

学会学习

LEARNING TO LEARN
Strengthening Study Skills and Brain Power
(revised edition)

[美] Gloria Frender 著
明月 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONIC INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

学会学习

强化你的学习技能和脑力

(修订版)

[美] Gloria Frender

明月 张文平 译

激励出版物
世界图书出版社出版
斯科特-费策尔旗下公司

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

学习与每个人毕生相伴，如何高效地学习，如何让学习更加快乐，是我们每个人都必须思考的问题。

《学会学习》是一本教会你高效学习的实用手册。本书首先从学习模式、时间管理和学习规划技巧三个方面针对不同模式学习者规划了不同的学习方法。在此基础上，《学会学习》从学习实践出发，分享了做笔记、阅读、记忆、应试等多方面的学习技巧。相信通过阅读本书的学习方法，并加以使用，一定可以让你学习时如有神助，事半功倍，从而成为学习道路上的强者。

Learning to Learn

Copyright © 2014 World Book, Inc./Incentive Publications

This volume may not be produced in whole or in part in any form without prior written permission from the publisher

Simplified Chinese Copyright © 2016 by Publishing House of Electronic Industry Simplified Chinese edition is published by arrangement with World Book, Inc. through Chengdu Rightol Media & Advertisement CO., LTD

本书简体中文专有翻译出版权由成都锐拓传媒广告有限公司代理World Book, Inc./Incentive Publications 授权电子工业出版社，专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号图字：01-2015-5382

图书在版编目（CIP）数据

学会学习 / (美) 芬瑞得 (Frender, G.) 著; 明月译. —北京: 电子工业出版社, 2016.3

书名原文: Learning to learn: strengthening study skills and brain power (revised edition)

ISBN 978-7-121-27930-0

I. ①学… II. ①芬… ②明… III. ①学习方法—青年读物 IV. ①G791.49

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2015) 第308574 号

责任编辑: 孙学瑛

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/24 印张: 11.25 字数: 220 千字

版 次: 2016 年3 月第1 版

印 次: 2016 年3 月第1 次印刷

印 数: 3000 册 定价: 49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

成功的学习技巧

- S 确立目标。
- U 明智地使用有效学习时间。
- C 一次聚焦一项任务。
- C 投入地学习。
- E 评价学习风格。
- S 安排合适的学习时间。
- S 经常总结。
- F 聚精会神地记忆。
- U 理解学习任务。
- L 列出优先级。

- S 订立切实可行的目标。
- T 积极思考。
- U 给予奖励。
- D 努力成为自主学习者。
- Y 形成体现自我优势的学习风格。

- S 细读前先浏览。
- K 当日任务当日完成。
- I 改善自己的记忆方法。
- L 课堂上认真听讲。
- L 学会事事有条理。
- S 学会成功的应试技巧。



目 录

谁需要学习技巧.....	7
本书关注的焦点.....	9
学习模式	
聚焦学习模式.....	11
你和你的学习模式.....	12
左/右脑自测.....	13
左/右脑主导型的不同特征.....	16
对左/右脑学习者的行动建议.....	17
学习模式.....	18
学习模式有效性的自测.....	19
学习模式的特征.....	22
对不同学习模式的建议.....	23
有效学习的要素.....	24
关于学习模式的几点事实.....	25
时间管理和学习规划技巧	
聚焦时间管理和学习规划.....	27
时间管理.....	28
你学得好吗?.....	29
学习习惯测评.....	30
打消借口.....	33
规划你的学习资源!.....	34
整理有方法.....	37
手边学习用品清单.....	38
彩色编码的妙用.....	40
使用每日作业提示表.....	41
完成作业.....	44
作业提示表.....	45
漏交作业怎么办?.....	46
强化自我约束:使用待办清单.....	47
使用学习月历.....	50
学习月历示例.....	52
在活页夹中使用学习月历.....	53
分科月度作业记录表.....	54
学习时间.....	55
安排你的学习时间.....	56
示例:日计划.....	58
学习时间的规律:成功的基石.....	59
学习时间内的当做事.....	62
学前热身.....	64
聪明学词汇.....	65
聪明学词汇表.....	66
周复习.....	67
周复习(全课程).....	68
离校检查单.....	69
是什么让你不能专心学习?.....	70
有助于集中注意力的好习惯.....	71
做好了,再干啥?.....	72
瞄准问题找对答案.....	73
疑难学习问题解决表.....	74
金点子荟萃.....	75
轻松学习这几步.....	77

