

## <<鲍尔学习法>>

### 图书基本信息

书名：<<鲍尔学习法>>

13位ISBN编号：9787309069495

10位ISBN编号：7309069498

出版时间：2010-8

出版时间：复旦大学出版社

作者：罗伯特·S·费尔德曼

页数：402

译者：林荣日 曹珍芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;鲍尔学习法&gt;&gt;

## 前言

在《鲍尔学习法》一书的第一版中，我写到马克·约翰逊（Mark Johnson）这个人，他是我在早期教学生涯中遇到过的一位学生。他聪明、表达能力强，并且相当可爱。他当然希望在大学里能够获得成功，而且似乎在每个方面他都跟那些学业优异的学生一样能干。然而，马克却是一位边缘性的学生，这种学生是指轻易让许多成功的机会从自己身边溜走的人。尽管他显然拥有在大学里——以及最终在生活里——取得成功所必需的才能，但是他却缺乏利用自己才能的一些技能。

以后的几年中，我也遇到过其他像马克这样的学生。我就开始想：有没有一种能够教会每个学生如何取得成功的方法，包括在学业上和课堂外？《鲍尔学习法》一书就提供了对这一问题的解答。

基于这种强烈的信念：，好学生是培养出来的，而不是天生的，因此《鲍尔学习法》所传递的核心信息就是，如果学生们遵循本书所描述的一些基本原则和策略，那么他们就可以在大学里获得成功。

学生们一旦真正掌握了这些原则和策略，就可以在课堂内外取得最大的成就。本教材专门设计出来给那些正在学习一年级知识课程的学生使用。对于许多学生而言，学习一年级知识课程就是一条求真务实的生命线（a literal lifeline）。它提供了各种手段，让学生们学会要取得学业上的成功以及如何在人际关系上的处理积极适应校园社会生活应该掌握什么技巧等。

如果学生们在大学的第一学期就学会了如何做好事情，那么他们就打下了将持续一生的坚实基础。我之所以撰写《鲍尔学习法》一书，是因为现有的书没有提供一个系统的框架，这个框架能够用于各种主题领域，而且将帮助学生们改善在课堂内外都行之有效的学习和解决问题的方法。本书是我作为一名大学教师的经验总结，它的大部分内容涉及一年级学生，其中包括我对影响学习的各种因素的研究成果。

根据本书第一版和第二版——目前正在北美和其他地方许多学院和大学中使用——的反映来判断，本书所提出的方法与很多教育家的观点和经验能够产生共鸣。特别值得一提的是，《鲍尔学习法》所提供的框架，能够使学生们一使用就立刻成为更有效率的学生。

## <<鲍尔学习法>>

### 内容概要

《鲍尔学习法（第3版）》是北美和欧洲最有影响的传授学习法的著作之一，它方法新颖，思想独特，语言生动。

通过《鲍尔学习法（第3版）》的学习和操练，学生们可以在较短时间内掌握各种先进的学习策略和技能，从而帮助他们取得学业成功，进而为未来的职业成功打下坚实的基础。

全书共分十四章，分别阐述了各种非常实用的学习技能，并且提供了学习和掌握这些技能的种种策略。

如同国外一样，《鲍尔学习法（第3版）》可以作为大学生的必修课教材，且对那些希望改善自己的学习技能（如阅读技能、写作技能、批判性思维技能等）的所有人，包括各类教师、中学生和社会人士，《鲍尔学习法（第3版）》都是极好的选择。

另外，《鲍尔学习法（第3版）》也是各类教育教学理论研究人员很好的参考资料之一。

## <<鲍尔学习法>>

### 作者简介

罗伯特·S·费尔德曼 (Feldman.R.S.)，是美国心理学联合会 (American Psychological Association) 和美国心理学学会 (American Psychological Society) 的会员。他是富布莱特资深研究学者和讲师奖获得者，并且已经撰写了大约100篇 (部) 科学论文、著作章节和著作，部分已被翻译成西班牙文、法文、葡萄牙文和中文。

他的研究兴趣包括日常生活中的诚实与真实研究、孩子们非语言行为的发展以及教育社会心理学。

译者简介：林荣日，男，福建平和人，现在复旦大学高教所工作，教授，法学博士，曾在加拿大多伦多大学访学一年，发表文章150余篇，出版著译作7部，获奖成果4项。

曹珍芬，女，江苏无锡人，复旦大学出版社副编审，上海市翻译家协会会员。

## &lt;&lt;鲍尔学习法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 开篇第一章 鲍尔学习法：成为一名内行的学生展望为什么上大学？

试试看1：我为什么要上大学？

随程反思：我的学校经历鲍尔学习法：取得成功的五个关键步骤准备试试看2：我怎样进入大学组织  
试试看3：课程目标课程连接：从全局着眼实施评价试试看4：小组讨论：探讨成功与失败的原因反思  
职场连线：鲍尔学习法满足工作世界你准备好在大学取得成功了吗？

