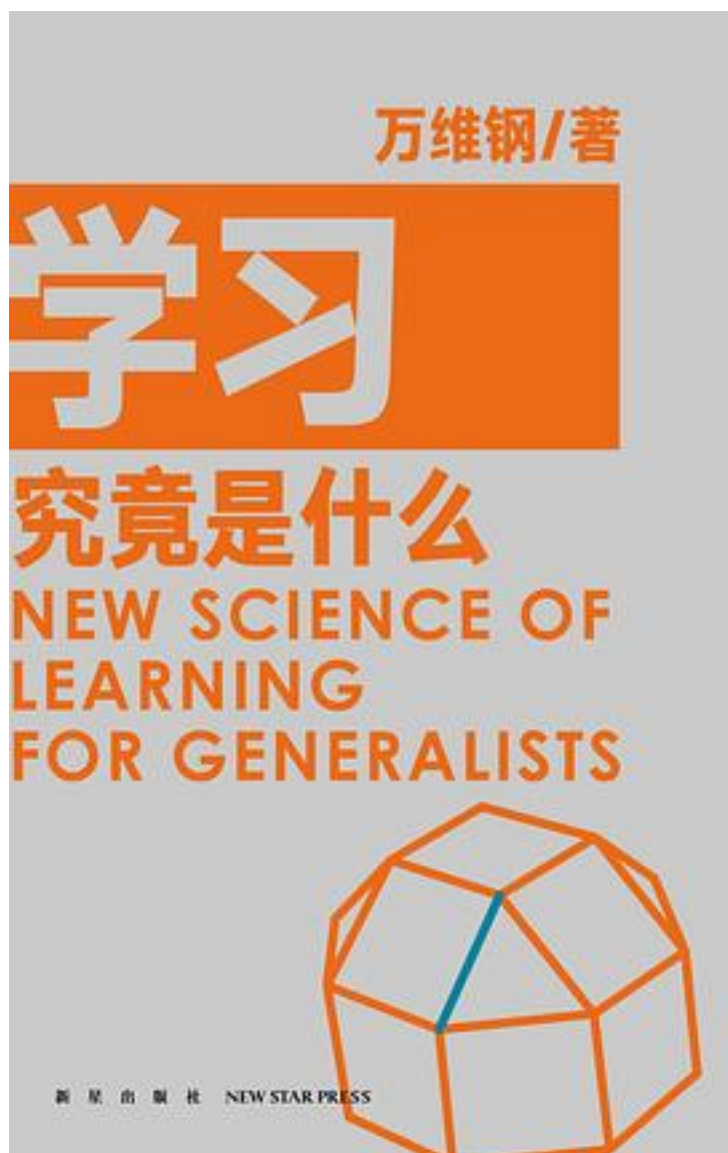


学习究竟是什么



[学习究竟是什么_下载链接1](#)

著者:万维钢

出版者:新星出版社

出版时间:2020-6

装帧:精装

isbn:9787513340243

很多人虽然多年坚持学习，却往往是按部就班地读书、记忆、写作……没有摸索出一套科学高效的学习方法。本书层层深入，把科学家们通过实验研究和对学习高手的观察，结合心理学及脑科学总结出一套系统、科学、高效的学习理论分享给大家，配合操作性很强的学习建议，帮助我们成为更有章法、更有智慧、真正的学习者。

韩愈本人曾说：“学海无涯苦做舟。”

他说的是1200多年前。

最近几十年，全世界科学家结合心理学和脑科学，已经进一步发现学习的秘密。只有世界上少数一流的脑力工作者，在用这些方法学习。

跟随万维钢，你将成为知道这些重大学习秘密的人之一。

最高学习效率=15.87%、秘密项目、修炼文化自觉……连这些学习方法都知道的你，一定会成为学习高手。

作者介绍:

曾用笔名“同人于野”，前物理学家，现科学家。得到APP订阅专栏《万维钢·精英日课》作者。1999年毕业于中国科技大学，2005年获得美国科罗拉多大学物理学博士学位，曾长期从事核聚变等离子体物理研究，现居美国，从事专职写作。

著有畅销书《万万没想到：用理工科思维理解世界》（获得第十届“文津图书奖”和“2014中国好书”等奖项）、《知识分子：做个复杂的现代人》、《高手：精英的见识和我们的时代》、《你有你的计划，世界另有计划》。他自嘲“用理工科思维理解世界”，主张以科学精神钻研社会现象，擅长让高端的道理落地，喜欢激发读者思考。

目录: 引言

学精第一

006 刻意练习

078 最高学习效率=15.87%

090 正确的学习方法只有一种风格

096 提高学习成绩的最简单的心法

105 忘记是为了更好的记住

113 反脆弱式学习养生法

学广第二

122 自由技艺

137 屠龙术的日常应用

151 从“刻意练习”到“功夫在诗外”

162 深度对广度

创造第三

174 到底什么是发散思维

190 怎样“不”集中注意力

197 创造的手脚架

205 秘密项目

215 创作者的悖论

227 修炼你的文化自觉

策略第四

240 “自学”的学问

261 学习的快功和慢功

271 有关学校教育的大实话

279 每条路都是少有人走的路

287 两种技能增长曲线

兵器第五

298 谈谈写作和研究

308 好思想都在哪里

317 厚道的人应该怎么使用思维导图

325 我怎样管理信息

337 强力研读笔记法

无为第六

350 庄子“无为”的一种科学解释

359 主动操作大脑

368 天才和疯子的一线之隔

376 内隐学习和外显学习

387 注释

• • • • • ([收起](#))

[学习究竟是什么_下载链接1](#)