笔记记录技巧

聚焦笔记记录技巧.....	79	创建知识结构图.....	111
笔记记录技巧概览.....	80	示例：披萨知识结构图.....	114
笔记记录技巧.....	81	如何学习知识结构图.....	115
改善笔记记录的步骤.....	82	知识结构图之“思维导图”.....	116
我们为什么会不听讲.....	83	知识结构图 1.....	117
听课技巧.....	84	知识结构图 2.....	118
个人简写速记体系.....	85	知识结构图 3：循环.....	119
示例：个人简写速记体系.....	87	知识结构图 4：共同特征.....	120
超级笔记记录系统.....	88	知识结构图 5：时间线.....	121
超级笔记记录系统指导.....	89	知识结构图 6：第一类结构树.....	122
示例：笔记表.....	91	知识结构图 7：传略.....	123
笔记表.....	92	知识结构图 8：树形轮廓图.....	124
预习笔记.....	93	学生学习指南.....	125
发现预习笔记中存在的问题.....	95	笔记卡.....	126
记好预习笔记的建议.....	96	分页.....	127
听课笔记记录.....	97	文学笔记方法.....	128
发现听课笔记中存在的问题.....	101	枚举法.....	129
记好听课笔记的建议.....	102	序列法.....	130
教师评价.....	103	因果法.....	131
学习卡片的魔力.....	104	对比法.....	132
如何整理和复习笔记.....	108	描述法.....	133
构建学习表：舍与留系统.....	109		

阅读技巧

聚焦阅读技巧.....	135	SQ3R（浏览-问题-阅读- 背诵-复习）.....	152
阅读.....	136	改进过的 SQ3R（浏览-问题- 阅读-背诵-复习）.....	153
明确阅读目的.....	137	SQ3R 表.....	155
五档不同的阅读速度.....	139	重要的理解技巧.....	156
如何略读.....	140	阅读图表.....	157
怎样把握主旨.....	141	是什么妨碍了你，如何改进.....	158
信号词.....	143	有效阅读的提示.....	162
概览课文.....	145	当阅读变难.....	163
强力阅读.....	147		
强力阅读系统.....	148		

记忆

聚焦记忆.....	165	回顾复习.....	176
你的记忆力.....	166	记忆术：知行合一.....	177
记忆的类型.....	167	记忆术/改善记忆力的方法.....	179
关于记忆的一些事实.....	169	强化记忆的步骤.....	182
记忆.....	171	怎样学外语.....	183
记忆陷阱.....	172	调动各种感觉器官共同	
当你想记住时.....	173	参与记忆.....	185

应试技巧

聚焦应试技巧.....	189	考试进行中.....	215
成为考试达人.....	190	多项选择题.....	218
考不好的原因.....	192	对错判断题.....	220
考试焦虑及其缓解.....	193	配对题.....	222
考试焦虑症候.....	194	填空题.....	223
化解考试焦虑的手段.....	195	数字题.....	224
考前准备.....	197	论述题.....	226
考试复习表.....	200	论述题指导语.....	231
组建学习小组.....	201	论述题答案格式.....	234
应试技巧.....	205	开卷考试.....	235
“限定词”表.....	207	家庭考试.....	237
合理猜测策略.....	208	应考步骤.....	239
临时“填鸭”，即使不应该.....	213	考试之后.....	240
考试前夕.....	214		

