

大学生学习方法12讲 大学生学习技巧 (下)

(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@mail.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

与大学教职员工打交道

课堂表现

与办公室的教职员工打交道

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。

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

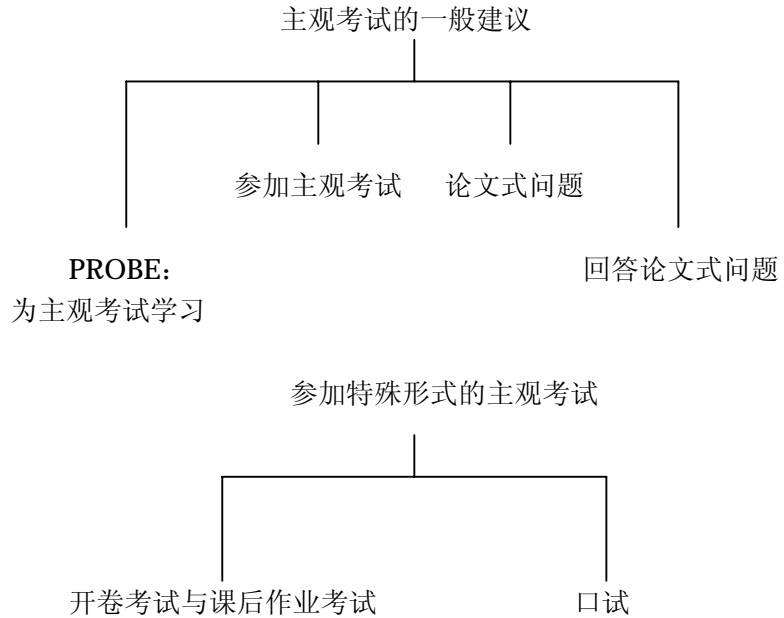
朗达·霍尔特·阿特金森

第八章：一般性主观测试及特殊形式的主观测试

目标：

通过本章的学习，你将能做以下几点：

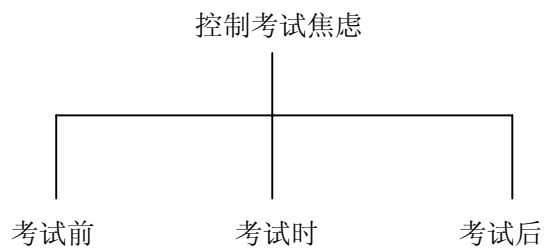
1. 列举主观考试的一般策略
2. 描述参加特殊形式的主观考试策略
3. 了解考试前、考试时及考试后控制考试焦虑症的计划



“成功源于老一套的 ABC—能力(ability)，休息(breaks)及勇气(courage)”

——查尔斯·拉克曼

二十世纪美国建筑师、实业家



同在其他场合一样，要想在考试时取得成功，您需要老一套的 ABC—能力(ability)，休息(breaks)和勇气(courage)。幸运的是，这一切都是可以获得的。成功的应试能力包括了解客观考试（要求学

“我在试卷的上方写下名字，又写下第一题的题号‘1’。想了好一会儿我又给1加上了括号‘(1)’。之后我就一筹莫展了。”

——温斯顿·丘吉尔

二十世纪
英国首相

生从教师设定的选项中选出答案)和了解**主观考试**(要求学生发挥并写下答案)两部分。善于考试意味着充分利用休息时间，在考试时避开可能遇到的陷阱。若要有足够的勇气成为一名成功的应试者，就要你能够发现并有效控制伴随考试出现的**压力**。正如在语言方面ABC是基础一样，我们提到的ABC [能力(ability)，休息(breaks)及勇气(courage)]也是最大限度提高考试成绩的基础。本章主要探讨参加主观考试的一般性策略，特殊形式的主观测试的特别策略和控制考试压力的窍门。第九章主要探讨客观考试、数学考试、应用科学考试、补考及期末考试的策略。