标签

学习方法

自我成长

万维钢

学习科学

思维

万维刚

方法

心理学

评论

还不错，部分内容掺水，刻意练习的一节可以省下读一本书

还是没明白，学习究竟是什么？？

通过脑科学、心理学论著新观点的选择性汇总，以期突破传统认知，“还原”学习的本来状态。但着力打造的“科学性”过于装饰披着“科学外衣”的观点，虽在一定程度上满足了对“科学”的消费需要，可因缺少自我规制的科学哲学的尺度，且忽略了“社会性”因素的重大影响，实将“学习”这一社会化行为压缩成单向度的技巧……另，作者在“科学家—科学作家—读者”关系链中的自我定位，决定了其未主动揭示“学习”背后的“资本—产业链—知识消费—社会认知”的深层结构，而在这种隐蔽的结构中，“学习”往往成了并不“科学”的另外一副模样……

怕什么真理无穷，进一寸有进一寸的欢喜。

创作者的悖论这一节对我启发很大

这不就是高中时候的读者或青年文摘类洗脑鸡汤！这不就是在侮辱智商和割韭菜吗？

书里面所有的论证都尽可能用科学研究解释，很欣赏这种写作方法。书的名字起太大了，书名叫“学习究竟是什么”，实际是“关于学习的一些思考”，用作启发思考、开拓眼界，真的还不错。关于思维导图、信息整理、书籍笔记的方法这一块，我收获很多。作者已经说过，这本书就是《精英日课》里文章整合出来的，所以大家按需购买。

熟悉的味道！心知肚明到身体力行的差距有银河那么宽。

批判性思维，交流，识别问题的能力；自由思想，独立人格，科学努力；对知识的热情与诚实，善于借鉴，幽默是智力过剩的表现；这本书再次让我体验了这些关键词，以前是从人文学科的角度，这次是从万维钢所擅长的科学角度，所谓学习我想就是生命的自然舒展，像树一样努力与平静而坦然

作为现代人，如果说真有什么东西你无论愿不愿意做，都得做，肯定逃不开的话，那么这个东西很有可能是学习，比如如果你不学习如何使用智能手机的话，满天飞的移动应用就彻底跟你无关了。可见学习已经不再是一种选择，而是一种日常必需。但是在学习这个问题上，我们一直有一个灯下黑，即重点关注的是学习的结果，而忽略了对学习本身的足够关心。当我们把学习的结果比作一件产品的话，不难发现学习就是生产这件产品的机器。很显然，没有改进提升机器，或者说没有机器的改进提升，产品的改进提升是有难度的。所以我们在学习具体的知识和技能的同时，很有必要把关注的焦点从切换回学习本身，去学习如何学习的知识，把学习本身当作一种技能去培养。只有如何学习的知识不断丰富、学习的能力不断提升，学习机器才能不断升级，（后文见书评正文）

文章虽是万维钢《精英日课》三季内容的精选汇编，但是读起来依旧很有启发。

别的作者写这样的书可以四星，万维钢只能三星。不能再多了，第一部分刻意练习可以，其他内容太浅，大都是精英日课内容，那都是以听为主的用户啊，不区分直接怼？有些内容在《高手》里出现了，基本一致。强力研读比在《万万没想到》里简洁了，但也说明至少优化了。万维钢最好的书还是万万没想到，后面的书不行。希望以后能够认真写一本，不要音频课筛选一下就合成一本书，什么书名都可以？这种态度对不起科学作家的称号。

超级棒，满满的干货，值得一读

有新的收获。只是内容不多。

不想跟风，但不得不说启发很大。如果还没接触过万维钢那快去吧。

可以鸟瞰许多学习方法，适合快速掌握一个全貌

把一系列学习相关的书串了一遍，很得到。

把以前的内容合成又出了一本，有流量就是好赚钱

重复的文章多了点。

对“当前科学理解”这里印象深刻 书的结构梳理很好 每章都有温故而知新的小惊喜

[学习究竟是什么 下载链接1](#)

书评

这是通才丛书三本一套的最后一本。

工具型的书我看得不多，但这一本倒真是挺值的，它几乎把目前市面上关于学习的方法、模式以及相关工具给一网打尽，不一定说款款都能让你立刻行动起来，但确实是总有一款让你心动，让你开始寻思是否应该要改变，也许这就是最重要的第一步。因...

很喜欢万维钢的新书，一系列作品都入手了。他总是能把那些新观念跟我能理解的想法相连接，让人不太吃力地跟上时代发展的脚步。《学习究竟是什么》这本书最是喜欢。在国内211读的本科，再到英国读研，学习是什么这个话题让我感触很深。自认为自己在本科那几年还没找到适合自己...

这个时代需要的是专才还是通才？对于这个辩题，先不讨论谁重要，结合这本书的出现，总结了一些感悟。1.专才是练出来的

《天龙八部》里有一段，虚竹带着天山童姥躲进西夏皇宫，姥姥千里听声辨出巡逻士兵，虚竹感慨：姥姥天生一副好耳力，天山童姥不屑道：哪有什么神功天生，都...

用就彻底跟你无关了。可见学习已经不再是一种选择，而是一种日常必需。
但是在学习这个问题上，我们一直有一个灯...

学一切学问，做一切事情，都始于刻意练习。
刻意练习，首先不好玩。寓教于乐是虚妄之谈，有趣的方法往往不是实用的学习方法，
我们追求的不是快乐，而是真知、真功夫。
教育的目的是为了摆脱现实的奴役，而不是顺应现实来改变自己。刻意练习是一场艰苦
卓绝斗争，汗水、血泪、伤...

[学习究竟是什么_下载链接1](#)