拾遗

聚焦拾遗.....	243	思考——散金碎银.....	253
成为积极的学习者.....	244	控制紧张感.....	257
改善你的思考技巧.....	246	超级拼写系统.....	262
解决问题.....	248	拼读规则.....	264
解决问题的步骤.....	249	父母在家里如何帮助孩子学习.....	266
与老师一对一交流.....	250	求助！孩子厌学怎么办！.....	268
关键脑力技能.....	251	自主学习攻略.....	269

谁需要学习技巧

说到运用成功的学习技巧，不同能力水平的学生都力有不逮。就像登山者要在背包里准备合适的装备一样，学生学习如何学习，学会运用行之有效的学习技巧，的确十分必要。

在人生旅程中，我们总是不断被新的山峰挑战和考验，有可靠的工具助力，我们就能顺利登上成功之巅。在我们的登山包里，合适的背景经验和工具装备是成功登顶的关键。但极多的学生，放弃了学习基本的登山技巧，或者疏于准备学习工具，因为他们没有体会到强烈的需求。但当某天山峰横亘眼前，他们往往束手无策，难以登山，更别提攀爬了。

对许多学生来说，大山高耸，攀援无望。他们开始怀疑自己的才能、智力和学习力。

也有一些有潜力的登山者，能力天生自足不需要太多练习，有必备的工具和关键经验。他们有时能够成功，但当最需要整合资源时，他们也会束手无策。常常发生的情况是，学生们突然意识到他们正面临要同时掌握不熟悉的学习技巧和学习内容的双重困难，进退维谷；就像被放在峭壁之上，上下无路。

平常学习、练习好一些有用、好用的学习技巧，能帮助学生建立自信，当遇到困难时自然就能从容应付。所以在学习教学内容的同时，学会怎样学习是一项关键任务。学会学习也是我们能得到的最基础、最重要的终身技能。我们的学习征途关山重重，知道有哪些山峰要征服是不够的，我们必须知道怎样去攀登。

《学会学习》这本书的读者对象包括学生、老师、家长以及任何在应对“学会如何学习”这一挑战时，想要获取实践指导和想有所参考的人。这本书不是简单读读就好的那种书，而是供您使用的书，可以做批注、可以撕页。这是一本互动的书，包含很多实用的提示、方法、贴士、程序、资源和工具，这都将助力你在学习和生活中取得成功。本书在写作过程中，注意避免任何“教育术语”，内容尽量直接简明。

分步流程的格式都被设计为积木式，各个模块能在内容区域自主组织以方便使用。本书通篇贯穿的重点概念是积极的态度，一种成就感和价值感的培养，一种幽默的态度。好的创意容易发现、消化，马上就能使用。

从今天开始用那些精良的终身学习技巧武装你的“登山包”吧，自信地去攀登那些“学习之峰”。



本书关注的焦点

对教师、家长和学生来说,《学会学习》可谓适时的援手,写作这本书的根本目的在于教会学生获取并消化学习技巧,深化理解所学知识。

本书的关注焦点是:

- 批判性思维。
- 深化阅读。
- 力求准确。
- 内容分析。
- 自主学习。
- 有意义的阅读。
- 问题分解。
- 知识归纳整合。
- 激发学习兴趣。
- 有韧性地解决难题。
- 发现和理解辅助性细节。
- 依照探究步骤来解决问题。
- 文本和概念的归纳。
- 学习责任感。
- 原文与解决方案比较。
- 分析文本、立场、观点和问题。
- 深化理解。
- 发现处理和整合信息。

