

學生學習法

唐現之譯

新學



# 學 生 學 習 法

國民 十 九 年 六 月 初 版

國民 三 十 六 年 五 月 版

每 冊 定 價 國 幣 五 角

印 刷 者	發 行 者	翻 譯 者	著 作 者
開 明 書 店	代 表 人 范 洗 人 開 明 書 店	唐 現 之	孔 好 塞

有 著 作 權 不 准 翻 印

# 目錄

譯序	三
第一章 學習之意義	一一
第二章 學習之基本條件	一五
第三章 利於學習的環境	二二
第四章 學習的計劃和習慣	二六
第五章 閱讀法	三二
第六章 精讀之訓練	三七
第七章 速讀之訓練	四三

第八章	聽講和筆記·····	四七
第九章	記憶的方法·····	五四
第十章	「臨時抱佛脚」與考試·····	五八
第十一章	應用所學·····	六二
第十二章	學習方法之總結·····	六七

# 學學生習法

孔好塞著  
唐谷譯

✱

開明書店

# 學 生 學 習 法

國民 十 九 年 六 月 初 版

國民 三 十 六 年 五 月 五 版

每 冊 定 價 國 幣 五 角

印 刷 者	發 行 者	翻 譯 者	著 作 者
開 明 書 店	代 表 人 范 洗 人 開 明 書 店	唐 現 之	孔 好 塞

有 著 作 權 不 准 翻 印

## 譯序

『呂純陽下山覓人傳道，又不曉得誰是可傳，他就設法來試驗。有一次，在某地方，遇着一個人，呂純陽登時將手一指，點石成金，就問那個人要否。那人只搖頭，說不要。呂純陽再點一塊大的試他，那人仍是不爲所動。呂純陽心裏使十分歡喜，以爲道有可傳的人了；但是還恐怕靠不住，再以更大的金塊試他，那人果然仍是不要。呂純陽便問他不要的原因，滿心承望他答覆一個熱心向道。那曉得那人不然！他說：「我不要你點成了的金塊，我是要你那點石成金的指頭。蓋有了這隻指頭，便可以自由點用。」這指頭不是別的，便是學習的方法。

我們有了學習的方法，可以多得天下有用的智識，終生享受不盡。其價值



比黃金還要大。

我們有了學習的方法，可以跨入學術的樂園，盡情享受，其快樂當過於天上的天堂。

我們有了學習的方法，可以節省精力，多做有益於人我的事體。

我們有了學習的方法，可以節省光陰，一時所做的事體，可以值得無方法的人兩時的工作。餘下的時間可以用作運動娛樂以增進健康及樂趣。

我國人士一向不講究學習的方法。他們只有夜以繼日的苦讀。甚至有的三年不窺園，亦有人懸梁刺股，可是十年窗下，尚有不知學問的門徑的。這種暗中摸索，自討苦吃的辦法，乃是天下至愚且蠢的勾當，譯者不願他再遺留於當今的青年界，可是試看各處的學校，又有幾個注意到學習的方法；學生中又有幾個知道學習的方法！無怪乎學生以求學為苦。因為他不知道學習的方法，同

時又因爲教師的催促，不得不盲目地瞎學，埋頭地死記，不知費了多少的精力和光陰，而所得的只是考試的一次對於教員的應酬，考試過後，便又杳如黃鶴不知去向，更談不到學以致用。這樣的情況，試問誰願去自學？誰能感到爲學的樂趣而不言苦？其實爲學本是人間的至樂。因爲無方法，便感不到樂趣；既感不到樂趣，誰還願意去學？既不願學，教者又不設法指點方法，引起樂趣，而一味地用強迫的工夫，考試的辦法，以嚇學生，以逼學生。如是，愈嚇愈怕，愈逼愈苦，有的學生便率性置之不理，自甘暴棄，有的便作僞作弊，以求塞責，有的稍知自愛，或膽小者，便閉戶死讀，不知身體之寶貴。凡此等等弊端，都是教育界所習見的，並非譯者杜撰。爲什麼大家竟如鐵石心腸一般，熟視無睹——非特是無睹，大可以說是見死不救！這豈是辦教育者指導青年的正道！譯者希望負有青年指導之責者，於學習方法加以注意！譯者之譯此書，並不敢說於此一道有所研究，不

過希望能由此以引起教育界同人對於此事的注意。

關於學習的書籍在上海各書店出版的已有好幾本。如商務的修學指導，修學效能增進法，各科效用及學習法，衛生勉學法，還有幾本書如胡適之的讀書的方法（廣州共和書局出版）；修學一助（似乎是廣學會出版的）都是很好的學習法參考書，還有一本中華出版的讀書法，也可以參考。

本書係芝加哥大學講師孔好塞 A. M. Kornhauser 所著。原名 How To Study, Suggestions For Students。原著之目的在給大學初年級學生應用。其實照他的內容淺近，行文暢達兩方面看來，即初中高小的學生也可以應用。譯者譯此書時力求文字淺近，希望目下初中高小的學生都可以看得懂。

至於書中的意思，譯者沒有減少一點，惟於有些地方，譯者覺得他太簡略

了，或是太說的空泛了，曾膽大的加了些意思進去，遇有太不合我國國情者，亦易以我國事例以期易懂，閱者幸勿笑我爲畫蛇添足之流亞！好在此書並非什麼名著，更動幾處似也無妨。

此書頗注意於讀書方法。分爲精讀和速讀兩部分。在此地我且把讀法的名詞解釋一下。在我國一般人的習慣上把讀法分爲看書和讀書。看書是出聲的閱覽；讀書是出聲的誦讀。可是近來一般研究閱讀法的先生們，他們把閱讀分爲朗讀與默讀兩種，朗讀便是誦讀，默讀便是閱覽。默讀問題尤爲當今教育界所注意。就閱讀快慢或精略方面講來，又分爲精讀與速讀兩種。精讀又可謂之爲細讀，即細心思考書中的意思之閱讀，速讀又可以謂之爲略讀，或泛讀，即是迅速地，泛泛地瀏覽一過，以期得到書中的大略之謂。

據說：『朗讀是要經過眼睛到聲音，再經過耳朵，然後到思想，所以迂遠的

多。默讀是一直接到思想，所以比較的要簡捷許多。凡是練習過默讀的學生，閱書的速度可以增加，少則十分之二，多則一半。並且練習愈早的，效果愈大。

『沒有練習過默讀的人，往往要動嘴唇，要聽到聲音纔明白意思。眼睛只會一個一個字的看，不會一看便得到多少字的意思。往往讀的時候要搖頭。頂不好的，只會念一個一個的字音，念了許久沒有明白字句裏的意思。』這是俞子夷先生的話，我因為他解釋默讀，解釋得非常好，與本書的閱讀很有關係。就把他抄下來，以供閱者的參考。

