

大学生学习方法12讲 大学生学习技巧 (上)

(美) 朗曼, (美) 阿特金森

首都师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学习方法 12 讲 / (美) 朗曼, (美) 阿特金森
。—北京: 首都师范大学出版社, 2005.3
ISBN 7-81064-776-8

I. 大… II. ①加… ②杰…③黄…III 大学生—学生生活
IV. G642.46
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139065 号

策 划 北京新浪大江流文化传播有限公司
封面设计 白姑平面设计工作室
责任编辑 颜玉强 李荣平
首都师范大学出版社发行
地 址 北京市西三环北路 105 号
邮 编 100037
电 话 68418523 (总编室) 68418521 (发行部)
网 址 www.cnup.cnu.cn
E-mail cnup@nail.cnu.edu.cn
北京新华印刷厂印刷
全国新华书店发行
版次 2005 年 5 月第 1 版
印次 2005 年 5 月第 1 次印刷
开本 880mmX1230mm 1/32
印张 14
字数 235 千
印数 0001-8000 册
定价 36.00 元
著作仅合同登记号: 图字 01-2005-08-9

大学生学习技巧

作者：

路易斯安那东南大学 戴比·盖斯·朗曼

密苏里州中央大学 朗达·霍尔特·阿特金森

译者：

夏慧言 张瑞华 张智中 吴振军 姚国树 马洪 张桂珍

目录

前言

第一章：步入高等教育的世界

作为公民的你：学习风格与特征

Myers-Briggs 个性类型

感官偏爱

用脑偏爱

公民的高等教育：权利与责任

校园资源

学术标准

文科教育：大学社团的成员

与大学教职员打交道

课堂表现

与办公室的教职员打交道

作为大学生，为自己定位

传统的学生

少数群体

走读生

英语为第二语言的学生

重新入校学生

返校的成年学生

残疾学生

远程学习者

积极参加校园社团

同班交往

学习小组

校园工作

特殊爱好小组

服务组织

社会组织

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第二章：管理时间·管理生命

设立并实现目标

把自己的目标具体化

把自己的目标变为现实

向自己的目标迈进

时间管理：为实现目标而迈开第一步

制作并使用学期课程表

每周计划和每日计划

保证最佳（以及其他）学习时间

避免拖延和耽搁

自言自语

开始行动

完成：结束任务

避免过度疲劳

在时间管理上运用风格

在时间管理上，运用 Myers-Briggs 个性类型

在时间管理上，把用脑偏爱考虑在内

在时间管理上，把感官偏爱考虑在内

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第三章：主动听讲的艺术

为主动听讲做好准备

在课堂上主动听讲：对讲话人做出反应

你的老师，讲话人

影响主动听讲的因素

集中精力

中心思想

重要信息

记忆

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第四章：记笔记：主动听课的表现

笔记的目的

做笔记的几种方法

列提纲法

科内尔（Cornell）笔记法

字符串法

根据不同的授课方式采用不同的记笔记方法

边听课边记笔记

实验课笔记

讨论课笔记

多媒体辅助教学课堂笔记

被动笔记：借阅笔记、购买笔记和录音笔记

评价笔记

整理笔记

修正笔记

根据教材内容对笔记进行整合

创建直观图

创建综合图

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第五章：阅读课文篇章：SQ3R

第一步：浏览

浏览的目的

如何浏览篇章

第二步：提问

第三步：阅读

理解课文信息

语境

结构分析

参考资料

理解你阅读的内容

第四步：复述

总结课文注释

通过复述来检验理解

第五步：复习

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第六章： 识别你的真面目： 图表

图形： 视觉展示

图表： 分析概念

使用表格

理解流程图

阅读时间表

图解： 来自数据的图表

查看条形图

理解线形图

分析圆形图

地图： 物理定位

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第七章： 提高记忆力

处理深度

联系： 将概念联系在一起

逻辑性连接

精神和物体幻想

首字母缩拼词和离合句

定位

挂钩系统

文字游戏

记忆策略的熟练使用

间隔学习

预习

复述

学习小组或伙伴

超量学习

填鸭式学习法

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第八章： 一般性主观测试及特殊形式主观测试

主观考试的一般建议

PROPE:为主观考试而学习

参加主观考试

论文式问题

回答论文式题目

参加特殊形式主观考试

开卷考试及课后作业考试

口试

控制考试焦虑

考前应对压力

考试时应对压力

考后应对压力

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第九章：客观考试，数学考试，应用科学考试，补考及期末考试