试试看5：创建一个鲍尔概图畅谈成功：列弗·斯费里多夫回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……在西雅图毫无头绪第二章 充分利用你的时间展望为取得成功而支配时间

准备：知道时间的去处试试看1：个人风格：找出你的时间风格随程反思：我的时间花到哪里去了？

试试看2：创建一个时间日志试试看3：识别时间管理的黑洞课程连接：学习时间：多少才算足够？

组织：主宰时间试试看4：设定优先事项实施：掌控时间试试看5：测测你的拖延商值评价：审查你的  
时间职场连线：从长远角度看待时间反思：反思你的个人时间管理风格畅谈成功：杰斯明·罗萨里奥  
回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例……他的生活时间第三章 认清你如  
何学习、你是谁和你注重什么？

展望发现你的学习方式随程反思：我怎样学习试试看1：个人风格：你的接受型学习方式是什么？

试试看2：评价你的分析型和关联型学习方式试试看3：小组讨论：教师风格自我观念：“我是谁？”

课程连接：把你的学习方式和老师的学习方式联系起来试试看4：测量你的自尊（程度）准备一份  
个人任务说明书准备：识别你的价值组织：给激励你的因素排序实施：制作一份个人任务说明书评价  
：评价你的个人任务说明书反思：重审你的选择真正忠诚于自己：除了你自己，没有人会对你的人  
生负责试试看5：写一份任务说明书职场连线：识别你的兴趣畅谈成功：比尔·考斯比回顾关键术语和  
概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例……说得太多的老师第二部分 运用鲍尔取得学业成  
功第四章 记笔记展望在课堂上记笔记准备：考虑你的目标组织：备全记笔记的工具随程反思：我如何  
记笔记？

实施：加工——而非复制——信息试试看1：个人风格：确定你的倾听类型试试看2：小组讨论：给一  
堂课写提纲试试看3：在讨论期间记笔记课程连接：在课堂上提问题评价：批判性地思考你的笔记试  
试试看4：评价你的课堂笔记反思：强化你的记忆在你学习时记笔记试试看5：练习你记笔记的技巧职场  
连线：在工作中记笔记：有头脑的会议畅谈成功：凯特·恩德里斯回顾关键术语和概念资源校内资源  
印刷资源网络资源网络链接案例……人们的听写机器第五章 参加考试展望做好准备随程反思：我对考  
试的感受如何准备：准备好你的应考策略试试看1：完成一份备考清单试试看2：个人风格：测试你的  
应试风格课程连接：对付数学焦虑的特殊技巧试试看3：小组活动：组成学习小组组织：面对考试那  
一天参加考试实施：应付考试试试看4：理解论述题中的动词评价：做好自己最后的检查工作职场连  
线：终身考试反思：学习的真正考试试试看5：做一做应试测验畅谈成功：特里萨·温布里纳回顾关  
键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例……题目太多，时间太少第六章 锻炼你的  
阅读技巧展望磨砺你的阅读技巧随程反思：我的阅读嗜好试试看1：个人风格：探究你的阅读风格为  
记忆阅读，而非讲求速度准备：处理书面文字试试看2：探究预先组织的作用组织：备全相关工具试  
试试看3：阅读前景材料试试看4：创建一个预先组织实施：充分利用你的阅读试试看5：个人风格：探究  
你的注意力时间跨度课程连接：课本小技巧：从正确的页面开始试试看6：小组活动：标注书页克服  
学习障碍评价：它是什么意思？

我知道了什么？  
职场连线：阅读性工作反思：重温畅谈成功：约翰·欧文回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……《战争与和平》第七章 写作与演讲展望写作过程随程反思：我对写作的感  
受如何准备：面对空白纸试试看1：释放你自己：自由体写作试试看2：小组讨论：灵机一动：自由讨  
论滋生新想法组织：构建文章架构试试看3：确定要点：撰写论题陈述实施：撰写作品课程连接：课  
堂上写作：写好这种方法评价：做你自己最好的批评者反思：反思你完成的作品职场连线：文  
笔表达承认他人的观点：学术的诚实与剽窃说出你的心里话试试看4：概述，而非抄袭试试看5：个人  
风格：确定你的害羞程度试试看6：让我们说出来试试看7：小组讨论：使自己处于难堪地步畅谈成功