譯文承同學王國柄君詳為校閱，指正的地方不少，謹此致謝。

# 目錄

譯序	三
第一章 學習之意義	一一
第二章 學習之基本條件	一五
第三章 利於學習的環境	二二
第四章 學習的計劃和習慣	二六
第五章 閱讀法	三二
第六章 精讀之訓練	三七
第七章 速讀之訓練	四三

第八章	聽講和筆記	四七
第九章	記憶的方法	五四
第十章	「臨時抱佛脚」與考試	五八
第十一章	應用所學	六二
第十二章	學習方法之總結	六七

## 第一章 學習之意義

學習有兩個目的：一個是要得到智識；一個是要得到做事的能力。我們學習歷史是要知道三代的文化，或由辛亥到如今的革命事業之進行狀況；我們學算學或習英文，是要能算數，或能讀英文書。可是這兩種學習之間並沒有絕對顯明的界限。智識是思想行動的先導，是我們做事能力的一部分。當我們研究如何做事的時候，便包含有智識在內。當我們需要新事實的時候，我要應用我們的能力去思想；當我們學習如何去做以及如何去想的的時候，便需要事實。然而，在學習獲得智識和學習獲得能力的裏面，卻各有其注重之點。

當然，在發展能力方面是比較要注重些的。今日的教育須得要增長我們



的本事與能力——要增長我們做事和遊戲的能力，辦公的能力，讀書和思考的能力，經商的能力，治病的能力等等。但這並不是把智識看小了。智識雖然是能力的附屬品，可是，是一種決不可缺的附屬品。良好的思想與行爲通常是有充分的智識做基礎的。

各種亟待發展的能力中之最有價值的莫過於學習能力——運用思考的能力，解決問題的能力，習熟做事方法的能力。我們要知道學習「如何學習才經濟」之一事，確比獲得任何智識都重要些。如果一個學校的教育，能夠發展真正的學習能力，那麼，其他各事，一點未能做到，也可以謂之爲成功。如果他裏面的學生未能學得「如何去學習」，那麼，他學校的功課便算留下一件最大的事沒有做。

學習不僅是包含聽講看書，並且包含着直接的觀察和實際的工作。要知

道如何學習，便是說要知道如何思考，如何觀察，如何集中注意，如何組織與分析，如何運用心思纔算經濟。若再廣義的說，那麼，學習二字便包括了所有的研究。也即是運用我們的心思才力去領會環繞我們的世界，去駕馭浮載我們的天地。總之學習去學習：就是學習去生活，學習去思想。

現在學校中的學習，其中大部分的工作是在讀書和聽講，但究竟有什麼理由呢？這無非是因為許多智識決不能夠由直接的經驗得來，或是非用一番絕大的苦功不能得來。因此為補救及節省精力起見，不得不用讀書和聽講的方法。本書為適應這種需要起見，所以以下所述的，多限於這一方面。

我們知道打球，打字等事需要一種「良好的姿勢」(Good form)但在讀書，聽講，觀察，和思考方面也應當養成「良好的姿勢」。所以在本書的內容中又復指示些養成「良好的姿勢」的方法。

本書是爲有心想改進其學習方法的青年們而作的。那對於沒有真正地感覺到需要學習方法的青年們，是沒有多大的意義的。青年們，你如果無心於學習，你可以問問自己：將學校中寶貴的光陰，空空地虛度了，能夠再來沒有？於自己有益沒有？但我終歸信得過，沒有一個人不想努力求學的，沒有一個人願把光陰虛度的。其所以懶散而不肯努力者，由於沒有方法，我更信得過，懶散的青年讀了這本書，即刻就會勤勉起來；勤勉的青年讀了這本書，其所得的結果要更多。青年們，你得到這書，須要讀一句，行一句。「行行重行行，千里亦容易。」只要你下決心行到十天半月乃至一月，成了習慣之後，便於你有莫大的幫助，千萬不要以爲是老生常談，一翻便置之不理阿。

## 第一章 學習之基本條件

各種學習的方法：如如何讀書，如何記筆記，如何解決問題，如何養成學習的習慣，固然是重要，但尚有比他們更重要的在。這更重要的就是本章所要特別討論的基本條件。有了他，雖對於其他一切的學習方法皆不知道都不要緊，都可以成功；沒有了他，雖其他各件完全具備，也是枉然。然則，這基本條件是什麼呢？一言以蔽之曰，「追求的動機。」這動機乃是渴望學習渴欲成功的欲望；對於事物的興趣，決心從事學校功課的志願。如果你要學習「如何學習的方法，」你首先須得有要學習的志向和要學習得到的決心。你果真具了這樣的志向，果真下了如此的決心，那麼，其餘的都是附屬的了。

請問，這一種的精神如何纔能得到的呢？第一，要建立一個足以引導你學習的理想目的；要認清壞工作和好工作各自所得的結果。要知道成功的事業足以使你歡喜，失敗的事業會使你悲傷！有許多青年因能想及他的自身及他的前程，常能奮發有爲勇往直前一洗其漠不關心及得過且過之惡習。你應當時常自己問自己：「我爲什麼要進學校？」我應當向什麼目的進行？」對於你自己稍微想及一下，於你困難艱深的功課，便有莫大的幫助。

其次，學習的動機又可以由對於學科研究之興趣中生出來。遠大的目的與外界激勵二者不斷地引導和催促，能使我們對於特殊的問題及材料發生興趣——這便是對於學習材料自身所發的欲望。現在有四個使我們對於學習材料發生興趣的方法。請注意！

1. 對於所學習的材料須有些知道——你初到一個地方，對於你從前聞

名的人物或是街道是特別要感覺有興味些的。所看的書如果所有的內容，你一點也莫名其妙的，對於你便毫無興趣。所以你所習的東西，必須與你有點點老交情。然後纔能「他鄉遇故知」似的，興趣百倍。

2. 使新的所知與舊的智識連合——學習時須極力尋出新舊知識的關係。如讀史時見其事跡與目前的時局有所關係，習理化時知道他可應用之於日常生活，必能使吾人興趣橫生，學而不厭。

3. 使新智識與本身有關——從前的兒童死讀四書五經，書中所言所說與他們自身毫無關係，所以非逃學便打瞌睡。所以你所習的材料須使之與你本身有切實的關係。比如這本學習法之所以能引起你的興趣的緣故，是因為他能夠幫助你。

4. 多多應用新智識——你一有新智識你就儘量應用之於思想，談話，和

寫作的當中；提出其中的難題和朋友們討論；一人獨處時，便須推想他的意義和結果；遇有機會可用時，就應當把他試一試。非把他應用自如，指揮如意，成爲你行爲中之一部不止。

於是你學習中之一部分事業，會使你生莫大的興趣，而不視他爲一種苦工。由他可以使你心中生出真正的快樂，而能集中注意，戰勝困難，毫不費力。正如你平日讀小說看電影的一般，這一種的學習愈多愈好。如果你希望所有的學習都變成這樣，那麼，只須你「鏗而不舍」地進行，自然可以做到的。

