

学会学习



[学会学习_下载链接1](#)

著者:【美】 Gloria Frender（格洛里亚 芬瑞得） 著

出版者:电子工业出版社

出版时间:2016-3

装帧:平装

isbn:9787121279300

学习与每个人毕生相伴，如何高效地学习，如何让学习更加快乐，是我们每个人都必须思考的问题。

《学会学习》是一本教会你高效学习的实用手册。《学会学习》首先从学习模式、时间管理和学习规划技巧三个方面针对不同模式学习者规划了不同的学习方法。在此基础上，《学会学习》从学习实践出发，分享了做笔记、阅读、记忆、应试等多方面的学习技巧。相信通过阅读本书的学习方法，并加以使用，一定可以让你学习时如有神助，事半功倍，从而成为学习道路上的强者。

作者介绍:

GLORIA

FRENDER毕生从事教育事业，在其34年的从业生涯当中历经了小学、中学及大学课堂，同时也是一位作者、专栏作家、编辑、公众演说家和母亲，她曾给多所学校和多家企业给出了在知识管理实践技巧的专业咨询建议，有许多学生因她的方法而终生成功。她是一位激情且有感染力的演说家，给大家带来富有创造力和实用的观念，督促大家通过终生学习而提升自我能力。

目录: 谁需要学习技巧.....	7
本书关注的焦点.....	9
学习模式	
聚焦学习模式.....	11
你和你的学习模式.....	12
左/右脑自测.....	13
左/右脑主导型的不同特征.....	16
对左/右脑学习者的行动建议.....	17
学习模式.....	18
学习模式有效性的自测.....	19
学习模式有效性的自测.....	19
学习模式的特征.....	22
对不同学习模式的建议.....	23
有效学习的要素.....	24
关于学习模式的几点事实.....	25
聚焦时间管理和学习规划.....	27
时间管理.....	28
你学得好吗?	29
学习习惯测评.....	30
打消借口.....	33
规划你的学习资源!	34
整理有方法.....	37
手边学习用品清单.....	38
彩色编码的妙用.....	40
使用每日作业提示表.....	41
完成作业.....	44
作业提示表.....	45
漏交作业怎么办?	46
强化自我约束: 使用待办清单.....	47
使用学习月历.....	50
学习月历示例.....	52
在活页夹中使用学习月历.....	53
分科月度作业记录表.....	54
学习时间.....	55
安排你的学习时间.....	56
示例: 日计划.....	58
学习时间的规律: 成功的基石.....	59
学习时间内的当做之事.....	62
学前热身.....	64
聪明学词汇.....	65
聪明学词汇表.....	66
周复习.....	67
周复习(全课程)	68
离校检查单.....	69
是什么让你不能专心学习?	70
有助于集中注意力的好习惯.....	71
做好了, 再干啥?	72
瞄准问题找对答案.....	73
疑难学习问题解决表.....	74
金点子荟萃.....	75
轻松学习这几步.....	77
笔记记录技巧	

聚焦笔记记录技巧.....	79
笔记记录技巧概览.....	80
笔记记录技巧.....	81
改善笔记记录的步骤.....	82
我们为什么会不听讲.....	83
听课技巧.....	84
个人简写速记体系.....	85
示例：个人简写速记体系.....	87
超级笔记记录系统.....	88
超级笔记记录系统指导.....	89
示例：笔记表.....	91
笔记表.....	92
预习笔记.....	93
发现预习笔记中存在的问题.....	95
记好预习笔记的建议.....	96
听课笔记记录.....	97
发现听课笔记中存在的问题.....	101
记好听课笔记的建议.....	102
教师评价.....	103
学习卡片的魔力.....	104
如何整理和复习笔记.....	108
构建学习表：舍与留系统.....	109
创建知识结构图.....	111
示例：披萨知识结构图.....	114
如何学习知识结构图.....	115
知识结构图之“思维导图”.....	116
知识结构图1.....	117
知识结构图2.....	118
知识结构图3：循环.....	119
知识结构图4：共同特征.....	120
知识结构图5：时间线.....	121
知识结构图6：第一类结构树.....	122
知识结构图7：传略.....	123
知识结构图8：树形轮廓图.....	124
学生学习指南.....	125
笔记卡.....	126
分页.....	127
文学笔记方法.....	128
枚举法.....	129
序列法.....	130
因果法.....	131
对比法.....	132
描述法.....	133
阅读技巧	
聚焦阅读技巧.....	135
阅读.....	136
明确阅读目的.....	137
五档不同的阅读速度.....	139
如何略读.....	140
怎样把握主旨.....	141
信号词.....	143
概览课文.....	145
强力阅读.....	147
强力阅读系统.....	148

SQ3R (浏览-问题-阅读-背诵-复习)	152
改进过的SQ3R (浏览-问题-阅读-背诵-复习)	153
SQ3R 表	155
重要的理解技巧	156
阅读图表	157
是什么妨碍了你, 如何改进	158
有效阅读的提示	162
当阅读变难	163
记忆	
聚焦记忆	165
你的记忆力	166
记忆的类型	167
关于记忆的一些事实	169
记忆	171
记忆陷阱	172
当你想记住时	173
回顾复习	176
记忆术: 知行合一	177
记忆术/改善记忆力的方法	179
强化记忆的步骤	182
怎样学外语	183
调动各种感觉器官共同参与记忆	185
应试技巧	
聚焦应试技巧	189
成为考试达人	190
考不好的原因	192
考试焦虑及其缓解	193
考试焦虑症候	194
化解考试焦虑的手段	195
考前准备	197
考试复习表	200
组建学习小组	201
应试技巧	205
“限定词”表	207
合理猜测策略	208
临时“填鸭”, 即使不应该	213
考试前夕	214
考试进行中	215
多项选择题	218
对错判断题	220
配对题	222
填空题	223
数字题	224
论述题	226
论述题指导语	231
论述题答案格式	234
开卷考试	235
家庭考试	237
应考步骤	239
考试之后	240
拾遗	
聚焦拾遗	243
成为积极的学习者	244
改善你的思考技巧	246