要准备考试，首先要先了解考试的内容。因为绝大多数试卷都是由任课教师命题，因此命题教师就是试题内容的主要信息来源。因为大多数老师希望学生取得好成绩，因此他们会回答关于考试内容和考试形式方面的问题。老师会告诉你考试是**综合性考试**(包括从学期开始讲授的所有内容)还是**非综合考试**(只包括上次考试后讲过的内容)。要通过考试，仅仅泛泛地准备是不够的，你需要一些特别应试技巧来巩固你悉心习得的知识。无论你对考试准备得多么充分，你都应该使用一下表8.1中所提到的一般性应试技巧。

主观考试的一般建议

主观考试要求考生了解主要概念并以书面形式连贯地描述这些概念。因此你的答案不仅要阐述要点还要包括证明所阐述要点的事实。一定要体现自己对观点的分析和综合，还要体现对知识的运用。主观考试的形式包括简答题、**论文式题目**、填空(见表8.2)等。参加主观考试，除了进行仔细的备考工作，还要对自己的应试技巧有信心。

PROPE: 为主观考试而学习

很多学生往往因为对自己的写作能力缺乏信心而对主观考试惴惴不安。有种学习计划可以通过练习写作而提高你的写作水平。这个学习计划就是**PROPE**计划。它包括5个步骤:预测(predict),组织(organize),演习(rehearse),操练(practice),以及评价(evaluate)(辛普生,1986)。如果在考试前三天实行**PROPE**学习计划,你就可以预测可能出现的论文题目,组织好观点,找到记忆策略。

表 8.1 参加考试的一般步骤

1. 准备考试用具(铅笔,纸张,计算器)。
2. 准时来到考场
 - a. 如提前到场,不要与其它同学讨论考试的事情。他们的忧虑和担心会加深你的焦虑感。
 - b. 如果来晚了,你就可能错过重要的口头说明。来晚了自己也会感到匆忙,心里不安。如果确实晚了,可以先放松一下,整理一下思路。如有不清楚的地方请向老师问明。
3. 如果要牢记一个很难的公式或步骤,可以在拿到试卷后先写下来。
4. 先看一下试卷。看看试题的总量,找出分值的差异。估计一下回答各题所需的时间,分值高的题目应多花些时间。
5. 要慢慢地、仔细地阅读试题要求。参加考试时,很多学生忽视试题要求,但试题要求往往说明怎样才能得满分以及如何书写答案等内容。如果答案没有按要求书写,那么即使你列出了所有正确答案,一些挑剔的老师还是不会给你满分的。
6. 把试题要求中的重要词语和步骤加下划线。
7. 先回答简单问题。这样不仅有利增强信心还会引发其它信息的记忆。同样,如果时间到了而你还没有答完,你已经答出了自己能够回答的所有问题。

8. 不要担心记忆障碍。把难题标出后，跳过难题先做容易的题。如果时间允许再回来做这些难题。
9. 可能的话，不要放过每一道题。如果答错不扣分，不妨猜猜所有的主、客观题的答案。
10. 答案要尽可能简洁明了。
11. 按自己的速度答题，如果其它同学答完后先离开教室，不要担心。
12. 如果时间许可，要检查一下问题和答案以确保自己题目理解正确，答案书写无误。
13. 有些同学往往认为第一印象很重要。关于这一点你可以检查一下以往的试卷，看看自己改对了多少，改错了多少，比较后再做决断。

表 8.2 主观考试形式

小论文题目范例：

试比较对比爱米莉·迪金森的“因为我无法阻止死亡”与希尔达·杜利特尔的“黄昏”。

简短回答范例：

请简要描述水循环。

填空题范例：

使用“像”和“似”将两种不同的物体进行比较的修辞格是_____。

即使你预测的题目并没有在考试题目中出现，PROPE 计划也不会让你白白浪费时间。这主要是由以下几个原因决定的：第一，即使你预测的题目在字面上与试题有出入，但在内容上却很可能体现出应试内容。第二，你可以用自己演习和操练的内容来回答自己没有预测到的问题。第三，写作方面的练习不仅提高了你的自信，还提高了你的写作能力。要遵循 PROPE 计划的各个步骤，你需要回答一系列问题并按要求完成各步骤（表 8.3）。