POSSE:客观考试学习计划

参加客观考试

考试方面的测试

答案及考试方面的策略

其他类型的考试

数学与应用科学的考试

补考

参加期末考试

检查发回的试卷

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第十章：批判性思维

识别评价信息

收集信息

确定相关性

避免选择性知觉

检查可信度

辨认事实
评价个人观点及专家观点

辨认假设

观察视角

避免思维操纵

归纳推理

习惯性偏见

避免过度概括

警惕非批判性思维

辨认宣传和偏见

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第十一章： 图书馆和研究技能

图书管理员和图书馆的组成

图书馆组成的方法

计算机化书卡目录

迷宫：真实的环境，实际的内容

电子方法查询信息

网上查询和只读光盘查询

信息高速公路：因特网和万维网

图书馆馆藏

普通索引

专门内容索引

创建工作文献索引，进行研究工作

创建工作文献索引

因特网/网络来源

使用研究技巧

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第十二章： 写研究论文

论文类型和组成

选择研究课题

兴趣和重要性
图书馆资源可利用程度
缩小课题

决定范围

写论点句
创建论文题目

综合素材

列提纲
制图表

写论文：过程

第一稿
 引言：“告诉读者你想写什么”
 正文：“说给读者”
 小结：“告诉读者你说了什么”

第二稿
 文体的基本要素
 最后修订

剽窃

写作计划

制订写作计划的基本要素
制订写作计划

做论文答辩和演讲

答辩前做什么
答辩时做什么
答辩后该做什么

本章小结

本章复习

练习

经典批判性思考

小组学习活动

网上课堂

课堂活动

第十三示范章：情感和精神健康

第十四示范章：文 化

前言

《大学生学习技巧》(课堂)一书的写作目的,是帮助大学生发展各种策略,包括时间安排、学习技巧、考试准备、学校图书馆利用、以及论文写作,等等,从而使他们能够更好地完成学业。

为了帮助大学生熟练掌握这些技巧,本书的目的如下:

- 为大学生的继续深造提供信息。
- 帮助大学生成为更加积极主动的学习者。
- 对学习过程中的思想过程做出解释。
- 把最近的理论研究成果融入阅读和学习技巧的教育。

主要特征

教师和学生一致认为,《大学生学习技巧》(课堂)一书到达了上述目的。作为原书的第六版,本书写作风格朴实无华,并具有前五版的如下优点:

- 要求学生将所学内容应用于具体材料的练习。
- 分组学习活动。
- 在校园里应用学习技巧的交互式活动。
- 国际互联网(网上)活动和练习。

本版本的新颖之处

尽管本版本具有上面提到的诸多优点,我们还是对其做了适当修订,以满足大学生不断变化的需求。我们修订本书的根据是来自本书使用者的反馈信息,包括教师和学生。本版本的新颖之处如下:

- 关于主观和客观考试的问题,分章进行论述。
- 对于最新的经典批判性思考练习,要求学生以高水平的思维方式做相关内容的练习。
- 令人耳目一新的章节,包括社会学和健康方面的内容。
- 75%的新增练习。

课堂补充与支持

本书中有大量的补充和支持,以帮助教师教授这门课程,并促进学生的参与和学习。对于以下产品,如欲得到详细信息,请与 Wadsworth/Thomson 学习代表商联系。

网上资源

教师手册 ISBN: 0-534-56963-3

教师手册的新修订本，可以从网上轻而易举地获得。内容包括习题答案、教学建议、以及考试样题。

大学成功因素指数评估网站

<http://success.wadsworth.com>

开发商：Edmond Hallberg, Kaylene Hallberg, 及 Loren Sauer。此软件为自测工具，80%的内容均为自我得分练习。其设计意图是为了帮助学生在八个重要领域发现自身的长处和不足，这八个重要领域决定着大学生的学业成败。学生可以通过 Wadsworth 上的口令保护网站进入本评估系统。购买本版本时，给予学生口令。点击大学成功网站：<http://success.wadsworth.com>，可进行免费产品漫游。

大学成功资源中心

<http://success.wadsworth.com>

采用本版本，教师和学生便可得到大量丰富的教学和学习资源，而这些资源在其他地方是找不到的。本站点在各个方面均卓尔不群，包括附加的教师材料，以及大学生自助信息。

InfoTrac 大学版本[®]

