

学习天性



[学习天性 下载链接1](#)

著者:【日】小沼势矢

出版者:东方出版中心

出版时间:2020-1-6

装帧:平装

isbn:9787547315194

找不到适合自己的学习方法，盲目学习，再大的优势也会慢慢变为劣势。

本书作者小沼势矢是日本脑科学领域的专家，一生致力于研究大脑的构造，他提出“大脑分为三大类型，找准自己的大脑类型并使用相对应的学习方法，才能够事半功倍”。

全书分为五个部分，将我们的大脑分为三大类型，并具体讲解了怎样将相对应做适合自己的学习方法应用到学习的全过程中去。全书配有多幅图画，重点内容都有相应的形象的图示总结。

作者介绍:

【日】小沼势矢

日本顶级脑科学领域专家，与日本脑科学顾问石川大雄共同研究与开发多项关于脑科学的学习方法。创立“职业生涯”咨询公司，每年为超过500人做定向培养，包括从成年教育与学生教育。

目录: 第一章 为什么他学习那么好
明明花了同样的时间做了同样的习题，学习效果却不一样
使用了适合自己的学习方法的K君与一味模仿他人学习的N君
在最短时间内达到最佳成效的学习方法
为什么他记忆力那么强
营造有助于回忆知识的环境秘诀
正式考试时容易紧张的最主要的原因
脑科学领域中“缓解紧张”的方法
使学习热情得以持续的大脑构造
保持学习热情高涨的秘诀为什么会有不擅长的科目
战胜弱势科目的攻略
通宵学习真的有效果吗
掌握了学习要领的人是什么样的
你的目标是及格还是满分
创造明确的“未来记忆”
学习的障碍只有三个
第二章 适合自己大脑的学习方法
托业考了350分的大学生
讨厌学习的人因何体会到学习的乐趣
学习的效果是由二者相乘的成果决定的
何人都可以复制的学习方法真的存在吗
为了取得成果，除内容和学习方法之外的必需品——决定学习效果的方程式
“学习方法热”的弊端
不管别人如何，寻找适合自己的学习方法
大脑分为三大类型
建立适合自己大脑的学习模式
关于学习模式的注意事项
5分钟即可知道你的学习方法!学习方法诊断测试
你属于哪种学习类型?——如何解读“学习模式诊断测试”的结果
三大学习类型的活用事例
与辅助学习模式相结合，学习更高效

使学习效果最大化的“学前准备”
学习过程中的“三个阶段”
不可或缺的学前准备
能够取得飞跃性学习成效的“学前准备”
明确目标——学前准备之一
迫不及待想付诸行动了，设立目标的方法
明确前提——学前准备之二
帮助你明确“前提”的问题合集
确定学习方略——学前准备之三
树立全局观——学前准备之四
帮助你树立全局观的方法
观察榜样是怎样学习的——学前准备之五

越想独自学习，效果反而越不佳
制定时间表——学前准备之六
建立学习小组——学前准备之七
将脑力最大化的学习方法
学习，质比量更重要
是否能够有意识地进入心流状态
将“心流状态”应用到不同学习模式中的方法
单次学习多长时间效果最佳
为什么适当的休息很必要
熟练操控大脑中潜藏的“工作兴奋”
如何在没有干劲时迈出第一步
脑科学认可的“碎片时间”的有效利用方法
在碎片时间内可以做的事
能够提高“回忆能力”的反复学习法
有效回顾学习内容的秘诀在于复习
制作复习笔记的两个优点
复习笔记的制作工具
复习笔记中应有的内容
制作复习笔记的要点
如何有效利用睡前时间
在你的枕边备好便利贴
在输出思维的指导下加强学习效果
以输出为目的建立学习小组
及时调整时间表
在世界上最幸福的国家丹麦学到的事
在“森林幼儿园”中所看到的教育的未来
50%的劳动时间创造出140%生产力的秘密
结语
· · · · · (收起)

[学习天性_下载链接1](#)

标签

学习方法

认知天性

学习方法的具体实践

个人管理

2020

方法论

方法类

日本

评论

适合自己的才是最好的。

看完这本书最大的收获就是通过30道题目的回答，让我明白自己是视觉型的大脑，擅长以“眼观”来进行学习的人，应尽量有意识地利用视觉去获取信息，以提高学习效率。同时辅助触觉型学习，善于利用“身体行动”进行学习。学习的方法：可视化/清理视野/将学习激励可视化/准备使用体验好的学习用品/先动手来，试着去触摸。

3。提出了一些问题，但回答得不够好。可以帮助思考学习是什么。我们从小到大花了这么多时间“学习”，但并没有太多老师真正讲过如何学习，因为他们也不知道。大部分提到的是通过考试和提高成绩的方法和技巧，这些不等同于“学习”。

一小时、一天、一周、一个月各复习一次；合作、学习小组。

没有多少助益，老生常谈

非常琐碎和精炼的指南…写的太过简略 案例的说服力也很一般

2020年第14本。。。没什么大问题，只是知识不密集而已

读起来轻松畅快、受益良多，寻求适合自己的方法，并坚持努力去做，在正确的道路上行走才能事半功倍……

世界上有两片一模一样的叶子吗？和叶子一样，每个人的大脑都是独一无二的，学再多别人的方法，不如找到最适合自己的。

万宝龙圆珠笔 国誉笔记本 用不起用不起

如果一开始没有接触过一些学习的理论，会觉得这是一本很不错的实操类书籍，印象深刻的是学习目的的重要性，复习的重要性及方法，全局学习法，输出法，和之前接触的理念差不多，没接触过学习理论的人可以看看，一定会收获满满！

实践

受益非浅

解答了一些我对自己的疑惑，明白自己是听觉型学习者。

非常差，谁买谁后悔。

有点帮助

关于大脑分类的说法虽然不是第一次读，但是却是第一次系统的读，还是挺有收获。没有测出我明确属于哪类大脑，但凭经验认为我是触觉型的大脑。其他的内容和许多学习方法的书相比大同小异。

视觉型、听觉型、触觉型，于我用途不大

全程实用感很强，一步步递进性规划学习方法。用时:126分钟

怎么说呢，感觉更像是启蒙类启发类的书，作者想利用心理学和脑科学来解决一些学习方法中的问题，但专业性的体现并不强，只是一带而过。

[学习天性_下载链接1](#)

书评

书评《学习天性》

先说两句，人是趋利避害的，是有惰性的，所以，学习这个事儿，本身就是反人性的，天生爱学习？不存在。说说书中的内容。1.学习方法
学习有所成效之人会确立一套对自己行之有效的学习方法，并在实际生活中践行这套方法，所以他们能够获得显著的学习成果。而...

《學習天性》作者小沼勢矢是日本腦科學的專家，將大腦分為視覺型、聽覺型與觸覺型，認為善用自己的感官優勢，必能更好地學習。
全書共分五章，僅七萬字。前兩章以腦科學知識建立對學習的認知，並幫助讀者找到適合自己的學習方法。第三章強調「學前準備」的重要性。第四章介紹學...

[学习天性_下载链接1](#)