可是有的學科在起首學習的時候是毫無興趣的，並且有的部分或許是永遠地無興趣。有的學科或許對於某人特別有興趣，而對於某人則竟至毫無興趣的。然而，有的材料不問他對於你有無興趣，無論如何是要學習的。因此，你便當時時刻刻提醒着自己：感覺着他的必要，和希望着他的結果，下個決心要

學到他。

有許多青年對於他的學習有很高的目的，有熱烈的希望，可是他的進行卻離開他的目標極遠。以下有五條方法，可以幫助你解決這個問題。

1. 對於當前的功課要有非學不可之感——換句話說，就是要使你自己對於你當前的功課感覺到極大的關係，非急於學習不可。然則如何纔有這樣的感覺呢？那麼，你就要很清楚地想到目前的功課與你的希望之關係的重要，你又要想到雖是一門功課的成功或失敗，卻足以影響到你將來的榮辱。總之，諸如此類的動機是多的，你要設法多多地引起，而一一使之加入你的學習之中，以爲戰勝困難的先鋒隊。

2. 要把功課分配清楚——那些功課是要做的，什麼時候去做他，都要很清楚的把他分配起來，以利進行。如果某一部分的工作太繁或太多，大可以分



開學習。看他那一部分應當先習；那一部分應當後習，分配妥當之後，對於當前應做的功夫，就要以全力注意之。

3. 要有良好的起頭——一件工作起頭的時候要以全力傾注之，心中不要遲疑，不要東瞻西望，不要主持不定，不要意馬心猿。事情一到手，就當專心地做下去，莫問其他。有了一個良好的起頭，對於功課自然會發生興趣。並且進行順遂，無須多大費力。如果你尙感覺困難，不能安心地做下去，尙有第四個方法可以幫助你。

4. 順勢進行——坐在一個便於學習的地方。把要學習時使用的東西，都預備妥當。如字典，書籍，筆墨紙張等等都放在你面前可以順手取得的地方。如果你打算讀書，便拿起書來就讀；想算數學，拿起紙筆就動手算。不可東拿一下這樣，西動一下那樣，讀不上三句書，又想算數學；算不到兩三分鐘又想做文章。

三心兩意，弄了半天，一事無成。所以我們要在未做以前有個打算。打算要做那樣，就坐下去，順着勢子做去，一往直前毋稍顧慮。

5. 集中注意——不要使雜念浮出。心猿意馬是學習最大的仇敵。一小時專心的學習，勝過十小時心猿意馬的亂翻。

做時專心做；耍時專心耍。

耍時莫想做；做時莫想耍。

耍時若想做；做時若想耍：

兩敗且俱傷，所得全是假。

附則——如果你三心兩意地不能讀書，你只須坐在一個便於學習的地方，拿着一本書，用手點着書上的字，一個一個地讀下去，做出十分注意的樣子，有得幾分鐘後，便可引起真正的注意來。

## 第三章 利於學習的環境

有效率的學習是要集中注意的。集中注意一事又與四週的事物及生理狀態有極大的關係。專心於學習就是忘記其他的意思。學習使注意集中也就是學習去消除障礙的意思。應該消除的障礙可分爲三類：

甲、四週事物的障礙，如嘈雜的聲音，強烈的光線等等。

乙、由身體上所生之障礙如感覺困倦，頭痛之類。

丙、由胡思亂想所生之障礙，換言之，就是與當前的功課無關的思想。

總而言之，學習的問題其一大部分乃是如何消除這些障礙的問題。

有許多障礙是大可以排而去之的。所以你如果要集中你的注意於你的

功課，最好是設法消除足以妨礙工作的一切影響。消除的方法因障礙的性質不同而有所不同。如要消除四週的障礙，莫若找一個清靜的處所，使所有的嘈雜，人語，人物的行動，光線的閃爍，顏色的鮮豔，異樣的事物，以及凡足以誘惑注意之事物一概不來光顧。又如除去生理的障礙：在積極方面，莫若使身體健康，所坐的地方所有的光線空氣溫度都要他適當；在消極方面，要使無消化不良，睡眠不足，或耳傷眼痛等病。他如桌椅之高低，工作之分配等，如果弄得妥當，大可以消除許多的障礙。

關於這方面的事體，真是數不勝數，現在本章所述的只是少數幾條比較重要的方法。若要知其詳細，請參考各種衛生書籍以及學習心理學。

1. 最好在一個清靜的地方學習——能使眼無外誘，耳無雜聲最好。窗戶下框不要過矮，至少要與吾人坐下時之頭頂相平。如此纔不至於有光線直射

眼睛和外物映入視線毛病。如果窗戶過矮可以布幔遮之，或塗石灰於玻璃上亦可。

2. 要有適當的光線，溫度和空氣——最要緊的是不要使光線直射於眼上和不要使書上有反光。最好的光線莫過於由左後方來的光線。所以窗戶的上框要高，離天花板越近越好。溫度以六十五度至六十八度為最宜，空氣要新鮮要流動。空氣的流動比新鮮更要緊。此外如溼度與學習也有大關係，過燥過溼均不好。

3. 桌椅須合度——桌高須等於吾人體高七分之三，加一吋。椅高則等於吾人體高七分之二。總之，吾人坐時，兩腿要平置椅上，脚要能平置地上，然後所坐之椅方算合度。

4. 保持身體的健康——留心你的飲食。飲食須有定時。食時不可趕快，宜

細嚼緩嚥。與親友共食，食時宜愉快。飲食不可過多。最好莫喫雜食。飯後不可即刻用功。要有充分的睡眠。要按時起眠。要早眠早起。最好每日睡七八小時。如果不易入睡，可以睡前另做小事，使心神放鬆，不再念念於日中所做的功課。如瀏覽不費思考的書籍，洗洗澡，散散步，或與朋友作簡短的談笑，或寫點短信寄給家庭及朋友。都可以幫助你入睡。如果你真患失眠病，那就非請醫生看不可。

5. 每天必有運動與休閒的時間。——我們要知道每天不間斷的小運動，要比偶一爲之的大運動有價值得多。

障礙固然是要消除，可是無論如何是消除不盡的。我們惟一的方法，是在發展我們對於學習的興趣，和克服心中的雜念。我們做到了這步田地，我們雖在陋巷亦當孜孜不倦；在稠人廣座之中也能攻讀自若。我們萬不可藉口環境的不良，而放棄學習。

## 第四章 學習的計劃和習慣

學校工作，也如經商行軍一樣，計劃是最重要的事體。做學生的如果能夠定出每日工作的計劃，且能依照進行，定可以得事半功倍的效果，並且照計劃工作進行慣了之後可以成爲一種良好的習慣，而一切進行均極輕而易舉，毫無困難，能使學習如穿衣喫飯一般，毫不費力。所以我們如果能計劃出一個學習進行表，實在於我們的學習有莫大的幫助。B. C. Ener 在他近來出版的一本書裏對於學習須有計劃的重要，說得很好：

