

学会如何学习



[学会如何学习_下载链接1](#)

著者:[美]芭芭拉·奥克利（Barbara Oakley）

出版者:机械工业出版社

出版时间:2020-1

装帧:

isbn:9787111632412

学习，是我们人生中最重要技能之一。

我们都有能力学会自己似乎并不擅长的事物，其诀窍就是了解大脑的运作方式，从而释放它的力量。本书阐释了：

10个高效学习工具

1. 合理利用专注模式和发散模式

2. 利用练习、重复和回忆来创建大脑链接组
3. 交叉学习
4. 间隔安排学习
5. 运动
6. 自测
7. 使用有趣的图片和隐喻
8. 使用番茄工作法来培养专注和放松能力
9. 先吃青蛙
10. 积极寻找新的学习方法

本书建立在畅销书《学习之道》及其深受欢迎的在线配套课程“Learning How to Learn”的基础上，每章节都配有大量的插图、案例、练习、总结等，使学习变得简单、有趣、有效。

作者介绍:

芭芭拉·奥克利 (Barbara Oakley)

密歇根州罗切斯特市奥克兰大学的工程学教授，麦克马斯特大学全球数字学习拉蒙-卡哈尔杰出学者。本科专业（居然是？）俄语。从小学到高中数理成绩一路垫底，因此热爱文学。为了应付职场生活，不得不学习大量新鲜知识，甚至是让人头疼的数学知识。放下工作，回到学校，竟然学成了工程学博士，后留校任教授。

在MOOC平台Coursera上开创广受欢迎的学习课“Learning How to Learn”，帮助数百万学生和成年人学会如何学习。

特伦斯·谢诺夫斯基 (Terrence Sejnowski)

索尔克生物研究所的弗朗西斯·克里克教授，负责计算神经生物学实验室。世界十大AI科学家之一，美国“四院院士”。

阿利斯泰尔·麦康维尔 (Alistair McConville)

比得莱斯学校的副校长，该校是英国最有声望的私立K-12学校之一。

译者简介:

汪幼枫，华东师范大学外语学院翻译系副教授。

目录: 目录

赞誉

译者序

致父母和教师

001 爱好的问题

016 举重若轻
为什么太过努力有时候也会造成问题
037 我等一下会做的，真的！
用一个番茄战胜拖拉的毛病
056 大脑链接以及与外星人同乐
083 教师讲台的另一边
093 在睡眠中学习
如何在醒来时变得更聪明
108 书包、储物柜和你的注意力章鱼
118 增强记忆力的巧妙方法
138 为什么大脑链接很重要
(以及如何不将汽车倒进沟里)
155 在俱乐部和兴趣小组中学习，找到你的使命，以及特里差点儿烧毁学校的经历
165 如何鼓励你的大脑
175 建立大脑链接
如何不从漫画书中学习
197 问自己重要的问题
你应该在学习的时候听音乐吗
215 学习中的惊喜嘿嘿……
你最坏的特点或许正是你最好的特点！
230 如何在考试中取得好成绩
242 从“不得不学”到“有机会学”
255 章末问题解答
269 推荐资源
276 图片出处说明
282 鸣谢
284 参考文献
290 尾注
300 关于作者和插图作者
304 芭芭拉·奥克利博士的其他著作
· · · · · · ([收起](#))

[学会如何学习_下载链接1](#)

标签

学习方法

自我管理

学习之道

工具书

学习

好书，值得一读

育儿

成功励志

评论

内容和《学习之道》很像，算是复习一遍。不过书上对学习之道的描述真的是通俗易懂，很适合和孩子说。最喜欢的还是用弹珠机描述发散思维和专注思维，堪称经典。

好书一本！

和《学习之道》有较多重复 写的也更简单 没看过那本的这本还算不错

原来学霸如此简单：睡觉吧！运动吧！专注一会就分心吧！我睡的不是觉，是成功！当我们得去做一件我们不乐意的事情时，就会感觉到痛苦，这就导致了我们的拖延。神奇的事情来了，当我们开始做这件事情20分钟后，这种痛苦就消失了。所以，也不用畏惧，这种痛苦可以说是虚假的。营养、番茄钟、运动、充足睡眠的重要性。慢慢来，比较快。然而，我还是不会学习，哈哈哈哈哈。

如何记住自己刚才学的内容，重复，重复，再重复。
如何理解自己刚才学的内容，举一反三，举出适用的三个例子，才是真正的学会了。
所有的社交软件都想抢占你的时间，所以你更需要专注。在每次需要专注的时候，定个番茄钟，远离手机ipad，专注完成任务。把你的书包变成柜子。

人的思维模式有2种：发散和专注，不能同时进行，只能二选一。
创造更多的是需要发散思维，通常通过睡觉、淋浴等休闲措施来激发灵感。而专注模式则更多的适用于工作模式、学习模式之下。人不能长时间的进行专注模式，往往适得其