解决问题..... 248
解决问题的步骤..... 249
与老师一对一交流..... 250
关键脑力技能..... 251
思考——散金碎银.....253
控制紧张感.....257
超级拼写系统.....262
拼读规则.....264
父母在家里如何帮助孩子学习.....266
求助！孩子厌学怎么办！268
自主学习攻略.....269
· · · · · (收起)

[学会学习_下载链接1_](#)

标签

学习方法

学习

方法论

提高学习能力

学会学习

成长

好书，值得一读

自我管理

评论

就是写给在校学生的学习书。我要反省自己买书的方法。

很值得推荐的学习方法类书籍

通过几个问题就能测试左右脑，还非把左右脑工作分开，然后就能确定学习模式？推论过程跟结论是无关的。建议更扯。开得药方太多，太想当然和铁口直断，例如80%时间听讲20%时间记笔记，怎么来的？针对谁？什么科目？全是积极、主动、时间、技巧等虚无的概念。没有自己的理论，杂糅罢了

翻了一下。介绍了时间管理和学习规划技巧，怎么做笔记，阅读技巧。每个技巧说的很细。

Learning to learn，大概是我们最最需要习得的技能。

美国青少年用书。都是难逃考试啊。临时填鸭，尽管不应该。有些类型测试，其实是为了增加人的自信的，总有一款适合你。

这是一本针对在校学生怎样学习、怎么做笔记、怎么复习和应对考试的方法书。

主要面向学生。做第一部分测试时好自慢，真了不起

方法论，很多人知道如何学习，但是如何坚持学习才是最重要的问题。

果然背诵很重要

关于学习的一本很全面的书，涉及学习方法、学习习惯等。更适合学生阅读。

其实很有用，不过有些内容着实没有必要写这么多，学生又不可能完全没有任何自我意识。

一样 这个更干货

方方正正的书，一看就是操作性比较强的书，学会学习，虽然明面上是写给学生的工具书，实际上作为一个学习践行者，也是能够系统的理解怎样学习的。

关于学习模式的测试及建议很周到，而剩下的多为条条框框，琐碎繁杂。总结为1合理安排时间和学习规划，专心致志，劳逸结合。2建立高效笔迹，加入自己的思维意识，简明扼要。3根据不同书籍，使用阅读技巧，获得不同效果。4调动感觉器官参与记忆，切记复习。5应试技巧

适合各种年龄段的学生，或者工作人士自学。

这本书是水土不服的代表。

做完笔记之后，好好实践吧！

感觉方法很实用，很简单

这本书推荐给需要辅导孩子学习的家长和老师。书中讲了很多关于学习的工具和技巧，或许能对你们辅导孩子学习有些启发。

书评

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。人之为学有难易乎？学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。……
这篇《为学》是我上中学时学到的第一篇文言文，至今20多年了，依然印象深刻。当时年纪小，只知道贪玩，对于学习，理解的非常肤浅，无非就是读读...

当下市面上关于教授学习方法的书籍不少，其所载内容也的确很有道理，然而当读者实际应用时，很多看似实用的方法用来效果却并不明显，之后的结果无非是两种：要么认为自己没有掌握其精髓要领，要么抱怨那本书的华而不实，但最终肯定还是会回归到当初的原点。这本《学会学习》在...

在填鸭式教育环境下成长起来的我们这一代多的是被动的学习和功利心，而如何真正的让学习成为一种能力，如何快乐、有效的学习却成了很多人的遗憾，《学会学习》这本书是美国人所著，它让我们认识到了在西式教育体系下学习的方法和快乐，而译者以其优秀的文字功底让我们也能近距...

学会学习，学会过好这一生！
这是每个人都需要，起码在学生的时候如果遇到，或者人生会少一些遗憾，我只恨我遇见的晚了点，可是现在已是终身学习的年代，错过了最恰当的时候，但只要有心又怎会嫌晚呢？本书归类为学习方法-青年读物，是本工具书，学习手册，但不能阻止她...

学习的困难重重，怎么办？
学习是我们一生要去做的事，在互联网+时代，学习资源无处不在，学习的机会随时可见。但令我们困惑的是，常常出现雷声大，雨点小的现象：学习的内容没有连贯性，三天打鱼，两天晒网，学习的东西总是记不住，学习的过程中，坐不住，心不安...

一，八爪鱼妈妈
记得有次儿子非要让我抱，我说自己没有多余的手了。他却说：作为一个八爪鱼妈妈，我认为你完全能想出办法来抱我。唉，小朋友都知道妈妈早就是个三头六臂的全能女巨人了。

原以为长大一些，会减少一些负担，可是每个阶段都有新挑战，如今又面临着如何辅导他学习...

[学会学习_下载链接1](#)