『如果我們面前同時排着許多事體要做，那麼，我們簡直不知道從何處做起。可是在事的一方面，卻是件件事情都值得要做，刻不容緩。而在我們

呢，簡直被他們壓的不能專心做那一樣。一時想做這件，一時又想做那件。剛拿起來做，不上幾分鐘，又放下了。如是此起彼伏，忙碌終日，一事無成。如果我們預先有個計劃，定某時某刻做什麼，時到即做，依次進行，久而久之，自能頭頭是道，進行無阻。』

可是，各人的學習進行表，應該要依據各人的情形，各自擬定，不能強同。各人應當仔細的考量各人自己的時間與能力擬定學習表，萬不可憑一時的感情或意氣，瞎定一個大而無當不能實踐的廢表；卻也不可太膽小，或太敷衍，隨便定出一個毫不費力的東西。我們要知道，過猶不及，二者之不對是一樣的。其次，便當要選擇，一日之中，那個時候最宜於用功。換句話說，那個時候，要每天都無他事打擾，而能安心做事。

每科所需要的時間之多少，和學習的次第也應當有一個適當的分配。當



然，你在事前決不能夠把每科所需要的學習時間預算的十分恰當。所以出入多少是常有的事體。不過，我們總要於每天的學習，某科應佔多少時間，某科應當在前，某科應當居後，有個大體的規定。這樣的辦法，總可以解除「不知先做那樣」和「不願做應當做的功課」的毛病。

有的學生簡直不知道他的時間往那兒去了。所以我們最要的是要知道當前的時間如何用法，然後纔不至使我們的時間浪費，而不知其去向。後面附有一個每日活動時間記錄表。每日用一張，於就寢前填寫之，不久，你便能夠知道你的時間如何用去的，且能夠幫助你定出極合式的學習進行表。

學習需要一定的地位，其重要實在不亞於需要一定的時間。如果在一定的地位——桌椅上——用功慣了，那個地位便有「此處是用功的」意思。詔示我們。於是我們在一定的時間坐在一定的地位，用功的行爲便不知不覺地

生出來了。

姓名		月	日
起床時刻		就寢時刻	
由起床到早上八時所做的事：			
時	間	活	動
8	— 9		
9	— 10		
10	— 11		
11	— 12		
12	— 1		
1	— 2		
2	— 3		
3	— 4		
4	— 5		
5	— 6		
由六點鐘起到就寢的時候所做的事：			
一日 總計	睡眠時間	休息時間	
	飲食時間	用功時間	
	體操及操作時間		

養成有規律的用功的習慣！大多數的人都認他爲成功的祕訣。醫界巨子 Sir William Oslen 曾向一班學生發有「你們用什麼方法能夠使得你們用最少的力量而得到極大的成功？」的問題。他的答案是：

「養成有規律的習慣！我之所以叮嚀你們要注意養成者，實在是因為你們有些很感覺要獲得有規律的習慣之不易。有的人作事極有規律，如同生而有之一樣；有的人終身努力要獲得一個規律的習慣而不可得……你不要盤桓歧路，你當深信規律對於工作的價值……我特別地忠告初入校的新生，因爲你今日開始的工作，是你終身習慣的基礎。在教室裏照常工作雖容易，可是要把他同一種照常的工作行之於日常生活之中，卻頗難……把你一天到晚的時間，都分配了相當的工作，然後培養起注意集中的力量，使心神安定，勿東西飄蕩。於是這樣地繼續不斷地做下去，自然會養成一種

良好的習慣。到了一個學期終了時，自然會得到不少的好智識——工作的能力。」

## 第五章 閱讀法

在學校裏面，大多數的學習都全靠閱讀。要發展學習的能力，大部分還是在養成閱讀的能力。所謂閱讀的能力，便是閱讀的快，和了解得透澈。一門功課到手，大概要費二重閱讀的功夫：一種是瀏覽，一種是玩味。我們須得要養成這兩種的能力。以下兩章將分別論述這兩種的閱讀。

此地我們不妨先把普通的閱讀方法討論一下。

1. 在閱讀之先，應當就書中的標目，自行思考一番。安頓着你的心，去接收書中的意義。——要自己問自己道：現在所要讀的書，與所習的功課有什麼關係？這一章的標目和上一章的標目，有什麼關係？本章所載的是些什麼？還要問

你對於這章的內容，已經知道了多少？由你從前所讀過的書上，喚起與這章有關的智識，安排些問題向著者追問。並且須要想到如何把這章的意義擴充。

2. 書一到手就當和他熟識——書一到手，你就應當和他熟識。要注意他的名稱，著者，著者的地位，和著者其他的著作——其次便是出版的年月，出版的書局，序言，目錄，以及結構等等。於是對於這本書或某一章的價值，須得要有個觀念。並且要決定你想由這書裏得到些什麼。當你閱讀之時，你尚須要留心著者的作意。

3. 把你所指定的功課迅速的讀過，以期得到全篇的大意——宜放棄其細微之處，而注意其大意。你只須稍微學習，便可以學到讀得很快，雖長篇的著作亦能得其大意。有許多書上解釋一個原則，常用許多例證。你如果能夠把握住其原理，其餘的例證，簡直用不着再看。這種先瀏覽一次，然後再行細讀的辦法，

乍看去似乎太不經濟，空費時光。其實並不是如此。久而久之，你自然知道這種辦法不特使你深切地瞭解你的功課，並且大可以節省你的時間。（此意在第七章內再行詳細討論。）

4. 把你所指定的功課再細讀一遍，一面讀一面想，非讀得澈底了解不止——你現在讀第二次的時候，你才知道第一次瀏覽的好處。所有書中的細微節目，到此更覺其有意義，而易於把持。你既然得到了書中的要義，當第二次細讀時，其附屬之意義自然依附其上而易於了解。即使有的地方比較艱深，但一與要義連合，即可迎刃而解，毫無困難。因為當你讀時已知道下文要說些什麼了，心中既有定見，就不須浪費心思，而能專心前進。此外尚有更重要的事，你須得注意。所謂細讀，必要思想。你讀了一節，儘可以把書放開，閉眼思考一番。要使書中的意義與你心中所固有者溶合，要由此創造些意義出來。用批評的態度

去對付著者，不可盲從。把他的意見與你的見解互相比較。比較之後，擇其善者而從之，其不善者，則舍之。如果一時不能去取，則可以提出與朋友們討論。（參看第六章）

5. 讀至重要地方，須即行記下，或在書上加以標記——在你細讀的時候，遇有重要處所，即在其旁畫一直線，或將其要意寫在書的上端或側面，或摘錄下來更好。每讀完一章或一段，最好掩卷沉思一番，造一結論，或寫在書的上端，或寫在一章之末，都可以，這種辦法，不特於你讀書時有幫助，即於你以後需要參考或溫習時，也有莫大的幫助。當你要另讀一新課的時候，最好把上一次的摘錄，或書中做有記號之處，從新溫習一番。此事所費的時間極少，而所得的益處卻無窮。如果你溫習這些要點時，覺得意義不大清楚，你可以重讀原書的解釋。非弄得清楚不可。這樣一來，卻有兩重好處，一、可以使舊課更易記憶，更易了



