

有效学习：成为学习高手



[有效学习：成为学习高手_下载链接1](#)

著者:宋莹

出版者:北京大学出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787301306963

《有效学习：成为学习高手》以脑力开发技术为依托，结合作者长期学习能力教学经验，详细介绍了高效学习的多种方法，内容充实、实操案例丰富，是一本全面提升学习能力的自助手册。

《有效学习：成为学习高手》包括六大部分，17个章节，在学习领域将快速记忆与思维导图两大方法结合运用，助力学习者开启左右脑学习潜能；内容涵盖日常学习方法、应试技巧，以及脑力竞赛训练方法，向学习者展现了从常规应用到成为大脑明星的完整轨迹；通过讲解呼吸冥想法，让学习者学会用心力支持脑力，实现学习能力的良性可持续循环。

书中方法适合7岁以上学习者使用。在校者可借助方法提升应试成绩；家长可指导孩子

进行脑力开发；职场人士可全方位提升大脑效能；学校及培训机构老师可将书作为系统提升学习能力的教材参考用书。

作者介绍:

宋莹，中山大学公共管理硕士。潜能开发与思维导图培训师，第十届世界思维导图锦标赛中国组委会副秘书长，博赞TBLI思维导图认证培训师，国家三级心理咨询师，ACC新东方名师堂、清华同方教研院特约讲师，河北电网、广东移动特约讲师。受邀为诸多高校、中小学校、企事业单位演讲、授课和培训，总培训课时约1378课时，面授学员约达75000人次。著有《思维导图从入门到精通》等。

目录: 基础 如何学习

- **章 开启大脑潜能 // 2
- **节 走近脑科学：揭开学习之谜 // 2
- 第二节 初识记忆：学习从记住知识开始 // 11
- 第三节 锻炼逻辑思维：思维导图技巧 // 14
- 第四节 调动身心力量：学习中的静心冥想 // 24
- 第二章 应试能力与自主学习 // 27
- **节 自学为王 // 27
- 第二节 有机平衡的学习状态 // 31
- 第三节 在学习上的四个亲子着力点 // 34
- 第四节 持续学习：做一座活火山 // 39
- 模块一 突破背诵
- 第三章 创造连接的艺术：常用记忆方法 // 44
- **节 串联记忆法 // 46
- 第二节 代码记忆法 // 50
- 第三节 定位记忆法 // 54
- 第四章 热脑：神奇的数字记忆 // 62
- **节 圆周率小数点后 100 位 (1) // 62
- 第二节 圆周率小数点后 100 位 (2) // 65
- 第三节 学习与生活中的数字 // 67
- 第五章 单词记忆与英语系统学习法 // 75
- **节 突破英语从三个观念开始 // 75
- 第二节 单词记忆法入门 // 78
- 第三节 操练：字母联想法 // 81
- 第四节 操练：词根联想法 // 85
- 第五节 操练：前缀、后缀联想法 // 97
- 第六节 趣味联想：背英语文章 // 102
- 第七节 大量输入与系统输出 // 107
- 第六章 如何背书：中文知识记忆 // 117
- **节 释放你的想象力 // 117
- 第二节 现代诗与古诗记忆 // 120
- 第三节 现代文记忆 // 126
- 第四节 古文记忆 // 131
- 模块二 轻松应试
- 第七章 知识管理：建立知识体系 // 138
- **节 初建：课本预习图 // 138
- 第二节 精修：制作听课笔记 // 148
- 第三节 重塑：课本复习图 // 157
- 第四节 专业领域应试：电脑导图 // 166
- 第八章 自我管理：精确目标与高效计划 // 176
- **节 设定学习目标 // 176

第二节	中学生课程分析	// 181
第三节	小学与大学的科目分析	// 188
第四节	整学期时段规划	// 198
第五节	高效复习计划	// 201
第六节	学习中的时间管理技巧	// 205
第九章	秘诀：复习与遗忘规律	// 209
**节	遗忘规律：只能记住一天	// 209
第二节	基础：建立直接重复系统	// 213
第三节	进阶：间接花式复习法	// 216
模块三	重塑阅读与写作	
第十章	找到榜样：阅读各类范文	// 224
**节	分析满分作文	// 224
第二节	分析名家名篇	// 229
第三节	分析优秀论文	// 236
第十一章	弄清规则：阅读各类写作要求	// 245
**节	分析小学生写作要求	// 245
第二节	分析中学生写作要求	// 249
第三节	弄懂高考评分标准	// 255
第四节	厘清论文标准结构	// 261
第十二章	打开世界：阅读兴趣书籍	// 267
**节	分析整本名著	// 267
第二节	分析科普书籍	// 277
第三节	分析学术专著	// 293
第四节	高效阅读技巧	// 316
第十三章	基础写作方法：胸有成竹	// 320
**节	激发创作灵感	// 320
第二节	设计写作脉络	// 325
第三节	情理交融的表达	// 331
模块四	脑力训练与竞技	
第十四章	成为记忆大师：专项记忆力训练	// 336
**节	快速随机数字训练	// 336
第二节	人名、头像记忆训练	// 341
第三节	快速扑克牌记忆训练	// 343
第四节	二进制数字记忆训练	// 348
第十五章	图形化思考：思维导图展示与竞技	// 359
**节	展示你的思路	// 359
第二节	“托尼·博赞”竞赛导图	// 374
第三节	思维导图竞技的价值	// 380
模块五	提升学习耐力与悟性	
第十六章	回归：学会放松	// 386
**节	入门：学习冥想法	// 386
第二节	升级：自然呼吸法	// 389
第三节	平等心与学习耐力	// 394
第十七章	向内学习：与自己联通	// 397
**节	学习成长的过程	// 397
第二节	发现更智慧的自己	// 399
第三节	跟随灵感的指引	// 402
后记		// 405
参考文献		// 406
· · · · ·		(收起)

[有效学习：成为学习高手 下载链接1](#)

标签

学习

终身学习

思维导图

记忆方法

冥想

习惯

见识

评论

2020年2月11日，读毕。

这是一本适合成年人也适合孩子的学习工具书，里面详细介绍了大脑的构造原理，记忆方法以及如何训练自己的大脑等方面的内容，初期积累知识时，这些技能都是必备的，可以作为一种工具书放在手边，真的遇到不容易记忆的难题时，随时翻看，有些方法确实有用。

可以看看哟！了解自己大脑的内部结构还有记忆原理。

[有效学习：成为学习高手_下载链接1](#)

书评

[有效学习：成为学习高手 下载链接1](#)