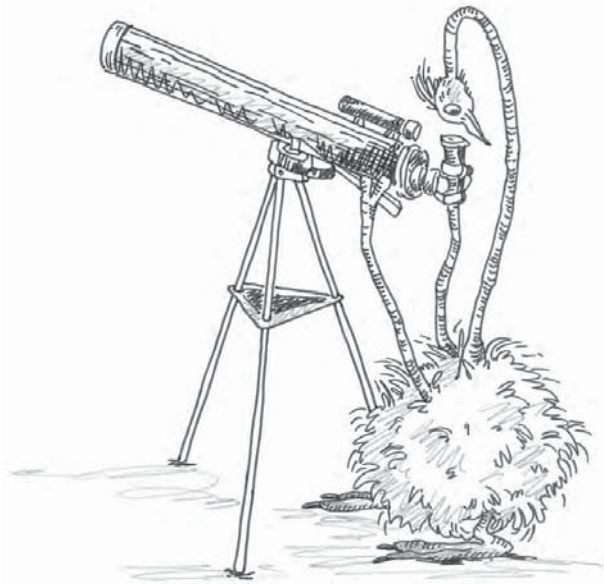
致谢

艾萨克森、佩吉《强力阅读系统》(第148~151页)

皮科洛、乔安娜《列举、序列、因果、比较、对比和描述图形知识结构图》(第129~133页),授权重印。

聚焦学习模式

1. 了解你是怎样学习的。
2. 把怎样学、为什么学和学什么结合起来。
3. 了解在什么时间和环境下，你学得最好。
4. 采取各种学习活动来达到你的要求。
5. 充分调动你的悟性来学习。
6. 把你行之有效的学习方法应用于面对新挑战。
7. 灵活地思考和学习。
8. 聪明地选择适合自己的学习方法。
9. 针对老师的教学风格，采取恰当的学习策略。
10. 创造性地改编学习资料，使之更加适合自身的学习特长。



你和你的学习模式

你就是你，独一无二。在学习时，大家的头脑都是自然而然地运转。不过，各人的学习方法和习惯，却大异其趣。你的学习方法和习惯，就可以称为你的学习模式。

如果你事先已清楚自己是如何吸收和消化新知识的，再按照本书“学习如何学习”你就会事半功倍。所以本书以讨论学习模式开头。我们认为，了解自己的学习模式是充分激发脑力的第一步。如果你掌握了自己的学习能力优势，你就能在学习中不断科学调整自己的学习策略。如此，不论是应用于学习还是应用于工作，你都能发挥出最大的潜力！这也有助于你理解和适应老师的教学风格，通过调整自己的学习策略，你能跟着任何老师顺利学习。

虽然说健康的大脑都是整体性地进行思维运转，但大脑的两个不同半球分工不同。人的大脑分左右两部分，它们都能运行和反应、思考和处理，但解决问题的思路并不相同。通常认为，一个人的思维方式总是受某一脑半球的影响更显著。当然，最好的思维能力一定是左右半球均衡运作的整体结果。

人主要是通过三种基本渠道学习的，并经由这样的渠道完成信息实际获取、加工处理、记忆储存的整个学习过程。这三种渠道就是视觉、听觉和动觉（接触和行动）。正如人的思维或由左半球或由右半球主导，每个人的学习模式也由上述三者之一占据主导地位。



左/右脑自测

阅读下列陈述，在与你情况符合的陈述句前画圈。请快速选择，相信第一感觉。末尾的得分表能帮助你确定你的“主导形态”。你可能会发现你的左右脑运作非常平衡。

1. 我能毫不困难地确定什么是应该做的、对的事情。
2. 我观察问题或者图景总是大处着眼而不是拘泥于细节。
3. 我按照书面指导做事很顺利而且很喜欢写出来、说出来。
4. 我经常一次想到许多事情而不是一次想透一件事。
5. 我总是能感知到时间。
6. 当我被头一次介绍给陌生人时，我会特别关注他的面孔。过后，我可能会忘记他的名字，但不会忘记他的面孔。
7. 在致力于解决问题时，我总是有分析、有逻辑地采取行动。
8. 当比较事物时，我总是倾向找共同点，而不是不同点。
9. 考试时，我喜欢回答对错题、多项选择题或者配对题，而不喜欢论述题。
10. 我特别倾向于运用想象力或者用抽象的方式思考。
11. 遇到问题时，我习惯于把它分解成一个个小的、易于处理的部分，各个击破，以便得出最终解决方案。
12. 如果能看到示范或者读到指导书，我能学得更好。
13. 通常我喜欢对局面有所控制，我不想冒太多风险。
14. 我喜欢开放式、允许发挥的题目，而不是要求很多、限制很死的题目。
15. 我通过看和听能学得很好。
16. 我通过实地接触和动手操作能学得很好。