解；二、可以作新課之預備，幫助新課之了解。

6. 要使由讀書得來的智識清楚而透澈——要對於所得的智識自行批評。不可盲吞瞎嚥毫無別擇，不可囫圇含混不加體味。我們要知道在短少的時間當中，決不能博得多量智識，與其華而不實，大而無當，或淺而不深，混而不明，何如少而精呢。半鏹醋的智識，終歸沒有多大益處。

## 第六章 精讀之訓練

凡讀書先泛讀然後精讀（細讀）是最好不過的方法。如果所讀之書，無甚價值，只須泛讀（瀏覽）過去，便可以束之高閣，不去理他。如果是極有價值的，泛讀一事，卻極有貢獻。因為泛讀時已得到書中的要意，精讀的時候，可以少去許多困難，並且可以使讀者了解深切。

其實就是泛讀，也須要有所預備。所謂預備者就是指當你泛讀之先，你心目中必有意見或問題，希望讀時有所解決。或翻閱你前次讀書時所作之摘錄或記號，或教室所討論的問題，以為讀時的準備。你又須要知道著者以及所著之作品的性質，以為你讀時的幫助。

1. 當你閱讀之時，須有一目標——這就是說，當你閱讀的時候，你心目中必有一問題，要向書中求解決的。或是你想要由書中得到些什麼。時時要抱着這目的進行。看書中所說的能不能滿足你的要求。如果這目標稍有游移，或爲他思想所擾亂時，便當停止閱讀，而把你的目標喚回，然後進行。

2. 每讀一段必須獲得其要意——讀完一段時，就當捲卷回想這一段的要意，而用自己的文字把他總括起來。對於其要意並須提出許多問題向之考究。看他與你所需要的有何關係，與上文有何關係，如果所讀的一段無論文字或是意義有不懂的地方，可以逐句的再讀一番。如果一句不清楚，可以逐字的再看一次或兩次，或查字典，或與師友討論，非弄清楚不可。但有時亦可以稍微擱置，憩一會兒再來看，卻可以恍然大悟的。總之，你的目的若是只在獲得書中的要意，這類小地方也大可以忽略過去，置之不理。可是回想一事，卻萬不可少。

這事在表面上看來似乎耗費時間，然究其實，於學習的幫助實在不少。就是費了點時間，時時要你掩卷深思，但比較一直讀去而不停留，得益必多。

3. 讀時快慢可以不必一律，真要慢時纔慢——重要之處或繁難之處，須慢讀，非弄清楚不前進。已知之處或不重要之處，可以速讀而過，不必多費時間。讀書之祕訣，在能把捉要點與難點，而以全力注意之。

4. 對於讀物須具批評的態度，自下結論，不可為書本所拘——寧可費大部分的時間去思考書中的意義，不可只圖強記而不化，有許多青年只是盲目地信仰書本，以為書上所說的，總是對的。古人不是說過嗎？「盡信書，則不如無書。」最安全的態度，就是對於書上的事實，意見和學說，要有衡量和考究的態度。但我們也不要以為凡是書上所說的都是不對的，也不要以為，凡不合我意的都是不對的；凡合我意的都是對的。總而言之，我們對於所讀之書，要虛心領

受，不可帶有成見。我們當然要預備接收書中的要意，但亦不可接收得太快。須要細察著者的根據及其理由。認為不錯，然後纔信。倘有信不過處，寧可暫行擱置，以待來日證據確實時，再行決定。

在考究你所讀之物時，須要發如下面所列之問題。著者所引之事實是否正確？他是否不把事實和意見混淆？他的結論是否有確當不移的根據？他的結論和你的意思相不相符？經過這樣的考究之後，然後纔提出你的結論，你的結論有時與他暗合，有時則否。但不管他符不符，你總得要提出結論，以資比較。你的思考千萬不要在得到結論時就停止。須要在所讀之要點以外，找一例證出來，並且要看再有其他的結論沒有。要看所讀之處，與你曾經要想解決而未解決的問題有關沒有。總之，要由你的閱讀引起其他的思想。

5. 每讀一節必須總合其要點——每讀到重要之處便當用筆在旁做一

記號。最簡單的記號方法就是在一行的旁邊畫一直線。如果其意思特別重要則可畫雙線或曲線。遇有不大明瞭的地方，或尚須再行進一步考究的地方，可畫一問號。其他的記號你自己可以斟酌，但千萬不可前後不一致，否則反無益處。當你讀完一段，掩卷回憶時，要把他的要意標在書的頂上或旁邊。並且要把你讀時所發生的疑問和與著者不同的意見寫下。如果你能用懷疑的態度和摘要的心思去讀書，自然可以使你繼續不斷地去思考和留心書中的要點。何況書上既做有記號，將來溫習和參考時，實有莫大的方便。

6. 將你所讀之材料在你心中做一個綱要：然後再以這綱要去復讀全文——各節不同的思想須要把他互相溝通起來。把其意思分爲主要的與次要的，並且把他們組織起來。對於全書或一章一節，要有一個整個而清楚的觀念。讀書要從大處着眼，把細微末節歸納到主要意思之下。以你心中的綱要作個

指導去思考你所讀的東西。如果有不清楚的地方，可以回頭去再讀一遍。遇必要時，可以變更綱要。臨了一句話，就是你要把所讀之物，視爲一個有組織的整體。

## 第七章 速讀之訓練

能速讀者，必能省出一大部分的學習時間，這種速讀的能力，在下述各種情形之中特別有價值：（1）當你要在許多讀物中要找出某種材料時，如須作某種報告或作文需要材料；如要知道某人的事蹟或某種運動之經過，或要找尋某種發明或學說之起源與發展之類。（2）當你要得到某種刊物之大義或根本主張時：如比較兩個著作家的意見。（3）最重要的一點，還是在可以幫助你最快地得到書中的大概。

有許多青年們，他們只須少許的努力，即可以增加讀書的速度。據實驗的結果，一個人可以由百分之五十的速度，進步到百分之百，而不失卻書中的意



思乃是極普通的事體。普通總以為緩慢的讀者所了解的必多，而實際並不如。此。倒是迅速的讀者不失掉書中的要意，在每頁上他所得的，差不多與緩慢的讀者所得的一樣，但在每秒鐘內他所得的真不知要多多少！

以下便是增進學習速度的方法：

1. 強迫着自己速讀，用全力堅持着不斷地速讀下去——這兩句話雖簡單，可是是增進讀書速度各方法中之最重要的。就算你不知道其他方法，只須你能夠繼續地努力下去，不久必有良好的結果。今天你就着手強迫着自己去速讀罷！在起初的時候，你的觀念或許會紊亂，可是只要你天天不斷地繼續練習，不久自然很快地保持着書中要意。不要當心你得不到真意或遺漏要意。如果你必須要得着要意，你不妨多速讀一二遍，然後細讀。