知道了什么？  
职场连线：阅读性工作反思：重温畅谈成功：约翰·欧文回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……《战争与和平》第七章 写作与演讲展望写作过程随程反思：我对写作的感  
受如何准备：面对空白纸试试看1：释放你自己：自由体写作试试看2：小组讨论：灵机一动：自由讨  
论滋生新想法组织：构建文章架构试试看3：确定要点：撰写论题陈述实施：撰写作品课程连接：课  
堂上写作：写好这种方法评价：做你自己最好的批评者反思：反思你完成的作品职场连线：文  
笔表达承认他人的观点：学术的诚实与剽窃说出你的心里话试试看4：概述，而非抄袭试试看5：个人  
风格：确定你的害羞程度试试看6：让我们说出来试试看7：小组讨论：使自己处于难堪地步畅谈成功

知道了什么？  
职场连线：阅读性工作反思：重温畅谈成功：约翰·欧文回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……《战争与和平》第七章 写作与演讲展望写作过程随程反思：我对写作的感  
受如何准备：面对空白纸试试看1：释放你自己：自由体写作试试看2：小组讨论：灵机一动：自由讨  
论滋生新想法组织：构建文章架构试试看3：确定要点：撰写论题陈述实施：撰写作品课程连接：课  
堂上写作：写好这种方法评价：做你自己最好的批评者反思：反思你完成的作品职场连线：文  
笔表达承认他人的观点：学术的诚实与剽窃说出你的心里话试试看4：概述，而非抄袭试试看5：个人  
风格：确定你的害羞程度试试看6：让我们说出来试试看7：小组讨论：使自己处于难堪地步畅谈成功

知道了什么？  
职场连线：阅读性工作反思：重温畅谈成功：约翰·欧文回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……《战争与和平》第七章 写作与演讲展望写作过程随程反思：我对写作的感  
受如何准备：面对空白纸试试看1：释放你自己：自由体写作试试看2：小组讨论：灵机一动：自由讨  
论滋生新想法组织：构建文章架构试试看3：确定要点：撰写论题陈述实施：撰写作品课程连接：课  
堂上写作：写好这种方法评价：做你自己最好的批评者反思：反思你完成的作品职场连线：文  
笔表达承认他人的观点：学术的诚实与剽窃说出你的心里话试试看4：概述，而非抄袭试试看5：个人  
风格：确定你的害羞程度试试看6：让我们说出来试试看7：小组讨论：使自己处于难堪地步畅谈成功

知道了什么？  
职场连线：阅读性工作反思：重温畅谈成功：约翰·欧文回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源  
网络资源网络链接案例……《战争与和平》第七章 写作与演讲展望写作过程随程反思：我对写作的感  
受如何准备：面对空白纸试试看1：释放你自己：自由体写作试试看2：小组讨论：灵机一动：自由讨  
论滋生新想法组织：构建文章架构试试看3：确定要点：撰写论题陈述实施：撰写作品课程连接：课  
堂上写作：写好这种方法评价：做你自己最好的批评者反思：反思你完成的作品职场连线：文  
笔表达承认他人的观点：学术的诚实与剽窃说出你的心里话试试看4：概述，而非抄袭试试看5：个人  
风格：确定你的害羞程度试试看6：让我们说出来试试看7：小组讨论：使自己处于难堪地步畅谈成功

## &lt;&lt;鲍尔学习法&gt;&gt;

：绍米·熊回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....勉强的演说者第八章 记忆展望记忆的秘诀准备：记住正确的材料组织：将新的材料与你已知的东西联系起来试试看1：记住它试试看2：组织你的记忆实施：用有效的策略记住新资料随程反思：我拥有什么记忆类型——及我想要什么记忆类型？

试试看3：小组活动：自己动手制作首字母缩拼词和离合诗试试看4：个人风格：确定你的记忆风格试试看5：把各种可能性形象化评价：测试你对新信息的记忆效果课程连接：对特殊课程的一些特殊记忆策略试试看6：回忆德曼职场连线：工作中的记忆反思：巩固记忆畅谈成功：拉马尔·赫克史特尔回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....记住阿拉摩第九章 选择你的课程和专业展望做学业选择准备：熟悉你的选项和要求试试看1：了解你的大学辅导员组织：检查你已做过的和需要去做的事情试试看2：创建一张课程要求表实施：选择下学期的课程课程连接：课程到底像什么？

隐性的大学目录试试看3：选择你的课程评价：判断你是否选对了课程反思：学你所爱和爱你所学试试看4：小组讨论：反思你的大学经历社会实践：助人助己试试看5：探寻社会实践机会选择你的专业试试看6：个人风格：判别专业取向随程反思：关注你的兴趣职场连线：选择一个适合你的职业对你的学业成绩负责畅谈成功：弗朗辛·桑切兹回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....专业问题第十章 技术与信息能力展望你与电脑随程反思：我对电脑的感受如何？

