

学习强人与头脑强人



[学习强人与头脑强人_下载链接1](#)

著者:凡禹

出版者:北京工业大学出版社发行部

出版时间:2004-2

装帧:简装本

isbn:9787563911790

在这个倡导终身学习的时代，在北大、清华等一流学府之外研修来自一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸，并日趋融入主流教育。来自北大、清华、人大、北外、北科大这几所京西毗邻大学里的青年教师们，策划并执笔编撰了《北大清华学得到》这套青年素质教育读物。书中融会了他们在青年学生素质教育中的教学心得和工作经验，很好地体现了知识经济时代“人才”这一称谓的崭新内涵，以及知识经济时代对人才素质的特殊要求。本系列图书自1999年第一版问世以来，历经四次修订改版而持续受到欢迎。十年后的这次全新修订，历时一年有余，对各个分册进行了与时俱进的增加和删改，使之结构更为合理、内容更为丰富、形式更为活泼，以期成为当代青年素质教育领域具有持续生命

力的经典读物。

作者介绍:

目录: 序言一 行健不息须自强序言二 圆青年人的成才之梦 上篇
学习改变命运——会学习是一生的资本第1章 终身学习是人生的需要 树立终身学习理念
建设学习型社会 以获知识的能力为中心的学习 终身学习的学习观念九大转变
如何建立终身学习的习惯 终身学习学什么第2章 终身学习的人生目标如何计划
将精力聚焦目标 目标的分类 设定个人的人生目标 把握好目标的方向
逐个击破各项具体目标第3章 高效记忆方法 学习往往以记忆论成败 记住重要的
任何人都能提高记忆力 与遗忘作斗争——进行重复记忆 集中记忆 分散记忆
集中与分散相结合 过度学习强化记忆 重要材料在开始和结束时记忆
交叉学习提高记忆力 整体与部分结合记忆法 多种感官同时“上阵”来记忆 形象记忆法
抽象记忆法 形象记忆法与抽象记忆法综合运用 规律让记忆变得简单 理解记忆事半功倍
联想记忆法 图解记忆法第4章 高效学习方法 学习始于感知 寻找适合自己的学习类型
七种智力学习途径 螺旋上升学习法 丰富学习途径 循序渐进学习法 联想学习
同类比较学习 寻找自己的适宜时间学习 斯金纳的程序学习法 学习要大胆质疑
资料卡片法 在生活中学习第5章 高效阅读方法 培养高效阅读习惯，进入全新读书时代
讲究阅读战略 如何阅读一本好书 爱上读书 区别对待读书法 模型读书法 先读序文法
五步读书法 不动笔墨不读书 深钻细研去读书 速读的技巧 十种改进阅读的技巧第6章
听课与做笔记的方法 做笔记对学习很重要 做笔记，听是第一步 学习认真倾听的方法
如何做笔记 如何复习笔记 让做好笔记成为一个习惯 康纳尔笔记法的启示
常用的笔记十法第7章 高效注意力培养法 注意是记忆的唯一窗口 注意与学习的关系
精力集中提高学习效率 注意力的心理训练法第8章 如何学习课本知识 课本学习的方法
理解图表资料 如何做好作业 如何准备考试 如何应试第9章 高效时间管理
学习时间的运筹法 制定一份学习时间表 掌握节约学习时间的秘诀 在规定的时间内学习
制订学习计划有方法第10章 终身学习要具备的个体素质 自律 不断自我反省
容忍学习中的挫折 对学习具自我评价能力 性格优化能力第11章 终身学习与生涯规划
生涯规划的目标 生涯规划的重点 终身学习与生涯规划 下篇
开发大脑潜能——怎样用脑就有怎样的人生第12章 大脑是人类最大的宝藏
令人惊讶的大脑 从结构上看大脑是三脑合一 左右脑的不同分工 右脑是“祖先脑”
右脑是“无意识脑” 右脑的五感——ESP 右脑以光速处理大脑记忆 右脑是“创新脑”
左撇子的特殊天赋 左脑的困境 出奇制胜：右脑颠覆左脑第13章
健康用脑，让大脑有效工作 遗传对大脑的影响 饮食影响大脑的工作
大脑潜能是如何浪费的第14章 开发右脑：唤醒沉睡的潜能 开发右脑与年龄的大小无关
快速进入右脑意识状态 在不知不觉中开发右脑 锻炼左肢就是锻炼右脑 培养左肢意识
左手梳发锻炼 左侧操 常见的锻炼右脑方法 取悦心灵就是取悦右脑
清除心灵的垃圾第15章 开发大脑的创造性思维 思维是打开大脑智慧之门的钥匙
放飞想象的翅膀 培养联想思维 发展直觉思维 培养灵感思维 培养发散思维第16章
开发大脑的记忆潜力 什么是记忆力 记忆力的作用 测测你的记忆力 人是怎样记住东西的
走出记忆力的认识误区 让大脑更好地工作 识记练习 联想练习 分类练习 分组练习
重复记忆 再现练习第17章 注意力训练：摆脱外界对大脑的干扰 注意力究竟是什么
注意力的作用 注意力的两大障碍 测测你的注意力 存在——停留在现在这一刻
强度——聚集全神贯注所需要的能量 耐力——保持高强度的注意力 排除内在干扰
实现精神上的安宁 集中注意力练习第18章 解决力训练：开发大脑解决问题的能力
什么是解决力 什么是“解决问题” 解决力的作用 什么是问题 怎样有效地解决问题
提高解决力练习第19章 亲和力训练：开发大脑处理情感的能力 什么是亲和力
情商和亲和力 如何处理你面对的各种感情 亲和力的作用 有风度地应付难相处的人
• • • • • (收起)

[学习强人与头脑强人_下载链接1](#)

标签

学习方法

学习

我想读"北大清华学得到--学习强人与头脑强人"

励志

思考

北大清华学得到

• • • • •

555

评论

绝对值得一读的书

高二就买了看了一点的励志书，可现在大四了，我有那么一点进步吗？所以付诸行动才是实实在在的，自己总结的经验教训才是有用的，看书不能只看还要思考，去伪存真。

[学习强人与头脑强人_下载链接1_](#)

书评

[学习强人与头脑强人_下载链接1](#)