2. 一句一句地看，莫一字一字地讀——有許多人一字一字地輕輕念着，

差不多同高聲朗誦的讀法一樣。這一個陋習可以用第一個方法打破。因為速讀——瀏覽——的時候，那里還有一字一字細讀的可能呢？所以我們要一句一句地看，不要一字一字地讀，上面不清楚的意思，往下多看幾句就會明白。閱讀乃是在得意思，而不在認字。

3. 學習「跳讀」——如果你已經得到了著者的意思，不妨「跳讀」跳過一句兩句固然無妨，即跳過幾句，幾十句或一段也不打緊。（可是你如果要記着其中的要義，千萬不可忘記再讀一遍。）對於一句或一段的起頭結尾要特別注意。甚至你只讀一段的第一句，和末一句，就可以了。凡讀一本書，你要留心看著者所用的總結語在一段的首一兩句，還是在末一兩句，你如果發現了，實爲你莫大的幫助。有的書上，把要意常提出寫在頂端或旁邊，一看就使我們了然。有的則有一個極詳細的目錄表，看了他也可給我們極大的幫助。

4. 每隔幾天要測驗一下你自己，對於速讀有多少進步——你須找一本不深不淺，剛合你程度的書，試在十五分鐘內閱讀，看究竟能夠讀多少頁，而能得其要意。讀後即將所得之要意寫下，再與原書對較，看是否有所缺漏。過了三五日，再拿原書，於十五分鐘內，速讀另一處，把要意寫下與書對較。以後每隔幾天一試，同時把所記之要意保留，以觀進步。那麼，你必定可以看出有極大的進步，並且不失其要意。

## 第八章 聽講和筆記

教室（或課堂）是學習的地方。其中的學習乃是學校中學習的最要部分。你須得要養成在教室學習的良好習慣。

1. 要曉得教者所用的各種教授方法，以便應付——各種功課所用的方法各有不同，做學生的必須辨別清楚而應付之。其最不相同的方法，有兩大類：一為講演法，一為討論法。除此之外，因學科的性質與教者的性質之各異，而其方法又各不同。就把講演法來說罷，有時或用來說明書中所沒有的材料；有時或是補課本之不足；有時或許是反覆的講解以期發揮書中的要意；有時其目的又在提示書中的問題，指點應用，或對書本加以批評；有時則全在鼓舞學生

之前進或向上。因此，你的聽講法與記筆記法，當隨教者的方法不同而變易。

講演法固有許多的不同，非講演法也有各種的差異。有時教者發問要你解決，有時他不發問，而要學生們自由討論。有時所討論的東西爲你所已預備的；有時則是新材料，爲你所未預備得到的。你須要培養這類能力以爲應付。總之，你如果要把你教室中的功課弄得好，非能應付教者及其所用的方法不可。不管教室中作業如何的變化，我們總可以找出幾條方法來應用。

2. 在上課之前須把要講的功課預備一下——回想上一次講的要意，溫習上次所記的筆記。想一想本日要講之功課的問題如何解決，上課前的幾分鐘是極有用處的。千萬不可忽視。趁到機會速做本節所講要做的事，並且要把上課時所要研究的內容思考過一番，提出他的難點出來，要點出來，看教者如何講法，同學如何講法，準備着你的心進教室，不可貿然衝進去，致聽了大半天

還不知道說些什麼。

3. 上課的時候要把講演或討論中所提出的要點加以思考，不可爲他人意見所拘，要能自出心裁——要把你過去經驗或看書所得來的智識，與所講者或所討論者聯合，要把各人所說散漫的意見及自己浮游的思想總合起來，貫串起來。用批評的態度去觀察人家的結論和見解。要提出問題。非把他人或自己的意見找出穩固的根據，不肯輕信。

總之，聽講時應取自動思考的態度，不可取被動盲從的態度。要養成能預料下文將要講些什麼的能力，對講者的意見，要在心中討論，看他的理由充足不充足。抓住講者的要點精意而與自己的意思聯貫之。如果所講的或討論的無甚意義，可以己意補充之，推廣之，加深之。好學生必能夠於無甚意義的講演中，能自求深意。

4. 貫注精神於討論之點，不可胡思亂想使心浮動——心一放肆，即須收回。要知道第三法（就是上面的一條）是防止胡思亂想最好的方法。使你的心對於所講的功課自動的思考。記筆記也是一個收放心的好方法。可是最要緊的還是在你自身懇切的努力。勿使一個雜念進入你的心中。

5. 記下重要之點——記筆記的方法因所學的功課不同，而有所變易。你最要注意的是在看用那種方法最適宜。然後纔記。以下有幾條筆記方法，可以作你的幫助：

甲、討論的功課筆記不可過多，並且可以與讀書筆記連合在一塊——在通常的情形之下，只須把討論的結果或問題的答案寫下即得。此項筆記可以記在書上之有關係處。如果教者在長久的討論之後，照常總有所總括的，或對於課本所講的有所增加，則用卡片記下，或筆記簿記下，都可以。

不要寫冗長的筆記。要騰出時候來思考。能自行思考一個問題，比記下別人的答語要好得多。

乙、講演的功課筆記要比討論時多——怎樣記筆記，要看講演的情形和學習的方法而異。最要的，還在不記得有用。如能做到短而切要，那便再好不過了。因為要把你的思想騰出來極自由地用在講演的要點上。極清楚地了解講演的內容，乃是第一要著，……筆記尙在其次。

如果講演在有極清楚的組織，照他的次第寫下來即得了。他會把他的綱要寫出來或講出來，你很容易得到他的要意。如果他沒有把他的綱要提示，你的筆記，當記成如講演者所講的大綱一般，記大綱時要把主要的與次要的分別次第和從屬，以醒眉目。如

第一……………



記完之後，必須再看一遍，將內中的要點思考一番，把他和你固有的經驗與智識聯合起來。如有錯誤，或不清楚，或有遺漏之處，即刻改正，不可延遲。

6. 每天下課後須整理筆記——當天就要再看你所記的筆記，且須思考他的要點，看他與你所讀的和從前所知道的相不相符。如有不清楚的地方，須再讀參考書，再行思考，再行討論，或請教於教師。你須記得筆記之是否有用，是在你能否付以意義進去，使筆記化為有意義的方法，乃在趁着講演的材料

甲、……

乙、……

一、……

二、……

第二、……

尙新鮮，記憶尙容易的時候，即刻整理。

## 第九章 記憶的方法

通常總以爲用思想與用記憶是相反的兩事，這實在是一種誤解。我們要懂得一個意思除非能記憶與他有關係的事物及其他意思不可。這懂得一事裏頭，便包括有記憶。又如思想的時候，必有思想的材料，這思想的材料，就是由記憶供給的，我們要習熟一門功課，記憶乃是極不可少的要素。