本网上图书馆信息量大，如果需要，可以订阅四个月。教师和学生可从网上了解最新信息和学术文章——内容覆盖四年，每日都有更新！*仅供北美的大学生使用。期刊可做适当调整。*

Wadsworth 大学成功工作室系列

在当地和全国的大学校园里，一年四季均有各式各样的大学教师进修工作室。欲知具体地点和日期，可访问 Wadsworth 网站：<http://success.wadsworth.com>。

大学成功教学：全套资源向导

ISBN: 0-534-53640-9

作者：康士坦茨·斯脱利。此书为综合资源向导，配有 CD-ROM，便于教师的本校适时培训。

讲课工具

Wadsworth 大学成功幻灯片组合

ISBN: 0-534-56408-9

用于放映有用的项目清单、图表、要点等的五十幅彩色幻灯片，内容包括广泛：从大学成功的话题到组织课堂教学。

录像

今日美国有线新闻网络：大学成功录像系列

美国有线新闻网络录像·大学成功，2000 版 ISBN: 0-534-53754-5

美国有线新闻网络录像·大学成功，2001 版 ISBN: 0-534-53799-5

美国有线新闻网络录像·大学成功，2002 版 ISBN: 0-534-54140-2

课堂话题与大学成功有关，录像分为若干小段，极其便于组织课堂讨论。

Wadsworth 学习技巧录像

第一集 ISBN: 0-534-54983-7

第二集 ISBN: 0-534-54984-5

第一集：如何提高你的分数，其特点是学生与学生进行交谈，同时观众也参与到问题的讨论中来，以便更好地取得成功。*第二集：如何做笔记*，此录像为大学演讲系列，旨在为大学生提供关于笔记技巧的练习机会。

多彩世界录像

第一集 ISBN: 0-534-23229-9

第二集 ISBN: 0-534-23230-2

这个两集录像内容丰富，其中包括关于不同文化之间的交流，以及如何解决由此产生的冲突。

用户出版选择

你可以从本书或其他 Wadsworth 大学成功标题中选择一些章节，再加上自己的材料，组合成一部充分满足用户要求的书。欲得知更多详细信息，请与当地的 Wadsworth/Thompson 学习代表商取得联系，或者访问 Wadsworth 网站：<http://success.wadsworth.com>。

咨询服务

免费咨询服务

所有教师均可拨打：1-800-400-7609.

时间管理工具

Franklin-Covey/Premier Agenda 计划器

Wadsworth 提供专门面向大学生的低价格计划器，用于时间管理，其设计者为时间管理专家：Franklin-Covey/Premier Agenda 小组。欲知最新的校历和课程情况，请咨询当地的 Wadsworth/Thomson 学习代表商。

批判性思考练习

批判性思考：打下基础 ISBN 0-534-19284-X

作者：唐纳德 E.P. 史密斯，格伦 M. 努斯维格，蒂莫西 L. 沃尔特。包括 100 页有价值的指导：如何通过批判性思维提高学习技能，从而帮助学生将批判性思维策略应用到自己的教科书的学习当中。

致谢

任何一个重大项目的完成，均离不开众人的支持。我们首先要感谢的是我们的家人，他们在各个方面为我们提供帮助和支持。其次，我们要感谢 SLU 和 CMSU-Warrensburg 的“大学”家庭成员，尤其感谢 Wadsworth 的编辑艾莱纳·多伯格。对我们来说，她是暴风雨过后天空中升起的一道彩虹。我们还要对 Wadsworth 生产小组所做的工作表示感谢，包括 M.J. 赖特，特鲁迪·布朗，罗宾·戈尔德，苏·勃谢斯，和琳达·怀特门。正是由于他们的创造精神，才有了 CLASS6/e。特别感谢我们的索引编排者雷切尔·阿特金森，她的帮助起了极大的作用。最后，我们感谢本书第六版的校阅者。本书的脱稿，离不开他们的辛勤工作：位于帕克斯堡的西弗吉尼亚大学的多萝西·碧碧，默里州立大学的吉娜·克伦威尔，位于帕克斯堡的西弗吉尼亚大学的斯坦利·考贝利，新墨西哥大学的苏珊·迪斯·罗伯茨，刘易斯与克拉克社区学院的琳达·克里曼，位于斯波坎的福尔斯社区学院的特里萨·梅西，福音大学的莱纳 J. 罗杰斯，犹他州立大学的卡罗尔·罗森塔尔，得克萨斯女子大学的里贾纳 C. 施密特，自由大学的芭芭拉 N. 谢尔曼，以及马歇尔社区与技术学院的帕特丽夏·沃克。

