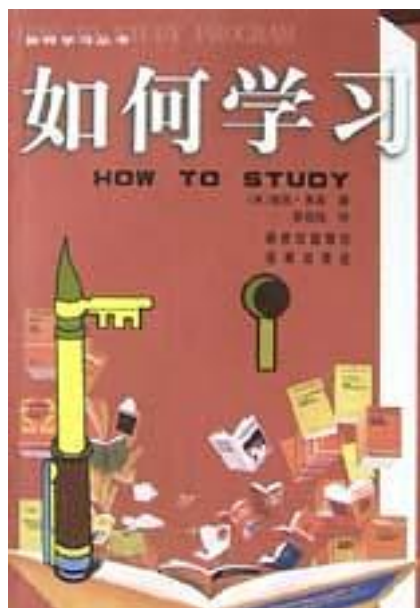


# 如何学习



[如何学习\\_下载链接1](#)

著者:[美]本尼迪克特·凯里

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2017-7-15

装帧:平装

isbn:9787213080784

●从很小的时候开始，就有人灌输给了我们这样的观念：学习靠的是自律。我们必须把自己关在一个安静的地方学习，关掉音乐，严守一个规律的学习习惯，唯有这样我们才能考出好成绩、记住发言稿、在钢琴演奏会上不出纰漏。可是，最新的科学研究成果告诉你，这些老一套的学习方法都不是好方法，那怎样才能让我们花更少的时间获得更好的学习效果呢？

●本书作者本尼迪克特·凯里是享有殊荣的《纽约时报》科学专题记者，在《如何学习》一书中，他汇集了从神经科学和认知心理学数十年科研成果中筛选出的精品，让你看到大脑汲取知识的真正途径，让你了解这台奇妙学习机器的运作原理，以及学习科学领域最前沿的科学学习方法，从大脑的学习机制讲起，一路探寻记忆的真相、环境的影响、灵感和顿悟的产生以及潜意识的奥秘，提炼出10种颠覆常识的学习方法，告诉你何时学、在哪学、怎么学，才能有效、轻松、不费力。

●学习时是固定一处好还是变换环境好？

是需要安静还是可以放点音乐？

如果考试近在眼前，怎么安排复习方案最有效？

适时休息才是获得灵感的诀窍？

睡眠怎么助力学习？

.....

●揭秘大脑学习原理，探寻记忆存储真相，10种颠覆常识的学习方法，让你在同样的时间，学得更快，记得更牢！

●给你一套很爽的高效学习法，不论你是需要记住化学公式、决心学一门外语，还是要为下一场考试备战，亦或是掌握一门乐器甚至练好投篮技术，也不论你是十几岁的学生还是早已身陷职场，这本书都能让你如获至宝，成就你的终身学习力。

●成绩最好的不是最用功的学生，而是最会学的学生，比起“刻意练习”，更重要的是“科学练习”。

●清华大学副校长诚意推荐阅读，众多专家学者、知识管理达人、学习社群联袂推荐

●湛庐文化出品

作者介绍:

●《纽约时报》顶级科学记者，专注健康与科学报道30年，享有殊荣，是《纽约时报》收获读者邮件最多的记者之一。

●硕士毕业于西北大学新闻系，投身新闻事业的30年中，持续追踪报道脑科学及认知心理学研究前沿，曾采访过许多著名专家学者，为他们写作专访，并与他们中的很多人建立了友谊。

●对学习科学的研究极为感兴趣，一边将这一领域最新研究成果变为权威性报道，一边在生活中不断实践，总结出一套颠覆传统的高效学习法，并致力于将这些科学的学习方法传播于世。

目录: 推荐序 成为人人羡慕的第三类学生

中文版序 理想的学习

引言 为什么学习最好的不是最用功的学生

第一部分 基础理论/ 学习时大脑是如何运作的

想要优化学习方法，首先必须了解大脑运作的基本原理，它是如何形成记忆的？又是如何提取记忆的？

01 编故事的能手/大脑学习的机制

大脑是个“电影摄制组”

回忆就像时光隧道旅行

记忆存放在哪里

大脑是如何编故事的

02 遗忘的威力/过滤干扰信息，激活深处的宝

遗忘的两个正面作用

遗忘曲线的由来

记忆的“逆袭”