大家反對學習法中應用記憶的緣故，乃以爲記憶是機械的，枯燥的——換言之，就是以「死記」爲記憶。但我們要知道這一種的記憶，乃記憶中的一部分——不甚重要的一部分。有意義的，理解的記憶，乃各種有效的學習中的重要部分。如果缺少了記憶——理解的記憶——對於功課無論如何不能熟

習。

在學習法中似乎很注重思想而忽略了記憶，其實我們在上面已連帶的講了不少了。我們要知道，記憶實在就是有思想的學習之副產物。上面所講的閱讀方法和學習方法，就是最好的記憶方法，差不多可以說，良好的學習方法，就是增進記憶的方法。

以下是幾條增進記憶的方法：

1. 要懂得然後纔能夠記憶——要懂得你所學習的材料，要對他加以思考，要把他與其他的意思相連。要由各方面來看這新材料。細考他的例證，細想他的應用。追求他的原因和結果。看他是否有例外，或困難之點。總之，所造成的聯念愈多，則記憶愈容易。

2. 反覆練習——反覆練習足以養成習慣，足以增加聯念。

3. 練習時要用思想，不可成爲機械的練習——練習時要追求他的意思，要能摘要，要與自己商量，有時且當與同學們討論。僅僅讀書中的字句，是於記憶無甚裨益的。你要時時刻刻留心，一有懈怠，即當振作。

4. 要立志去記憶——這句話有「我學這件東西，是要記到的，或我非把他記着不可」的意思。要有這樣的志向或決心，然後纔容易記憶。這樣辦法，並不是強記，也不是怕教師問，乃是爲你終身用之而不竭的預備。

5. 學習時須要有適當的停頓，使你有回想所學的材料之機會——學習的大部分的時間，當用在回想所學的材料上。如果回想不起時可以再讀一次，非把他弄清楚不可。然後再行回想全部的要義。如此反覆下去，非到記憶純熟時不止。

6. 要信得過自己能夠記憶——有的人之所以不能記憶全在他的自擾，

他深怕他記不到，自己駭自己，把一安定的心，弄的七上八落。像這樣如何能夠記憶呢？你要信得過你能夠記憶，不問你能記憶多少，你只須跟着本書所指點的方法做去，必定於你的記憶有極大的幫助。

7. 所學習的材料，如果缺乏論理的聯結的時候，可以另想方法把他聯結起來——這一種的事體比較的少。差不多值得記憶的東西，十有九可以有條理地組織起來的。實在沒有聯結的東西，纔要另想方法，如人名，地名，數目之類，例如要記得富士山之高度爲一二、三六五呎，拆開來看，便覺得與一年之十二月三百六十五日的數目相同，你要記得富士山之高，一想起一年中之月數日數便可知道了。

## 第十章 「臨時抱佛脚」與考試

「臨時抱佛脚」一事的本身，本沒有絕對的好壞。如果你平日不用功，而積在一個短少的時間內來死趕，那只是有損無益。那只能把你所學的東西紊亂；那只能隨學隨忘，毫不能持久。所以「臨時抱佛脚」一事不是可靠的方法。

如果當一個課程習完之後，用「臨時抱佛脚」的辦法，在短少的時間內，把他趕緊地溫習一遍，那卻是一個很可取的辦法。因為這樣可以新鮮一下你的記憶，可以明瞭全書的關係，可以更知道書中各要點彼此的關係。在這個時候，最好用在堂上和堂下所做的筆記為參考。如果你的筆記不完全，可以刪

覽全書一次，以爲補充。其次就要閉目思考一番。記不清楚的地方，可以翻翻書，查看一下。

以下有兩條特別重要的方法，要特別注意。

一、溫習要點；使心目中有一個「崖略」；不可注意瑣屑之處——得到書中的要意，並且思考他附屬的細微末節如何組織的。如果與結論有關或要意有關的例子和事實要設法記到。

二、溫習的時候，要有充分的時間，不可都堆在一個時候——要趁早溫習。要在考試的一兩個星期前就要着手。只可留着稍許的功課，在考試前一天做完。千萬不可把所有的功課積在考試的一天來做。

考試時應注意之點：

1. 考試時要鎮靜，不要慌——你要知道考試只有那麼大一回事，用不着



作急。你要信得過你對於所學的東西，能記得到。教師也是一個人，用不着怕他！除非你不用功，帶了夾帶。

2. 先把試題通通看過一遍，要一條一條地都懂清楚——試題多半是彼此有關的。對於其中一條記得清楚，對於其他一條或有所幫助。要分配好你的時間，看每條要費多少時候。分配時間的重要，殊不亞於回答試題的重要。

3. 細讀各條，然後回答——要把各條的意思看清楚，知道他的要點所在。然後找尋答意。

4. 打一個腹稿，或用筆寫下來都可以——這是說心目中要有一個綱要。這個綱要，可以幫助你回答的很完滿，很恰當。一個組織很完善的答案，教師看卷時都要高興的多。

5. 答完之後，要看過一遍，遇不妥當處可以修改——答完之後再看一遍，

可以增加你的意思，可以修改你的答話，可以改正錯誤，可以添加字句。使你不致因一個字的錯誤，而全功盡棄。

## 第十一章 應用所學

這一章只是一條規律，可是這一條規律，卻是全部學習法中之最重要者。簡單的講出來，就是：

自動的學習：「藉事學習。」拿你所學得的智識去思想，去談話，去寫作，去實行。

如果有人問你，「爲什麼要學習？」你或許可以很明白地答覆他：「學以致用。」因爲你希望你所得智識和方法於你有些益處。可是如果他再問你：「什麼叫學以致用？」你或許要茫然不知所對。在學習心理學上看來，所謂學以致用者，並不僅指一個人能用其所學於其所事的事業；且要能應用之於談話，思

想，寫作，行動的各方面。比方說：在解決新問題，提出新結論方面，在與朋友交換智識，討論問題的方面；在計畫方案，寫作文章的方面；都要應用。此外如社會政治各種的事業，待人接物的各種舉動，無一不要應用你的所學。而你學習的最最要的目的，卻在能把你所得的智識技能去增益你有效的思想與行爲。

現在且更進一層來說：「應用所學」不是學習的目的，乃是學習自身最重要的要素。智識不是可以吸收或儲藏留以爲後來應用的東西，乃是由思想由做事纔能得到的東西。書上的材料之所以能成爲你心中的智識者，全靠他能與你已有的智識有關聯的原故——這就是說全靠你能使他們彼此結合的原故。

蕭伯納說：「如果你教人家些東西，他一定不願學。」他的意思便是說，空教是不行的，必須要因他所做的事去教導他，他纔學，他纔學的到。這便是藉做

事去學習，簡言之，就是「藉事學習」或者名之爲「寓學於做」也可以。我們要知道，學習乃是一種活動。所謂獲得新智識，其意便是指對他有所活動，有所思考，拿他應用，拿他來談話寫作。