17. 我经常明确、有条理地思考，解决问题喜欢一步步来。
18. 如果想记住一件事，我经常在脑子里就此形成一个画面。
19. 虽然我有时心烦意乱，但我是一个理性思考的人。
20. 我不拒绝在某一天尝试任何事情，必要时，我甘愿承担风险。
21. 为了想清楚或者学会什么事，我有时候会和自己对话。
22. 我有时放任自己的感觉，我可能在别人眼里有点情绪化。
23. 我解决问题靠理智，不靠直觉。
24. 有人说我很有创造性。
25. 我喜欢计划，喜欢对将要发生的事情胸有成竹。
26. 我喜欢自发地行动。
27. 我宁愿一次只考虑一件事情。
28. 我能轻松地记住旋律和曲调。
29. 我经常能控制住自己的感情。
30. 我几何和地理学得不错。
31. 对我需要的信息我很快、很容易就能想起来。
32. 我喜欢写诗、读诗；这似乎很容易。
33. 只要我愿意，我就能马上集中起精力。
34. 在和团队共同行动时，我能体察到别人的情绪。
35. 我能理解数学概念。
36. 当解决问题或者考试时，我靠一个想法联想到其他，最后得出结论。
37. 我学习新词汇很容易。



38. 当筹划聚会时，我喜欢搞得轻松自在一些，不愿搞得太正式、严肃。
39. 我跟任何老师学习都学得很轻松。
40. 在课堂上，我通常都很了解别人是怎么做的。
41. 我能注意到也记得住细节。
42. 虽然仅有几块拼图块拼贴到位，我很容易就能想出整幅图案的样子。
43. 为了做好一件事，我愿意反复练习。
44. 我和人当面沟通比在电话中沟通效果好得多。
45. 我经常能记住笑话和妙语。
46. 有时候我觉得应该集中注意力，但实际不容易做到。
47. 我能清晰而有逻辑地写一份说明书。
48. 我有时候靠直觉来做决定。
49. 我的日常生活很有规律。
50. 我有时候能根据我以前在某页书的什么位置“看到”过，而回忆起某件事情。

得分栏

____画过圈的偶数题目个数=右脑能力

____画过圈的奇数题目个数=左脑能力

记住：你的学习模式到底是左脑支配型还是右脑支配型，这份测验结果只是一个非正式的提示。左右脑是协同工作的，并不能完全分开。

左/右脑主导型的不同特征

左脑主导型

- 按次序的。
- 善思考的。
- 结构化思考、计划性强。
- 感情内敛。
- 重分析。
- 重逻辑。
- 人名记得清。
- 理智的。
- 通过分解来解决难题。
- 时间导向。
- 听视学习者。
- 喜欢写作和讨论。
- 遵从口头指导。
- 在谈论中思考和学习。
- 喜欢判断、多选和搭配型考试题目。
- 很少冒险（多掌控）。
- 喜欢寻找差异。
- 控制右侧身体。
- 精确思维。
- 具体思维。
- 语言技能。
- 一次只想一件事情。

右脑主导型

- 整体性。
- 直觉性。
- 自发性。
- 思维发散。
- 创造性、响应性。
- 更抽象。
- 面孔记得清。
- 情绪化冲动。
- 从整体性出发来解决问题。
- 空间导向。
- 动觉（动手）学习者。
- 喜欢绘制和摆弄物体。
- 遵从书面的和演示的指导。
- 在“描述”中思考和学习。
- 喜欢论述题。
- 喜欢冒险（少掌控）。
- 喜欢寻找共性。
- 控制左侧身体。
- 音乐能力。
- 情绪化。
- 同时想多件事情。