回想的真相

遗忘式学习

乌龟储存与兔子提取

第二部分 增强记忆/ 我们怎样才能记住新东西

学习的关键在于让记忆保持长久，而加深记忆的诀窍却不同于我们一贯保持的“好习惯”，环境的变换、时间的间隔，还有学习前先来个小测试，这些是如何影响记忆的？

03 打破学习的好习惯/环境对学习的影响

学习是否要保持一贯性

环境的还原是增强记忆的法宝

内在心境对记忆的影响

诀窍就是多换几个学习场所

04 拉开时间间隔/化整为零才能记得持久

从临时抱佛脚到分散式学习

间隔效应的发现

詹姆斯法与学习外语的新规律

最少复习次数与最大复习间隔

备考的最佳复习间隔

05 先考试后学习/利用无知的潜在价值

了解考试的真相

学习与背诵的最佳时间配比

何时才是考试的最佳时机

考试是记忆的好帮手

预考中展现的“无知”最具价值

第三部分 解答难题/ 如何完成生活与工作中的复杂课题

真正的考验在解决问题的那一刻，如何调动思维的感知力，从而激发潜藏于大脑深处的灵感？不妨暂时中断一下，或者试试交替进行。

06 孵化/沉淀思维离不开分心与分享

你有过顿悟时刻吗

顿悟那一刻，大脑做了什么

成功的孵化与哪些因素相关

什么样的休息最有效

07 渗透/适度中断，预冲向前，先退一退

创造性飞跃是如何诞生的

“蔡加尼克效应”与打断的重要意义

用感知力调动起你的大脑

有意识的反思：问问你自己

08 交替/混杂在一起印象更深刻

你仍然信奉刻意练习吗

运用穿插交替使训练成效倍增

交替学习：培养大脑的应“辨”力

来自数学成绩的强效印证

第四部分 潜入意识的深海/ 学霸的终极武器

不动脑筋就能学到的绝招是什么？利用知觉和睡眠，让潜意识“自动学习”，才是水到渠成的终极利器。

09 不加思考地习得/把握感知的力量

好眼力是天生的吗

没有意义的涂鸦

知觉学习模块：好眼力的速成法

不用动脑就能学会的技巧

10 打个盹儿，就能赢/让睡眠来巩固你的学习成果

梦的启示

睡觉时，大脑在干什么

睡与不睡差了35%  
何时睡、怎么睡有讲究  
睡眠增强记忆力、理解力、学习力  
尾声 终身学习用好大脑  
不能错过的彩蛋 有关学习的11 个关键问题  
致谢  
译者后记  
· · · · · (收起)

[如何学习\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

学习方法

学习

方法论

认知心理学

记忆

脑科学

心理学

高效

## 评论

1.变换环境 2.碎片化学习 3.好好休息 4.拉长学习间隔 5.自测&预考  
6.尽早开始，逐渐渗透 7.交叉练习

-----  
备考复习时，不要直接照着笔记复习；学习过程中可以多换几个不同的学习场所和环境；拉开时间间隔，化整为零才能记得更好；先考试再学习；先花30%时间来阅读和学习再背诵；学过之后立即考试；先猜测后学习；在遇到难题的时候，可以先把放到一边；穿插交替，效果更好；睡眠对学习好处巨大。

-----  
今年如果只推荐一本必读书的话，就是这本了，建议精读并践行。

-----  
记者写的书真的很啰嗦。每章的学习理论都扯出许多废话，讲他的亲身经历呀和这个学习理论的历史呀。所以不要细读，细读会抓不住重点。但本书给予的学习方式有最新心理学研究的支持，是有用的，如你可能听过“间隔学习”比“集中学习”记得更牢、“睡眠有助于学习”但你不知道具体，本书有具体答案。

-----  
比起技巧来说，更像是一本心理慰藉书，告诉你，听歌看书也有用，回过头来说，不管你爱学习不爱学习，是否擅长，这些都不重要，重要的是你在挣扎，挣扎再挣扎，误打误撞，也许就进入了书中所叙述的几种非常规学习方式了。

-----  
环境还原，变换场所，分散学习，时间间隔，预先考试，时间配比，孵化顿悟，中断渗透，交替辨别，知觉学习，睡眠增强。

-----  
不知道这么多五星好评怎么来的，整本书一页纸就能写清楚。有些学习的原理，在运用的时候根本不需要搞得太清楚，只需要用就行了。这本更多的是对原理解释，指导性的东西其实不多。

-----  
想要了解主要内容，看最后一章的11个问答即可；对一些心理学实验感兴趣的，正文的内容也可以翻翻；但本书的内容配不上《如何学习》这个标题，充其量只能叫做《如何为应试而记忆》。

-----  
作者是科学记者，找了不少资料，写的也还挺好看。其实叫如何学习，不如叫如何记忆，整本书2/3是写如何记忆的，而且主要是介绍提取对记忆的影响（必要难度的提取会增强记忆提取和储存的能力），这部分如果不熟悉就挺值得读读，书里很多内容其实和《make it stick》这本书重合。也讲了一部分创造性，但讲的比较浅。

-----  
2018第7本。大型科学实验汇总集，作者身为科学记者出生，真可谓事无巨细地罗列了整个记忆研究与脑科学发展史，大量实验辅佐，有理有据的同时…真的十分啰、嗦、了！有收获，anyway，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

-----  
同类型书籍的优胜者，案例引人入胜，不会觉得烦琐，无聊，但也没有细看的必要。（对，我就是这么功利）

-----  
我在开始读大部头前读了很多关于读书方法的书，开始学习新技能前也看了不少关于学习的书，是的，我就是那种凡事准备工作做的特别充分，正事迟迟不启动，一到正题很快就泄气的人。

但这本书还是让我收获不小，本身也很好读。关于遗忘和打断如何帮助记忆和学习的观点因为反常识而让人耳目一新，但因为有详细的理论分析和不少心理学实验背书，观点还是足够令人信服。书中提及诸多心理学实验的巧妙设计，饶有趣味。

