

学习这回事



[学习这回事_下载链接1](#)

著者:塞巴斯蒂安 · 莱特纳

出版者:

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787300083483

自1972年首版以来，更新至第31版，销售上百万册！

德国著名心理学家让你了解学习、有效学习、轻松学习！

从心理学、教育学、生物学各角度教你如何学习。

这本书是为所有男女老少而写；

为每位具有阅读能力、渴望了解“学习”这回事的人而写；

为所有努力学习，却担心学习会失败的人而写；

为那些想要更快、更有效、更系统地学习的人而写。

“我太笨”不是借口，聪明才智可以通过“学习”得到；

“我太老”不是安慰剂，人越老越聪明；

“我坐不住”不是逃避的理由，专注的脑子不需要耐坐的屁股；

“我没有坚持学习的毅力”，本书可以让你对学习兴趣盎然、事半功倍。

作者从心理学、教育学、生物学各角度让你克服那些深植于人心与大脑中的对于“学习”的偏见，还详细介绍了风靡世界的一场记忆革命。只要一个人不停止学习，一切都有可能改变，一切都不会太迟。

万事开头并不难，学习可以很轻松，学习允许注意力不集中，学习中“健忘”是正常现象，学习永远不嫌晚！学习就是这么回事！

作者介绍：

目录: 目录

- 1 学习是一门学科
- 2 打破健忘的诅咒
- 3 成功是最好的刺激
- 4 有意义和无意义
- 5 关键的半秒钟
- 6 对于缩写的思考
- 7 如何规划学习卡
- 8 智商幽灵
- 9 创造力的火花
- 10 勇气与希望
- · · · · (收起)

[学习这回事](#) [下载链接1](#)

标签

学习方法

学习

心理学

学习这回事

教育

个人能力培养

思维

工具书

评论

年龄不是智力下降的原因，而是懒惰和缺练

智商是伤人感情的名词。它并非如传统所说是天赋的 固定的
而是能随学习改变的。在破除执念之后 作者通过学习动机上的自我激励
基于记忆遗忘周期而创造的卡片式学习模型 还有培养开放性思维等内容
相对具体地提供了学习的建议。虽然成书已久 理念依然值得一提。

最近睡不太好就随手看了，没有题目那么枯燥啦……语言学习的部分还挺有道理的。

有点失望，卡片法值得借鉴，但在信息时代，可以用更好的方式来进行

实用价值尚可

其实，说到底，就是脑子越不动越钝

有效的激励方式那一节其实很棒

在类似书中看过其观点，看到的闪光点有两点~~活到老，学到老。自我奖励值得使用

全书说到底就是介绍了学习卡这一学习方法，这种学习方法在我看来局限颇多，可能只适用于背单词这类比较零散的东西，但可惜的是很多知识都是成体系的，这样学习我认为不行。

这本书最重要的是在推销“学习卡”这种学习方法，从人心理与大脑上讲这确实是一种不错的学习方法，只是要视人视自己的学习方法而定。其余内容无太大亮点。

行为主义

很久没这么认真地读一本书了，有时间我还回来写写书评，先荐一个

其实全书就讲了几个点：成就感很重要；死记硬背有理；用学习卡片来科学重复记忆。

学习方法论

我怎么觉得看了半天看不懂 大概真的是翻译原因 而且觉得内容页挺无聊 卡片记忆老年不会笨。。。记忆是要系统 关键词

刚好有个相似盒子顺手拿来加工做学习卡片箱了，刚好有部爱看的美剧有些单词查过后重复看时还是忘了，闲来用卡片箱记忆还不错：）最后两章跟【自我导向行为】很像，结合的心理学理论在其他书看过很熟悉。今天用了4个番茄时间完成剩下的内容。PS:用番茄时间读书听书真的蛮高效的

翻译太一般，里面提到的学习相关知识在其他书籍里有更系统的描述，而作者创造的卡片学习法显然有些落伍了，适用性太差。

解决了如何规划学习卡的问题，包括怎么结合遗忘曲线，划线教材上具体信息，而不是引导词。额外收获，什么是智商，智商测验只是测试了已经掌握知识的熟练程度，并不能代表这个人有无前途。最好的智商科普书。

这本书大部分其实都是在讲怎么学习语言，关于理科类的东西学习没有什么帮助

南图第一本2012-5-8。这里所谓的“学习”方法主要是“记忆”方法，尽管作者语焉不详地试图论证“学习” = “记忆”。叙述有些散乱，内容组织缺乏系统性。翻译不畅。就“记忆”方法来说，真有不少好点子，参见我的笔记。在现在这个时代，作者所强调的“死记硬背”和经训练而致的纯熟技能特别值得重视。

[学习这回事 下载链接1](#)

书评

蛮好的一本书，教了一个好方法，翻译又是一个外星人。1.

成功的学习必须具备一个先决条件：建立一个属于自己的学习计划。2.