反。因此30min为单位的学习，5-10min的发散模式更利于提高学习效率。

学会创造记忆宫殿

人们对具象事物更加容易记忆，而对抽象化的事物难以记忆。在学习的时候，可以学习将所学信息具象化记忆，该点比较难做到。

回忆法，每天开始学习新的内容之前，先在脑海中回忆一下昨天学习到的内容，不看书和比较，全靠回忆，记忆的效果很好。运动是对神经的养护，也是对身体的锻炼。

还可以，学到几个点。

对学习之道和coursera上的内容做了扩充

人的思维模式有2种：发散和专注，不能同时进行，只能二选一。

创造更多的是需要发散思维，通常通过睡觉、淋浴等休闲措施来激发灵感。而专注模式则更多的适用于工作模式、学习模式之下。人不能长时间的进行专注模式，往往适得其反。因此30min为单位的学习，5-10min的发散模式更利于提高学习效率。

学会创造记忆宫殿

人们对具象事物更加容易记忆，而对抽象化的事物难以记忆。在学习的时候，可以学习将所学信息具象化记忆，该点比较难做到。

回忆法，每天开始学习新的内容之前，先在脑海中回忆一下昨天学习到的内容，不看书和比较，全靠回忆，记忆的效果很好。运动是对神经的养护，也是对身体的锻炼。

一本被呆萌封面“耽误”的好书！从大脑科学的理论出发，通俗易懂地介绍了如何学习的理论，尤其是神经元连接、刻意练习、拯救拖延症的内容，不能同意更多！

没看过《学习之道》，这本也还是很有收获的

之前看过相似内容的书籍再看这本略微有点无聊，草草地翻阅快速阅读。小孩阅读可能会比较好看……

20191231阅完

用隐喻和比喻的方法将复杂的大脑运作原理阐述的很形象和具体，这也是一个学习和认识事物的方法。干货挺多的，希望自己能够改变不好的学习方法，让自己变得会学习！

比Coursera课程多些拓展内容

希望自己学会学习，希望教给学生如何学习

这是读过的最有趣的一本关于学习的书，纵观自己之前的“学渣般”学习经历，感觉自己并不是“笨”，而且不懂得如何学习——原来学习也是有技巧的。要是初高中就读到这本书该多好呀？不过，学习是终身的事情，什么时候开始都不算晚。这也是我在书中受到启发的一点，现在我开始使用书中的学习方法进行英语和心理学知识的学习，以及工作。目前最受用的3个技巧是：1.“番茄时钟法”，每学习或工作25分钟专注一个任务，休息5分钟，最好不刷手机；2.发散思维法，学习到的知识点与自己现实生活的例子和遇到的问题进行发散式的联想，并运用到实践中；3.回忆法，每天开始学习新的内容之前，先在脑海中回忆一下昨天学习到的内容，不看书和比较，全靠回忆，记忆的效果很好。

我去，这不就是‘学习之道’里面的内容么，换汤不换药，没有任何新知识。打个青少年版就成新书了。’坑。

非常好读的一本学习类图书，其中让我印象最深的莫过于，书中针对一些青少年学习中的常见问题，如拖延、注意力不集中、记忆力差等问题都提出了易懂可行的解决措施，帮助孩子们优化学习方法，高效学习~

译者说，她是一位学妈妈，儿子却是一个学渣。这本书提供的方法让她儿子从原来一学习就像一个小秤砣一样沉入水底，到后来也能在学习中沉沉浮浮，偶尔还能冲到年级前列。这段话非常吸引我，继续阅读这本书。

[学会如何学习_下载链接1](#)

书评

赶上经济迅猛发展的时代，不学习不行，很多人陷入知识焦虑，尤其疫情期间带给人们的冲击，相信不少人被点穴，认为只有具备多种生存技能，才能以不变应万变，于是各种学习，买书、报班，加社群.....线上教育大火。
你买了多少本书？报了几个训练营？你读的书有没有帮你指点迷津...

有不少启发，虽然是面向青少年的书籍。
很多东西我只是知道方法，而不知道原理。书中提到了一个概念让我收益不少，或者说这本书就是以神经元突触这方面来讲述的。
记忆就是神经元形成新突触的过程。为什么要专注？原理是新的树突棘只有在你真正专注于你想学习的新信息是才会开...

看完这本书不仅掌握到了大脑在学习时候的运行模式的一些理论知识，也掌握到了大量的工具，并且在学习这本书是已经让我感觉到了这些工具的强大！隐喻、图片、阅读图文、主动回忆、25分钟专注力、多练习，在不同场景下学习，交叉学习，学习不同的东西.....并且我第一次知道...

曾经听很多家长说过，我家孩子很聪明，小时候学习很好，不知怎么上了高中成绩越来越差。平时学习很努力，可考试成绩总是没有提高，每考一次就受一次打击，以至于孩子越来越怕考试。
这里看上去很努力的孩子往往是不知道如何去学习，我是一名生物教师，也曾经从生物学原理的角度...

曾经听很多家长说过，我家孩子很聪明，小时候学习很好，不知怎么上了高中成绩越来越差。平时学习很努力，可考试成绩总是没有提高，每考一次就受一次打击，以至于孩子越来越怕考试。
这里看上去很努力的孩子往往是不知道如何去学习，我是一名生物教师，也曾经从生物学原理的角度...

《学会如何学习》是一本于2020年1月出版的新书，书中主要围绕人类大脑工作的一般原理和特殊原理来展开，进而分析得出高效学习的一些可行性策略。值得一提的是，本书在撰写过程中还结合了三三位作者各自的学习经历。
如芭芭拉·奥克利小时候不喜欢数学和自然科学，最后通过为大脑...

[学会如何学习_下载链接1](#)