作者行文的方式也别具一格，经常开头把故事讲一半，留下几个疑问就荡开一笔叙述其他，等你挂念的时候又绕回来补上后半段。让人一直有探索的欲望。书是本好书，容我再想想该怎么运用这些方法，用到哪里去。

-----  
学习间隔、自测、睡眠。（一本太啰嗦太冗长的书。如果想快速get到知识点，建议可以从书第264页开始读。）

-----  
可以用一张图概括全书内容

-----  
这本书不好评价，湛庐文化的书有的可以下载参考文献，这本找不到。。但从文中看到的好像都很老了，后续的研究结果应该是更新过了把？所以不知道这些结论对不对。。这个是最大的问题。。。

-----  
少量多次要常考，换个环境记得好

-----  
还会带着实践中的问题再读

-----  
记忆=存储强度+提取强度（随时间减弱，复习可提高）；3个高效学习方法：学习时多换场所（记忆更牢且不受环境影响）+交替学习，把相关但不相同的东西一起学习，可以快速提高鉴别能力+睡眠就是学习。

-----  
看完了也记不住，还是最后实在，该睡觉就睡觉。

-----  
学得辛苦效果很差，这是由于我们没掌握学习技巧，而被习惯说法所误。要想让学习变得高效就要符合大脑记忆和理解新知的模式，作者从脑科学角度切入为我们剖析高效学习的方法，如：间隔、自测、孵化、渗滤、交替学习、注意睡眠等。案例解读引人入胜，大量具体建议弥足珍贵。

-----  
[如何学习\\_下载链接1](#)

## 书评

因其薄而轻，这本书每次出差我都放在包里，在飞机上看一看，断续花了半年的时间才看完。本书是与学习相关的一系列脑科学研究成果的汇总，这些研究跨越了整个20世纪，涵盖了许多相当重要的发现，描述了一系列与普通人的直观感受不大相同的大脑学习机制。与我们的感受不同，其...

-----  
如果说中国是世界上第二重视学习的国家，我真不知道哪国是第一。  
不过，我们虽然重视学习，可是似乎更看重勤奋，而不太重视学习如何学习。  
上周我读了十多本市面上流行的学习类书籍。说句实话，相当比例的书籍，读完之后并没有太多收获。很多书籍都是根据个人经验，提出一个核...

-----

-----

-----

-----

-----

上个月看完的这本书。总的来说有点失望，没有什么新的发现。作者是纽约时报跑科学与健康这条线的记者，书中的内容也是他十来年关注这个领域的成果，介绍的主要是认知科学与心理学方面的研究发现。认知科学特别是脑科学怎么搞，我不大知道，但心理学的研究是怎么做出来的，我还...

-----

-----

大脑是个“电影摄制组”，不妨把大脑的各个区域看作电影摄制组的工作人员。一本尼迪克特·凯里

有人会发自内心喜欢学校么？有！已经工作的人，因为他们不用再去学校了。虽然我们不用再去学校了，但我们还不能停止学习，不然跟不上形势要被炒鱿鱼。好消息是，我们不用像在学校里...

-----

《如何学习》

1、研究发现，第二次复习与第一次学习之间的最佳间隔，与距离考试时间间隔按比例递减。如果距离考试还有一星期，那么最佳复习时间为第一次学习过后的一两天内（20%~40%）。如果距离考试还有6个月，那么最佳复习时间为第一次考斯之后的3~5星期左右（10%~20%）。不...

-----

先标记一下，今天凌晨刚刚读完，待消化一下慢慢点评 遗忘的三个作用

设立目标的积极意义

脑补是一种本能（标题党的心理学分析，可以与《后真相时代》一起看）



今后应该如何学习，如何教育小孩学习，特别是在与所接受过的教育理念及大众认识冲突之处 今后应该如何学习，如何教育...

-----  
不认同一部分人说的全书内容啰嗦、把一页纸就能写清楚的东西扯了一本书之类的观点。  
在我看来，这种观点只能证明自己是一个浮躁的读者，以脑科学和认知心理学等专业领域几十年的实验原理为基础而编写的这本书，试问怎能在一页纸内说清楚？就算可以用通俗而精炼的语言总结在一页...

-----  
第一点，我们讲到了，遗忘与记忆的关系。书中提到的“记忆失用”理论认为，记忆包含储存和提取两大功能。所以，遗忘就像是一台“垃圾信息过滤器”，让你把注意力集中在重要的事情上。其次，遗忘还能帮你的大脑发挥一种类似肌肉锻炼的作用，在你回想起已经遗忘的记忆后，这些记...

-----  
一本非常有用的书，值得推荐。  
1.十几年来，首度动摇了我对“智商”这个概念的信任。我们的身边，聪明人比比皆是，这无可否认。如果把聪明定义成认知能力更强、记忆力更好（特别是知识提取能力更好），那么，这本书告诉你，它可能是天生的（书中主动回避了这个问题），但也极可...  
...

-----  
[如何学习\\_下载链接1](#)