靠自己。如果你没能很好地利用大多数听课的机会，或考试不及格，你只能怪你自己。不要在你的老师、同寝室同学、朋友或父母身上去寻找你为什么不及格的原因。教师、课程和教科书只是给出了能够学习到的材料，这些材料要靠你去消化。

需要安静的地方学习和阅读。学习地方和气氛会影响你的学习能力和记忆能力，所以你要选择一个最适合于你学习的环境，从入学的第一周一直到期末都应如此。不论是在图书馆或是在你自己的房间内，只要能避免分散精力，避开干扰和噪声，你就能很好地学习。许多教育专家甚至建议学生的课桌应面对无门窗的墙壁。

教授总希望学生取得高分。大多数大学老师愿意与学生接触，回答问题和交换意见。你可以向老

师作自我介绍并去了解你的老师，他们会尊重你的兴趣，并告诉你学习的严肃性。

大学中的分数不是取得成功的唯一标志。当然，分数对获得学位是很重要的，但从长远观点来看，你的学习能力和继续学习的兴趣才是有益于你终生的东西。

当你感到某些功课难学时，不要泄气或着急。大学并不容易读，如果感到容易的话，说明你选的课程低于你的能力。某些课程学起来比其他课程更需坚持和努力是正常的事，如果你总是感到学习压力或焦急，有许多办法可以帮助你。可以从班主任、高年级同学、辅导员和你的教师那里得到帮助。他们都会帮助你，不要太傲慢或太羞于寻求帮助。

评价你自己的优缺点。认真分析一下你自己的能力，找出成绩和弱点，成绩能增强你学习的信心，弱点会使你认识到应该怎样去努力。你也许打算读两年或四年大学，这可能是你一生中能集中精力学习的唯一时间。学会怎样有效地利用这些精力有助于在每一学科中学到更多的东西。

做好学前准备工作

办理入学手续是考上大学后唯一要求你尽快从

事的不熟悉的工作。熟悉校园的路径、会见教师和同学、参加专业方向介绍会、买教科书和生活用品，如果远离家乡还需安排住房等等，所有这些零星事情你必须在头几天办完。按先后顺序办理这些事情是很重要的。

不管怎么说，进大学是为了得到教育，所以，首先把精力放在课程学习的计划上是非常重要的。

仔细研究开课目录。知道开了些什么课程。要求内容有多少？要多少学时？有什么选修课程？哪些课你最感兴趣？可向其他同学打听他们认为最好的任课教师，在课程目录单上查找这些教师的名字。看一看你是否能选修一些他们的课程。

选修课程选定之后要早注册。因为有些课程是限制人数的。作好万一某一门课人满就选另外一门课程的准备。

大学生比中学生更需要自学。平均说来，一学时的课程需要二或三小时的自学时间。

第一节课要花大量时间。教师通常总是首先讲述这学期的安排，他们也可能发一份“教学大纲”或课程提纲，并指出要求和推荐参考书。

上课有时是大课。因此，坐在前面你会避免分散精力，听和看都更清楚。

必须按时上每一节课。教师常常在开始上课时强调最重要的内容。他们也会注意到哪些学生来晚

了，他们可能认为迟到的学生对本课不感兴趣。

带上所有必须的学习用具到课堂。离开寝室前检查一下是否带上教科书、练习本、学习指南、课堂笔记、钢笔、铅笔和其它必需品。

细心听教师讲的每一件事。当教师强调和发问时，会给你提供他们认为的重点是什么的信息。有些教师可能连续地讲课，容易引起打瞌睡，要集中精力做好笔记。你要知道，大多数教师能注意到哪些学生正在专心听课。

不要怕提问。教师爱护那些显示出某种兴趣的学生。几乎所有教师每周有两三个小时坐在旁边给学生回答问题，如果课堂上没有足够的时间提问，你可以约定一个时间。

依靠教科书。教科书中有基本的课程内容，它强化了讲课内容，充实了课堂笔记，给出了书面材料和数据，也对以后的复习和准备考试提供了必需的材料，对今后是有很大大参考价值的。大多数教一、二年级课程的教师均会指定教科书以充实课堂内容。学生们不能认为没有这些用于每天学习的基本学习工具就能成功课。仔细地阅读教科书，在重要的概念和事实下面划线以及在教科书空白处作下你自己的笔记，这样教科书就能变成你可靠的学习良伴。另外，教授通常要给你明确指出应该准备哪些书籍或讲义，如果你有问题，一定要问教师，

这样你就能买到你学习这门课所必须的书籍。

尽早买到教材。这样当老师指定阅读的段落时你就已经有书了。当你去买书时你可能发现学校书店的买书人群不亚于排长队买新的科幻电影票一样拥挤，不要被这种情况望而却步。几周以后当第一次考试临近时可能就不会有书剩下了！

合理利用时间

中学和大学最明显的差别之一，就是大学新生总是感到要自己去支配所有的时间。在过去，你的课程安排、体育运动、饮食或休息都是由别人替你决定的。你的父母、教师或其他人现在就不会再告诉你什么时间去什么地方做什么事了。

在大学里，你安排时间的能力会大大影响你得分数。学会认真安排你的时间就跟安排好你的花费一样重要。正如你知道每年必须花多少钱一样，你必须每学期制定一个学习计划，以便能充分利用你的时间。

每一周内应包括多种活动。上课、自学、锻炼、睡觉、吃饭、个人杂事，也许还要工作，周末也应安排一点时间学习。

在饭馆混掉一小时是很容易的。上课迟到、早退，甚至不去上课，课前课后也不学习都是很容易