黛比·纪斯·朗曼

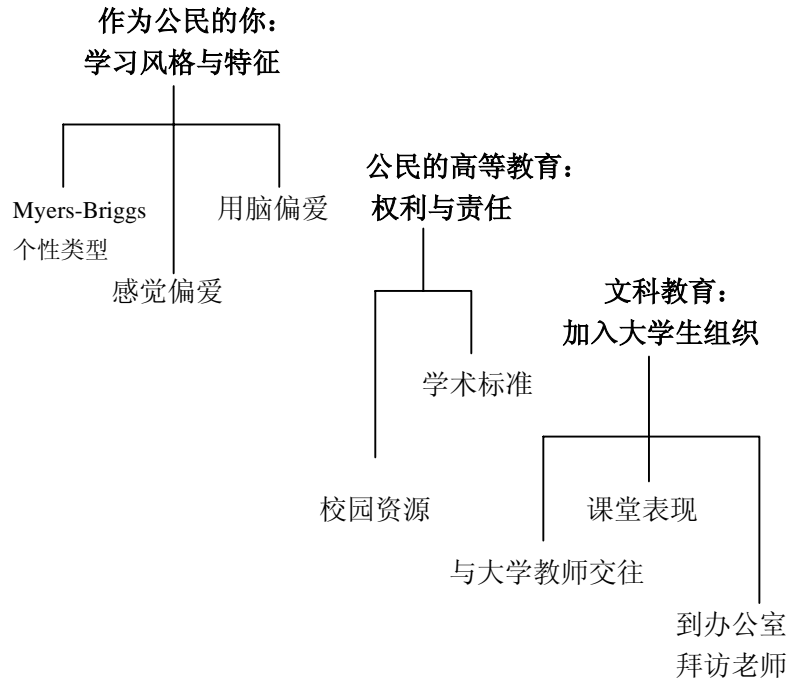
朗达·霍尔特·阿特金森

第一章：步入高等教育的世界

目标

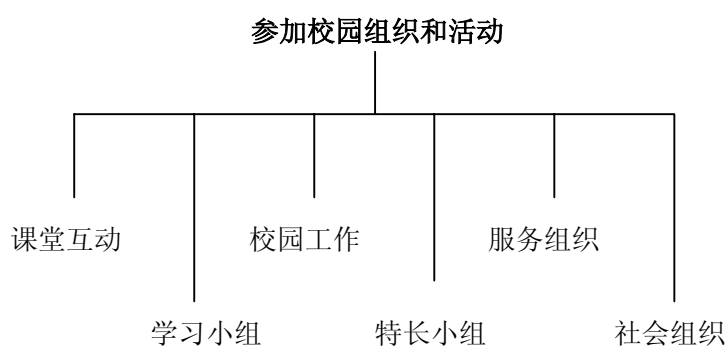
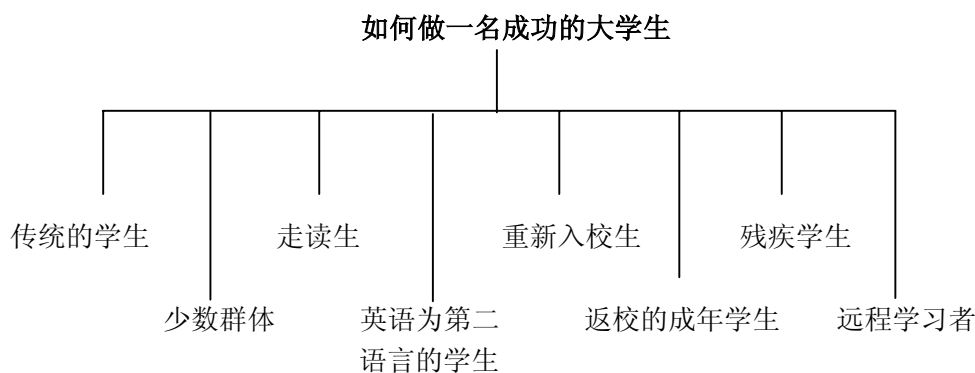
通过本章的学习，你将能做到以下几点：

1. 识别自己的学习风格。
2. 描述公民接受高等教育的权利和义务。
3. 描述有助于高等文科教育的活动。
4. 描述做一名成功大学生的方法。



“我不仅是雅典或希腊的公民，我是个世界公民。”