在這條重要的規律之下，尚有幾條方法。

1. 對於新智識要加以自己的說明，和具體的例子——你由他人或書上得來的意思，若不加以具體的內容於其中，始終是一段空無所有的文字。在你學習的時候，對於新理論，必須強迫着自己尋覓些與之相關的例子或證據以充實之。

2. 將新舊智識比較，對於相反的意見加以考訂，用新得的智識去估定你往日的見解——你這樣地應用過之後，他便可成爲你的思想之一部。而你的智識要變爲更妥當更精要。如是他更能應用之於思想和行爲的各方面。

3. 應用你的智識去解釋事物，去預料將來的結果——要追求你所學習的事實與其他的什麼事實有關。要把他們互相聯結起來，組織起來，並推想他的原因結果。應用新智識由論理的關係去觀察，去思想，乃是應用智識一個極重要的方法。

4. 把意思寫下：做成綱要；寫成文章；畫為圖表——寫作乃是維持學習活動的一個重要幫助。也是一個應用智識的有價值的方法，有許多人之所以有好思想，大多是因為能把他寫下來的緣故。

5. 遇有機會，便把你所學得的東西拿出來談——在教室討論；與教師同學辯難；與親友們談話。談話最容易使思想清楚。把自己所知道的教人是最好的學習方法。找到可以與他談你所學的人，即和談論。遇到可以把你所學的講給他聽的，就給他講。

6. 把你的智識應用於行動上；把你所得的原理施之於實際——最好的例子便是把本書上所說的去應用。我們若是僅僅知道如何學習的方法，而不把他拿出去用，那是毫無價值的。所以在你所學的各科中，要儘量地把他們應用，不要遲疑，一有機會便應用，應用得愈多愈好。

## 第十一章 學習方法之總結

現在把上面各章所講的方法，擇其比較重要的再在此地總結一下，使讀者有個完全的概念。對於每條方法須用仔細的思考一番，然後纔放心前進。如遇有未曾實行到的方法，須特別注意，並須察看前面所討論的地方，我們要記到，要特別地記到，方法是死的，他之所以有用，全靠我們能天天拿他應用。知而不行，等於不知。行而不使之成爲習慣，仍是費力多而成功少。所以我們不認爲好方法則已，如果認爲好方法，便天天應用以期養成習慣。習慣一經養成，就方便得多了。

各方法如下：



1. 有熟習功課的決心。有熟習功課的渴望——立定一個志向，非把你的功課弄熟習不可。下一個決心，非把你的功課學得透澈不可。要知道你唯一的責任，就是在學習。要知不好的結果會使你悲傷；良好的成績，會使你歡喜。你願悲傷呢？還是願歡喜呢？

○ 2. 把你的決心實行起來。——以下的方法可以幫助你實行：

甲、要知道你當前的功課之成功與失敗，於你的前途有莫大之關係。

乙、把你的功課分配清楚，一時專注一樣，莫管其他。

丙、要有良好的起頭。順勢做去，勿東瞻西望。

丁、集中注意。不要意馬心猿。一有放心，便當追回。

○ 3. 發展對於你所學的功課之興趣，——要有興趣，須注意下列各點：

甲、對於所學的材料要有些知道。

乙、使新的所知與舊的智識聯合。

丙、使新智識與本身有關。把他與你有關係的事情相聯合。

丁、多多應用新的智識。

4. 消除學習障礙，——嘈雜的聲音，強列的光線，不舒服的情感，不合適的桌椅等等。

5. 規定每日學習進行表——計劃你的功課。養成有規律的學習之習慣。

6. 發展良好的閱讀能力。

甲、在閱讀之先，應當把書中的目標自行思考一番，並且溫習上次的筆記，安頓着你的心，去接收書中的意義。

乙、一本書到手就當察看他的序言，目錄等以期得到一個粗淺的大概。

丙、把你所指定的功課迅速的讀過，以期得到全篇的大意。

學到讀得快：

(子)強迫着自己速讀，用全力堅持着不斷地速讀下去。

(丑)一句一句的看，莫一字一字的讀。

(寅)學習「跳讀」，只讀句子中的一部，或每段的一部。

丁、第二次閱讀時，要慢，要思想，要澈底地瞭解，他的方法是：

(子)當你閱讀之時，須有一目標。

(丑)每讀完一段時，即思考一番。由各方面去觀察他的意思。非澈底

瞭解不放手。

(寅)艱難處及重要處宜細讀；熟識處及平易處宜速讀。對於讀物須

具批評的態度，自下結論，不可爲書本所拘。

戊、記錄書中之要點。做記號或摘錄，總合書中要意把他寫下來。溫習時

參考之。

己、將你所讀的材料在心中做一個綱要（或寫下），把這綱要在心中細想一番，然後纔離開書本，停止閱讀。

庚、要把你所獲得的智識，弄得很清楚，很透澈。不可模糊草率。

### 7. 發展教室中的有效學習法。

甲、要曉得教者所用的各種教授方法，以便應付。

乙、在上課之前須把要講的功課預備一下。須溫習一下上次所講的功課，準備着你的心進教室。

丙、上課的時候要把講演或討論中所提出的要點加以思考，不可爲他人意見所拘，要能自出心裁。

丁、貫注精神於討論之點，不可胡思亂想使心浮動。

戊、記下重要之點。不過須記到懂得是第一要事，寫下乃是次要的事。

(子) 討論的功課，筆記不可過多，且須與讀書筆記參合。

(丑) 講演的功課，要捉住講演的大綱，或記下他的要點，要趁着講演  
的意義尚新鮮的時候，溫習你的筆記，整理你的筆記。

己、每天下課之後，要翻閱着你的筆記，不大瞭解的地方要弄得瞭解，或  
是參考他書，或是請教於他人。

8. 設法增進你的記憶的能力。

甲、要懂得然後纔能夠記憶。

乙、反覆練習。(多多地練習)

丙、練習時要用思想，不可成爲機械的練習。

丁、要立志去記憶。

戊、學習時須要有適當的停頓，使你有回想所學的材料之機會。

己、要信得過自己能夠記憶。

庚、所學習的材料，如果缺乏論理的聯結時，可以另想方法把他聯結起來。

9. 考試前之預備工夫。

甲、溫習要點；使心目中有一個「崖略」，不可注意瑣屑之處。

乙、溫習時要早。不可都堆在一個時候。

10. 考試時應注意之點。

甲、要鎮靜，不要慌。

乙、先把試題通通看過一遍，要一條一條地都懂得清楚。

丙、細讀各條，然後回答。

丁、打一個腹稿，或用筆寫下來，都可以。

戊、答完之後，要看過一遍，遇不妥當處可以修改。

### 11, 自動的學習。

「藉事學習」拿你所學得的智識，去思想，去談話，去寫作，去實行。儘量地應用你的所學，愈多愈好，愈早愈好。