试试看1：遗漏拼写错误试试看2：展示.....课程连接：最有效地利用老师的PowerPoint演示有效地使用E-mail远程教育：没有围墙的课程试试看3：个人风格：评估你的上课风格准备：确定参加远程教育课程的可能性组织：熟悉使用技术试试看4：小组讨论：更深入地了解（选课）问题实施：参加远程教育课程评价：思考你的“课堂”表现反思：对你所学内容和学得怎样进行反思发现事实：提高信息能力试试看5：使用网络：信息，请！

职场连线：在网络上探寻你的职业畅谈成功：杰瑞·杨回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....丢失的文件第十一章 做出英明的决定展望做出英明的决定：框架准备：明确目标组织：考虑及评估各种可供选择的方案试试看1：运用自由体写作实施：做出决定并付诸实施职场连线：衡量各种职业可能性随程反思：我做决定的紧要关头评价：对结果加以仔细考虑反思：对目标和各种选择进行反思问题的解决：运用批判性思维找到解决方法试试看2：分组活动：练习你的问题解决技能课程连接：在你上课时运用批判性思维不要欺骗你自己：避免批判性思维中的常见问题试试看3：辨别事实与观点试试看4：真正的解释是什么？

畅谈成功：本·卡森博士回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....背黑锅第十二章 多样性以及你与他人的关系展望生活在多样化的世界试试看1：调查你所在大学社区的多样性构建文化竞争力随程反思：对种族、种族渊源和文化的思考准备：接受多样性并视其为你生活的重要部分职场连线：工作场所的多样性组织：考察你自己的偏见和成见实施：培育文化竞争力试试看2：检查你的成见商试试看3：思考一份问题调查表评价：检查你在获得文化竞争力方面的进展0反思：理解你自己的种族、民族和文化背景是如何影响他人的课程连接：处理教室里的多样性建立持久的关系试试看4：了解你的亲密关系风格试试看5：分组活动：改“你”为“我”畅谈成功：桑德拉·马洛塔回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....代表所有人的意见第十三章 金钱那些事展望管理你的金钱随程反思：我对金钱的感觉准备：明确你的财务目标职场连线：工作中的预算编制组织：确定你的开支和收入试试看1：分组活动：确定你的财务目标实施：编制一份合理的预算试试看2：个人风格：确定你的省钱风格评价：对你的预算加以审核反思：反思你的财务选择信用卡试试看3：支付你的利息为上大学付费试试看4：了解你的信用记录反映了什么课程连接：从你上的课程中获取最大收益：如何削减上课费用试试看5：发现你自己的财政理念将大学教育的价值牢记于心畅谈成功：埃德蒙德·费克希科回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接案例.....透支、过度难以承受第十四章 压力、健康与安宁展望与压力同行应对压力准备：调整好你自己的身体状态组织：识别产生压力的原因实施：培育有效的应对策略试试看1：寻找（不幸中的）一线希望试试看2：尝试循序渐进的放松法评价：自问你应对压力的策略是否有效反思：正确地对待压力职场连线：预料中的工作压力保持健康课程连接：在课堂上保持思维敏捷药物滥用随程反思：大学饮酒经历试试看3：个人风格：考虑你的喝酒方式试试看4：了解校内资源性健康与决策对死亡和

<<鲍尔学习法>>

悲伤的反应畅谈成功：贾斯廷·麦卡锡回顾关键术语和概念资源校内资源印刷资源网络资源网络链接  
案例.....对立的观点结语

## <<鲍尔学习法>>

### 章节摘录

你做了正确的决定吗？

即使在做决定的过程中已经花费了时间和努力用于思考，你仍然需要对结果加以仔细考虑。

即使是考虑周全的决定最后也可能是错误的，或者是因为你疏忽了某些情况，或者是因为某些情况发生了变化：不是你就是环境。

例如，假定你正试图决定选管理学专业还是生物学专业。

如果你决定选管理学专业，那就意味着你将选修更多的与金融和经济学有关的课程。

当你选修这些课程时，你会发现自己是否喜欢这些课程。

如果你发现自己始终不喜欢这些课程，你就得允许自己重新评估你选择管理学专业的决定，并重新考虑别的选择。

这时候改变主意还不算太晚。

事实上，即使是人生的重大决定，通常也是可以改变的。

那就是为什么评估你的决定是如此的重要。

如果你选择了错误的方案，回过头来重新考虑你的选择。



<<鲍尔学习法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>