所有的学习外乎是一场与遗忘的竞赛。学习是一个不断重复的过程，必要的复习可以是理性而省力的。3. 学习卡把学习内容分解为最小的单元，同时兼顾...

这本书不错，但是还是属于红海左脑记忆的范畴，里头有点蓝海右脑记忆的东西，但是作者没细说，留着读者自己慢慢琢磨去吧。

没有学习能力不行的人，只有效率不高的学习方法。学习卡片为基础单位

制作5格学习卡片盒子 艾宾浩斯曲线 厨房定时器在学习中的重要作用。死记硬背不...

书中前面几节讲的是记忆的方法，其实也就是重复了一下艾宾浩斯的理论。不过说实话，这套理论还真的很管用。以前考研的时候背单词，用得就是文曲星内置的艾宾浩斯曲线，结果一两个月，把GRE的16k个单词居然背的差不多了

看了一些评论，都是利用学习卡来记单词的居多，我不用学习卡，也不记单词。虽然学习卡是讲解HOW，但对我没有任何吸引力。而是学习卡之所以有效背后的解释，理解背后的原理，我现在主要借助PPT课件和很多试验套件来学习，学习效果感觉也是非常好。这本书感觉是 对刻...

“学习”这回事，在我们的学生时代是全部生活的代名词，我们也许曾经在高考结束后，雀跃着把满书桌的各式课本、参考书、试卷统统丢进垃圾桶，心里欢叫着：“终于可以不再受学习的折磨了！”上了大学后，我们却发现，“学习”这回事又如期而至了。虽然学习的目标和重点从升学...

本来说，貌似没有什么值得太推荐的理由，因为这书基本上就是大篇幅”重复“艾宾浩斯的理论，但是这不成为这不是好书的理由：
1.本书重版了31次，即使是大篇幅介绍现在我们熟知的艾宾浩斯理论，但考虑一下第一版的时间，这本书也算是早先的开创者。2.提出了众多现实可行的具...

对智力的认识，很像对宿命的看法，智力差别并不大，通用评价智力的方法有很大缺陷，正如作者指出的，这是对知识的评测，而不是对智力的评测，这让我想起《乡土中国》力，费孝通说的农民见了汽车不会躲避，不是愚，是没有这方面的知识，反过来，城里小孩不认识庄稼，也是愚...

只要一个人不停止学习，一切永远都不会太迟。
我个人很喜欢这本书，是因为它对学习现状的剖析很深刻，帮我纠正很多错误的观点以及更新了我很多观念，然后漫画很Q，它告诉我原来书籍还可以这样做。
个人最重要的被更新的概念：人类的记忆力并不是容量有限的木桶，而是盯着墙...

学习要遵循科学规律 读《学习这回事》

这本书梳理了经典心理学家关于学习特别是记忆方面的实验和观点，比如桑代克、斯金纳、艾宾浩斯等人的实验。对于初学者来说有点启示，但对于我来说，我有点失望：这本书基本上没有多大创新，只是普及一些记忆和学习的常识而已。我权当温故...

这本书很有可能说出了一个真相，就是学习最基础的时候，是需要去记忆大量的基本材料，才能以此为基础，加以理解和运用。所以死记硬背才是踏实的功夫。

- 1、以学习卡片的方式学习。
- 2、即时给成功的反馈，紧跟着行为的后面，否则激励不起作用。
- 3、专注力在15分钟是正常的，可以...

Anki: 1. 讲学习内容分解为最小单元，可以帮助记忆。 2. 难记的部分会被自动的复习 3. 可省去不断复习已牢记的内容产生的无聊感 4.

”记忆单人纸牌游戏“可用来记忆难记的、无规律的内容 5.

瞬时记忆是（视觉）的储存器 6.

短期记忆明显是种声音的储存器，是一种文字记忆（听觉...

看到第二章【学习卡片箱】立马反应过来，这说的不就是Anki吗？

简单介绍一下，Anki是一款多平台卡片式学习软件。软件入门简单，精通需要多花些力气。

可以把Anki当作一个电子版的学习卡片箱，复习的次数、间隔、时间可以统统不用管，你只需要1制卡2刷卡（学习）就...

1、本书提供了两个可行的洞见：每个人都能学会10种语言；愚蠢和腼腆都是可以治愈的。 2、尽可能地磨练想象力。想象力也是种学习工具。

3、手中拥有的工具越多，就能掌握越多的工具；脑袋里现有的知识越多，就能掌握越多的知识；建立了越多的知识模型，就能越容易地了解新知识。 ...

看书名就知道作者其实觉得学习这回事是件轻松的活，大家都可以会，没有很实质性的高低之分。所以如果你自己觉得在这一块很抱歉，那么看看这本书纠正一些自以为是的错误看法其实是非常不错的，当然你也不要妄想它会比小说还吸引你。这本书对于我最大的体会还是在于...

[学习这回事 下载链接1](#)