

颠覆式学习



[颠覆式学习_下载链接1](#)

著者:周林文

出版者:电子工业出版社

出版时间:2019-5-1

装帧:平装

isbn:9787121362712

人工智能的进步咄咄逼人，似乎在不远的未来将让我们中的许多人失业。但我们当然不想坐以待毙，而且我们还有一个强大的秘密武器，那就是神经可塑性（neuroplasticity

)：通常你会听说我们平常只用了大脑10%（或者20%，30%.....）的潜力，这是假的，因为大脑的能力可大可小，全看你怎么用它，没有人知道它极限的潜力有多少，更不用说算出这个百分比了。
与人工智能所用的机器学习类似的是，我们人脑的关键能力也是学习。脑科学对于学习的研究能够告诉你怎样发挥自己独特优势，变成真正的学霸。

作者介绍:

周林文，阿姆斯特丹自由大学神经科学硕士，研究方向为大脑的学习和记忆的机制。同时还拥有布鲁塞尔SOLVAY商学院管理学硕士，伦敦大学国际关系研究生，中国海洋大学生物学学士。通晓英、法、西、意等国外语，历任英国爱思唯尔(ELSEVIER)出版集团学术期刊出版人，《生物技术世界》杂志执行主编等，并长期从事针对青少年的STEAM教育和课程研发。

目录: 引言颠覆式学习——人类学习4.0时代

第一章 用身体学习

我们的身体在思考 / 004

情绪和认知是硬币的两面 / 006

我们的左脑和右脑 / 012

人类学习的本质 / 014

学习方法 1. 数学学霸的动作学习法 / 023

2. 复合式学习：讲故事教育

第二章我们都是视觉动物

人类天生爱“脑补” / 033

从手指算术到心算 / 038

学会把数字变成图形 / 042

学习方法 1. 从视觉化思维到视觉化笔记：在做笔记的时候画画 / 046

2. 思维导图学习法 / 052

第三章在梦中学习

睡一觉难题全解决 / 057

快速动眼睡眠的创造力 / 062

睡觉是为了遗忘 / 064

做梦的最高境界——白日梦 / 071

学习方法 1. 做个与学习有关的梦 / 074

2. 番茄工作法 / 074

第四章在团队中学习

开启脑中的“蓝牙” / 082 “

以人为镜”的学习方法 / 087

共情荷尔蒙 / 090

学习方法 协作式学习 / 091

第五章语言的起源和学习语言

语言的起源 / 097

先天×后天 / 099

布洛卡错了吗？ / 102

手口并用学外语 / 105

学习方法 1. 如何快速记忆多国外语？ / 109

2. 学语言要会“猜” / 111

第六章在玩中学习

玩才是正经事 / 117

学会学习 / 121

快乐学习 / 124

学习方法 1. 如何战胜学习恐惧症？ / 128

2. STEAM的学习方法 / 130
第七章用肠子学习
我们的“另一半” / 139
肠道细菌对大脑做了什么？ / 140
怎样养好“学习型”细菌？ / 146
学习方法 “吃货”学习大法 / 150
第八章像疯子和天才那样去创造
疯狂的艺术 / 155
天才的科学家 / 159
创造力是可以学习到的吗？ / 160
学习方法 训练你的创造力 / 164
第九章天性的回归——学习4.0
旋转的珍妮和另一种智能的崛起 / 171
人脑独有的比较优势 / 176
拖延症——现代与远古的交锋 / 180
和AI一起学习 / 181新技术还能怎样帮助学习？ /
183游戏化学习的优势和局限 / 186
技术对学习的负面影响 / 189
教育的数字鸿沟 / 192
从芬兰教育看教师的自主权 / 194
机器人学习伴侣 / 195
学习方法 移植记忆 / 198
· · · · · · ([收起](#))

[颠覆式学习_下载链接1](#)

标签

学习方法

脑科学

学习

思维

科学

好书，值得一读

社会学

感官调动

评论

一种新的思维模式，一种新的思考方法，提供新的思路。

总结的很完美。是外面各种学习方法论的基石。

近几个月新出的书大量高分评价…原谅我之前还不信…东拼西凑的摘要式文章
庆幸没有花这69的冤枉钱

和名称有些不符，大量的脑神经科学，但是对方法的讲解却很浅显和缺乏实用性，本书
高分在于刷分，建议大家看下给高分的人的动态（全是评论2019年的新书的）

正确的方法才是通往成功之路的最佳途径，这本书会帮你很多！

现在工业讲工业4.0，学习方法也来到颠覆式学习——人类学习4.0时代，各种各样的学习
方式让你大开眼界，从个人到团体，从身体到做梦，只有你想不到，一起来学习吧！

书本受益良多，使我们更加懂得学习有这么多方法，里面的学习例案很有用

很多学习方法心得，适合不同层次的学生和借鉴方法的人使用。

内容很全面，每一个问题都有针对性方法，很实用。

内容浅显易懂，实例详尽，令人受益匪浅，值得推荐。

人工智能对人类社会冲击很大，但是利大于弊

换换学习和思维的思路，你我都可以轻松得到进步

传统式的学习已经不满足目前的快速发展的社会，需要颠覆试的学习

提供了一种新的思维方式，让人茅塞顿开。

很好的学习方法指导手册，实用性强，收获很大，值得一读。

打破以往的学习方式，拥有更好的学习方法，让自己变得更好。

嗯嗯，方法都很实用，对开发大脑有帮助

赶上科技的脚步，学习新的知识领域，从书中得到很多！

一本很好的介绍当前比较流行的学习方法的书籍。

不管你用了大脑的多少潜力，我一直相信，用进废退～勤奋是基础

[颠覆式学习_下载链接1](#)

书评

《颠覆式学习》周林文——抱着无聊打发时间的目的，且凌驾式高傲的态度随便翻开了这一本书。早料想这是一本关于脑科学的作品，书名后缀着一个中文人名，且只有一个人名，不自觉轻视起来。料想这几年脑科学的书也看了七八本了，不说对这个领域了如指掌，但发展到什么程度心里还...

作者周文林，是阿姆斯特丹自由大学神经科学硕士研究方向为大脑的学习和记忆机制。颠覆式学习，吸引我的是，如何颠覆我的认知去提高性，去掌握一种新的学习方法，来提高自己的学习效率。文中主要讲将自己的身体参与到学习当中。主要是通过身体的感知和身体的运动来参与信息的...

颠覆式学习这本书，剖析得比较深远。现在这个社会，成功并不是属于每天努力学习的人的，而是属于会学习、会思考，有颠覆式思维的人，一个人的成功在于会学习，更重要的是会反思！成功的绝密不是更努力，更勤奋、更极致，是要顺势而为，就像不了雷军也很努力吧，天天4点起床，而...

近年来，人工智能的“无所不能”学说甚嚣尘上，好事者将人工智能与人脑相提并论之后，发出了一个千古难逢的哀号——人将不人。针对这一学说，周林文在《颠覆式学习》中指出，我们的恐慌情绪要不得，为什么会恐慌，因为我们并不了解人工智能。只有当我们了解了人工智能的原理及...

活到老，学到老。

又一波高考季，几家欢喜几家忧，都说今年的试卷非常难，但是学霸却比比皆是，只能投去羡慕的眼光，高呼“别人家的孩子啊”！

其实学霸能成为学霸，除了天赋以外，更重要的就是思维方式和学习方法。在这个瞬息万变的时代，智能化的进步咄咄逼人。5G马上要来临...

[颠覆式学习_下载链接1](#)