—— [希腊哲学家] 苏格拉底



通过高等教育，在许多方面你都会得到改变。最大的变化，可能就是你会改变对自己和周围世界的看法。当你开始对自己的学习负责，并与学校人员打交道之时，你就进入了高等教育的世界。而当你明白了自己作为正在接受高等教育的公民，所应有的权利、责任、和特征时，你就更加深入地融入了这种新的文化。了解自己所在学校的规章制度和教学安排，能帮助你更好地熟悉学校的要求、权利、和资源。在高等教育的世界里，积极参与各种活动以增加自己的经历，你便能更好地为自己定位。

作为公民的你：学习风格与特征

作为正在接受高等教育的一名公民，你会在各种场合下天天与教师、员工、和同学打交道。你发现自己很快就喜欢上一些人。你和别人没有多少共同之处。你会阅读一些材料，并去听课。实验课提供各种实践活动，从艺术到生物，从工程到音乐。你会喜欢一些课程，同时不喜欢另外一些课程——因为课程的内容，也因为教学的方法。

你的偏爱不仅说明你的学习风格，也说明你的兴趣和目标。你的学习风格反映了你的性格——各种特征的综合便描述了你的性格。这样一来，当你与自己喜欢的人见面，或者上自己喜欢的课时，

你感觉这些人或这些课适合于你，你与他们之间有一种融洽感。当你经历与自己风格不同的人或事物时，就会感到一种冲突感。风格能使你更加有效地行动，但并不使你绝对行事。这就意味着，虽然你的风格会影响你的行为方式，你也可以改变自己的风格，以适应新人或不同的情况。

风格还反映了你的学习方法。当你以自己喜欢的风格学习和思考时，你就感到轻松自在。当你不以自己喜欢的风格学习时，你便会感到学习非常吃力，需要耗费更多的时间。识别自己的学习风格，能够提高学习效率。对学习影响最大的风格因素包括个性类型、感官偏爱、和用脑偏爱。

Myers-Briggs 个性类型

对个性类型的偏爱影响到你与人、与事、与周围环境的交往。许多大学的咨询和学术中心均向学生提供 Myers-Briggs 个性类型指数 (MBTI)。经过全面测量，你将会从中受益。在这方面，练习 1.1 提供的评估可使你对自己做出快速而简便的性格类型估计。

练习 1.1 的结果可作为确定自己学习偏爱及其优势的起点。结果通过四个英文字母表示出来，分别代表如下主导偏爱：外向 (E) 或内向 (I)，感觉 (S) 或直觉 (N)，思想 (T) 或感情 (F)，以及感知 (P) 或判断 (J)。

第一对字母是 E 和 I，这表明你是从人们那里 (E 代表外向) 还是从观念那里 (I 代表内向) 获得能量。如果你是外向者 (E)，你就倾向于喜欢活动和变化。你喜欢短时间精力充沛地与人合作，而不喜欢独自一个人长期工作。因此，你喜欢别人打断你的工作，而当你必须超时集中精力工作时，便容易失去耐心。作为一个外向者，通常你能够完成老师布置的学习任务。但问题是，你的学习速度太快，可能会马上失去兴趣，这样就不会透彻地思考问题，也不会坚持到底。另一方面，如果你是一个内向者 (I)，你便可以在不受干扰的安静地方独自工作，而且可以长时间集中在一个题目上面。你更喜欢为自己树立标准，而不是揣摩“导师的意图”。虽然你倾向于一项任务不完成便不罢休，但你可能在任务的细节上面耗时过多，直到你超过完成任务的最后期限。

第二对字母 S 和 N 涉及你首先注意到并喜欢使用的信息的种类。如果你是一个 S (感觉者)，便意味着你是通过自己的感觉——包括味觉、触觉、嗅觉、听觉、和知觉来了解周围的。在这种情况下，通过动手或使用多种感官，你的学习能取得最大的收获。因为你的思想定位于现在，你就需要首先了解一项任务的根本原因，然后方可开始行动。或许你更喜欢从事实用的、现实的、目标性很强的工作，而不太喜欢承担理论性的、方向不明的任务。你喜欢提高已掌握的技巧水平，而不愿学习新的东西。或许你倾向于采用详详细细、按部就班的方法，来耐心细致、有条不紊地工作。如果你是一个 N (直觉者)，你会更加看重内心的感情或事情的结论。因为你的思想定位于将来，你便对抽象概念、理论性的或想象性的应用等发生兴趣。比之实践性的活动，你能从反思性的阅读、思考