对左/右脑学习者的行动建议

请左/右脑主导者采取以下行动来帮助自己取得成功。整合发挥左右脑的优势，能提高学习潜能，并使你的大脑得到更充分的利用。

左脑主导型

- 把概念分解成较小的、连续的部分或者步骤
- 使用具体的例子来解释抽象概念使之容易理解
- 鼓励采取有逻辑的、步骤清晰的解决问题技巧
- 讨论有条理的思考在决策中的作用
- 学会分析具体问题的不同的技巧
- 用逻辑思考来识别、体会、理解问题解决的步骤
- 运用要求明确结果（不是开放性、多选择、多结果）的游戏、玩具。比如，按照精确的要求完成制作任务
- 把大概概念分解成小概念，再把这些小概念进行分组
- 使用有助于整理组织的工具（活页夹、每日计划表、日程表）
- 使用知识结构图来阐明理解整个概念所必需的部件和步骤
- 使用巧妙处理过的材料来展示说明过程
- 讨论或者口头重复正在写的东西
- 运用书面和口头的指导（教师）；并口头重复给老师（学生）
- 环境允许时，边学习边大声讨论
- 讨论具体细节和事实
- 把头脑风暴的观点整理成结论性认识
- 玩降低风险的游戏
- 玩游戏或者运用问题解决技巧，帮助自己提高发现变化着的或者不同属性和特征的能力
- 鼓励参与各种数学的、科学的活动
- 鼓励讨论问题
- 运用和制造幽默气氛

右脑主导型

- 学习之前首先讨论、画出或者写下主要概念
- 在创造性的写作、表演和讲故事的过程中展开想象
- 讨论在决策中感觉的作用
- 开展角色扮演活动
- 在创造性的项目中，使用有创意的工艺材料
- 用知识结构图来展示整个概念的图景
- 在展示空间关系时，使用巧妙处理过的材料来获得实际体验
- 多运用触觉和动感的活动
- 只要有可能就使用图解的办法，有疑点，就画出来
- 进行实验
- 进行头脑风暴
- 使用书面指导，让学生做自己的书面指导
- 演示怎样建立或制作某件东西
- 制作拼贴画
- 利用开放性讨论来解读问题和答案的各个方面
- 玩开放式游戏、猜字谜等
- 开展鼓励冒险的游戏
- 开展有助于发现共性特征的游戏和问题解决策略
- 鼓励多参加广泛的音乐活动
- 寻找合适的和可接受的情绪出口
- 运用激发思考的问题解决战略
- 在独立完成任务之前先观察任务完成过程
- 鼓励学生形成自己的解决问题的系统方法
- 使用抽象材料
- 鼓励个人发展而不是竞争
- 设计方法来帮助与组织技巧，如列表格、使用日历、使用任务清单
- 运用拼读帮助和形象化记忆法
- 使用和制造幽默氛围

学习模式

学习模式是指人如何利用自己的感觉信息来学习。基本上，人脑通过三种学习模式对外界信息进行处理，并储存到自己的记忆中。

- 视觉——通过眼睛学习。
- 听觉——通过耳朵学习。
- 动觉——通过触觉、动作、运动来学习。

前面说过，几乎每个人都有一种占主导地位的学习模式。不过，许多人的学习模式并不是单打一的，经常是两种甚至是三种学习模式的平衡结合。

了解清楚自己的主要学习模式非常重要。唯有如此，你才能知道自己该怎样去学，知道采取什么方法对促进自己的学习帮助最大。

首先来完成第 19~21 页的自测题，测试一下你最占优势的学习模式是哪一种。然后参考一下第 23 页的建议，看看哪些建议和提示能帮助你提高学习能力。