试卷评分后发回来时，要认真研读老师的评语，将其与上一次自我评价进行比较，找出不好的苗头力求避免，发现自己的长处加以发挥，以便为下次考试而学习。保存自己的 PROPE 计划、学习材料、学习辅助材料及评价资料以供将来参考使用。练习 8.1 提供了关于预测试题方面的练习。（见练习 8.1）

参加主观考试

上过大学预科班的新生有很大优势。他们……一上大学就十分了解论文式题目的答题技巧，段落衔接时会用上一些有用的连接短语如：“从理论的角度来看”，“初探之后，我们似乎发现了一种绝对经得起推敲的看法”，等等。有了这些技巧，考试时即使没有列举事实也已成功了一半。

资料来源：《课堂》埃里克·西格尔 著

在《课堂》这本书中，西格尔描述了他所称之为“预科生”的学生在大学预科里所获得的优势。他们学会了参加主观考试的技巧——你同样也能学习的一门技能。

回答论文式题目时需要一些应试方面的特别考虑。因为回答这类题目如同以按给定的题目写小论文一样，需要做好多的工作。考试的一般步骤（见表 8.1）很重要，一定要遵循，另外，还要考虑其它的因素。

论文式问题

想想自己中学时上英文文法课的情景。还记得四种句型吗？他们是陈述句（进行陈述），疑问句（提出问题），祈使句（发出命令），以及感叹句（表示情感）。论文式题目令人望而生畏的一个主要原因是题目都是用的祈使句，命令你给出具体的信息。但老师一般不用这些句型来吓唬你。老师通过这些词用一种特殊的方法帮助你确定思考的重点。如表 8.4 中的前五个问题所示，这五个题测试的是同一内容，但每个动词都要求你用不同的方式思考这一问题。现在再看一下第六和第七题。同

前五题一样，它们测试的是同样的内容。尽管问题似乎没那么吓人，但实际上还是反映了第一题的内容。最后一题尽管语言最为平和，但却需要最多的思考和最强的创造力。一般来说，用自己的话把题目简洁地表述出来可以减轻压力，增强对题目的理解。在重述原题时一定要保持原题的重点。*练习 8.2 是关于预测论文式题目的练习。*（见练习 8.2）

表 8.3 PROPE 学习计划的各个步骤

考前三天:

预测

回答下列问题以预测考试内容:

- 考试范围是什么?
- 是综合性考试还是非综合性考试?
- 考试共包括几道题?
- 考试是否涉及内容应用?
- 这次测试的分数占期末分数的多少?
- 什么时候考试?
- 在哪儿考试?
- 我需要为考试准备什么特殊材料?

回答下列问题以预测论文式题目:

- 讲课时老师重点强调了哪些内容?
- 教材中强调了哪些内容?
- 哪些问题既出现在最初的预习内容中又出现在课后的复习或学习指南中?
- 讲课时老师用了哪些词语来进行强调?
- 对于老师提到过要在考试中出现的所有问题，你至少需要预测三遍。

考前两天:

组织

回答下列问题来组织备考内容:

- 为了回答自己设计的问题，使用哪种结构最好？（因果、主观发挥、列举、顺序、对比、比较）
- 组织内容的最佳方法是什么？（提纲、示意图、笔记卡片还是图表？）
- 回答这一问题的关键内容是什么？
- 哪些内容可以作为相关的辅助材料和事例呢？
- 信息主要出处在哪儿？（教材、打印资料、讲课笔记还是补充阅读材料？）

演习

通过回答下列问题来巩固信息的记忆:

- 我该用哪种助忆法来练习信息的记忆？（首字母缩拼词、离合句、猜字游戏等等）
- 每天我要学习多长时间？
- 什么时间学习？
- 学习时间如何分配？
- 在哪儿学习？
- 如有必要，我该在哪儿同学习小组 / 学习伙伴见面呢？
- 有没有与自己学习时间有冲突的活动？

制作一些协助记忆的东西。

通过超量学习有意识练习使用帮助记忆的东西（通过书写或口头练习）

考前一天: