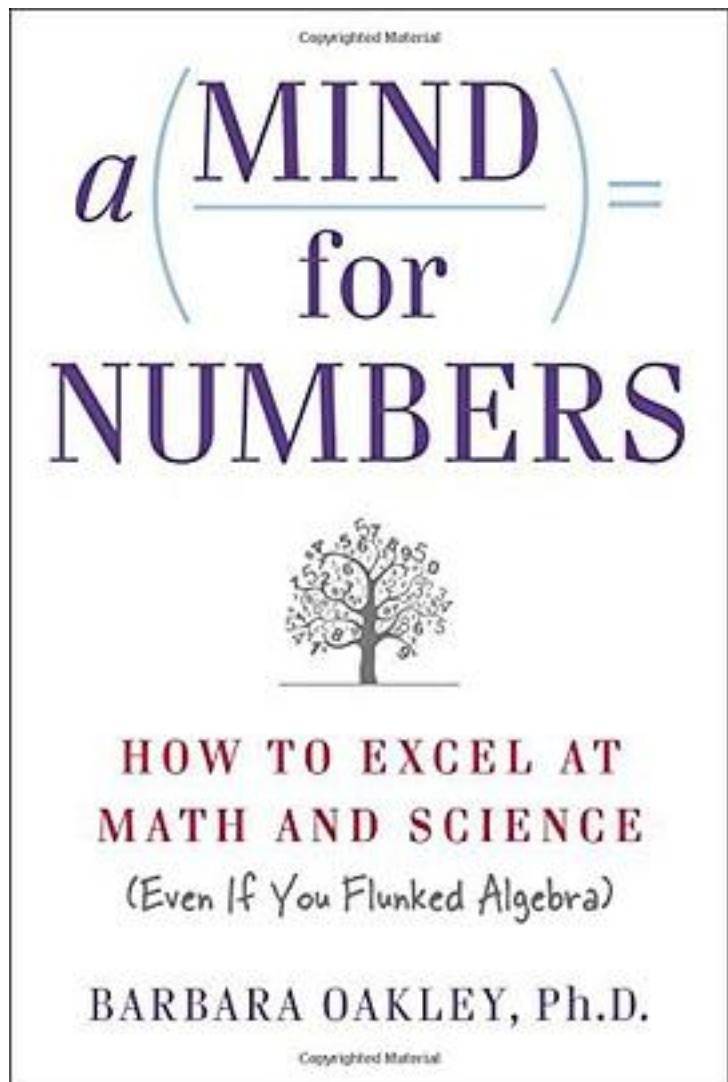


# A Mind For Numbers



[A Mind For Numbers\\_ 下载链接1](#)

著者:Barbara Oakley

出版者:Tarcher

出版时间:2014-7-31

装帧:Paperback

isbn:9780399165245

Whether you are a student struggling to fulfill a math or science requirement, or you are embarking on a career change that requires a higher level of math competency, *A Mind for Numbers* offers the tools you need to get a better grasp of that intimidating but inescapable field. Engineering professor Barbara Oakley knows firsthand how it feels to struggle with math. She flunked her way through high school math and science courses, before enlisting in the army immediately after graduation. When she saw how her lack of mathematical and technical savvy severely limited her options—both to rise in the military and to explore other careers—she returned to school with a newfound determination to re-tool her brain to master the very subjects that had given her so much trouble throughout her entire life.

In *A Mind for Numbers*, Dr. Oakley lets us in on the secrets to effectively learning math and science—secrets that even dedicated and successful students wish they’d known earlier. Contrary to popular belief, math requires creative, as well as analytical, thinking. Most people think that there’s only one way to do a problem, when in actuality, there are often a number of different solutions—you just need the creativity to see them. For example, there are more than three hundred different known proofs of the Pythagorean Theorem. In short, studying a problem in a laser-focused way until you reach a solution is not an effective way to learn math. Rather, it involves taking the time to step away from a problem and allow the more relaxed and creative part of the brain to take over. *A Mind for Numbers* shows us that we all have what it takes to excel in math, and learning it is not as painful as some might think!

作者介绍:

Barbara Oakley is a professor of engineering at Oakland University in Rochester, Michigan. She has received many awards for her teaching, including the coveted National Science Foundation New Century Scholar Award.

目录:

[A Mind For Numbers\\_下载链接1](#)

标签

学习方法

学习

思维

脑科学

英文原版

MOOC

心理学

learning

## 评论

在coursera上开设learning how to learn的教授babara oakley写的一本书。她是从自己的亲身经历出发，更有说服力。如果有上这个课来看书的话，能更好的理解。当然老外写书多少都会有点啰嗦的成分（据说这样稿费多）我自己买的是kindle版。从内容架构看，和上课谈到的内容顺序不一样，书里也包含更多细节。最让我印象深刻的是，她提到，你注意力不集中学东西比别人慢很可能是因为你的大脑前额叶（负责focus mode的部位）比别人小一些，但一旦你集中完成了一件事，你能比别人做的更好，因为你在difused mode中建立了更多连接。虽然有些概念很早知道，但这本书生动的描述深入浅出，让我对此了解更深。

---

20160629阅毕，公开课<https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>指定书目，讨论学习过程中如何采取生动形象具体的策略或轮换以保持兴趣和精力，这本算是上本《peak》关于如何学习最高效的具体操作方案之一了，也是《如何高效学习》的同主题相关内容，书名易误导为解题思维类书。最好的书评参见<http://goo.gl/HLPWSM>，书末方法总结见<http://goo.gl/QOa4lU>

---

在coursera学了learning how to learn这门课，课程内容大致就是课程的重点吧。

---

很不错的关于学习的一本书，其实内容或多或少已经出现在诸如《思考快与慢》等畅销书中，但是有些概念和思路其实就是要反复被强调，权当自我监督。

---

关于如何学习的一本实用性手册

比想象得好，虽然内容不新鲜，但是组织得非常有条理有说服力！

读的第二本关于如何学习的书。没什么新意，基本都是知道的东西，quora的相关回答就够了。

在coursera上开设learning how to learn的教授babara oakley写的一本书。中文版书名更贴切，其实这是本讲学习方法的。书里面提到的观点和研究结论并不新，很多认知科学或教育相关的书都提到过，但本书基于如何更有效率的学习做了一个很好的汇总。

中学时能读到这个就好了

@audible. 没有coursera那么好玩。人生若只如初见…

==

大脑使用手册，良心推荐

浅显易懂，写的内容都非常实用且非常重要，并且都告诉了你为什么这么做的原因。虽然不是所有方法都适合所有人，但是Lady Luck favors those who try. 自己正在尝试书中的一些方法，虽然效率上还没有明显提升，但是信心和心境都好了不少。如果高中的时候看了这本书，大概就不会羡慕那些没做多少题却有好成绩的人，也不会这么压抑了吧。

两周看完，虽然和课程重复很多，但是值得。每个需要用脑的人都需要看看

最近怎么老读一些学生该读的东西。对现在的自己作用不大。

听的AUDIO

BOOK,没打盹，就象听自己的故事。我也自以为是个数学蠢货，语言能力平平却学了很多门，等到一把年纪来才发现自己擅长的，是自己从小就鄙视的科目。内容没什么实在的干货，有些理念倒是很好：千万不要给自己的思维定性，学习是持续的事情。专注力的练习是关键。

16年kindle读的英文版，cousrea上有名的《learn how to learn》课程集结后成的书。内容非常好，浅显易懂，有很多认知科学的知识，如果能应用得法，高效学习不是问题..涉及大脑的思维模式、拖延症、习惯养成和记忆等等，建议读英文版

要用脑子的盆友们，都应该读一读此书。

儘管很多道理之前都明白，但系統地這麼串起來，腦洞還真是嚴重大開了一回。最大的得著之一，就是關於「培養有益的習慣」這一條。真的很受益，尤其是認真反思並付諸實施以後。總之很棒！

[A Mind For Numbers](#) [下载链接1](#)

书评

花了3天，利用早晨和晚上挤出的时间，在coursera修了Learning how to learn这门课。粗略浏览了一遍，这本书算是配套教材吧。最近研究学习方法论，此前读了Scott Young的《如何高效学习》，结合起来谈谈后续学习规划。要学的越来越多，精力越来越跟不上，学习是个“仰之弥高，...

选购此书的时候，宣传文案上的几个问题吸引了我：

“读完一本书，却记得讲什么？美剧看了一箩筐，英语还是没长进？

公众号、指导书、牛人帖，一个都没落，却还是没有形成自己的学习体系？”

哇塞，简直不要太懂我，赶紧买回来拆封品读。看完之后我的心情是黑人问号\*100首...

个人推荐指数两颗星，不值得购买和阅读。

前一段时间，我就对MOOC很感兴趣，了解了course平台，当时就知道里面有一门很出名的课程learning how to learn，本来打算将来英语能力能够通过雅思考试的时候，一定会花点钱去听上一门课。这次在亚马逊上看到这本书的简介就买了，期望...

读这本书时，总是会不时的反思自己从初中开始到大学的学习历程（小学被各种填鸭，所以自然忽略），曾经最为痛苦的问题就是，何以花费了别人N倍的时间，却总是结果不如人意。现在想来，我们先入为主的认为，只要努力，必有回报。只是这种努力也是需要科学的考量，这却从来没有人...

【focused mode ---->diffuse mode】 1.focused mode science math learn small doses every day difficult problem require more period unconsciously (leave the "mortar" enough time to dry! enough time to work in the background.) 2.diffuse mode sleep is the ulti...

大量研究发现，人类的认知模式与神经元数量并不是固化天生的，而是不断变化的，所以不要因为自己在思维方式，记忆力，毅力等方面有缺点而怨天尤人，你完全可以靠训练来弥补这些缺点。一. 首先要了解人类的两种思维模式：专注模式和发散模式

(一) 专注模式与发散模式 1.专注模...

这是我第2次参加沙牛清单共读，群上一次参加的读书是《掌控习惯》，让我了解了习惯是如何改形成，怎样改变。

这一次参加共读的书单是《学习之道》，一周内读完这本书，每天2个番茄钟，高效阅读150页。收获很多，还有对学习的新的看法，一一跟各位讲解一下。  
为什么我们看过一本...

对书中提及的重要概念做的笔记。集中思维 (focused mode) 与发散思维 (diffuse mode)

学习新事物应当采取发散的思维模式，用于跟已有知识产生联系，建议新的神经连接。类比是件很有效的学习方法。

学习新事物、困难的事物时，你需要在集中思维和发散思维间来回切换，用发散...

[A Mind For Numbers 下载链接1](#)