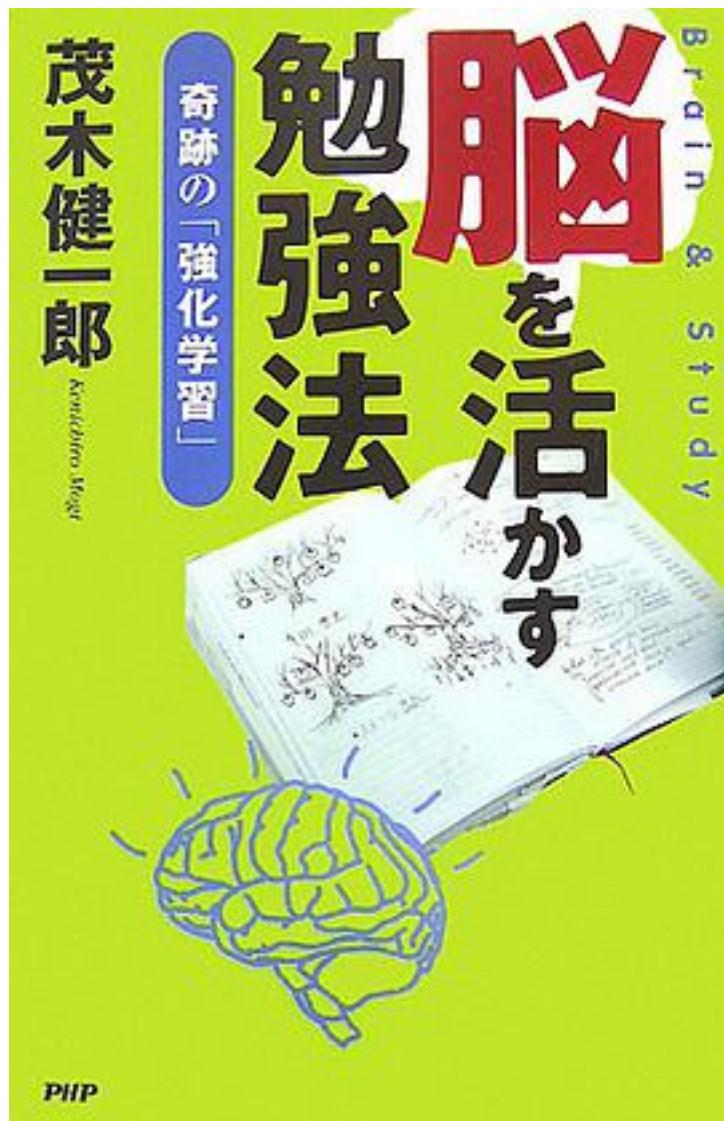


腦を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」



[脑を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」_下载链接1](#)

著者:茂木健一郎

出版者:PHP研究所

出版时间:2007年12月

装帧:

isbn:9784569696799

作者介绍:

勉強を始めても三日坊主で終わってしまう、集中できない、記憶が苦手だ、などと悩む人も多い。しかし、それらは脳の特性をうまく活かさず勉強しているからである。

本書では、脳科学の第一人者である著者が、脳の仕組みを活かした勉強法を開陳する。脳の「喜びの回路」が一度回れば、あとは雪ダルマ式に勉強の成果が上がる所以である。著者は小学生～大学まで決して秀才だったわけではなかったが、脳を活かした勉強法を身につけ第一線の脳科学者になりえたのである。

本書の内容例を挙げると、◎脳は何かを達成するたびにどんどん強くなる

◎「タイムプレッシャー」が脳の持続力を鍛える

◎「瞬間集中法」で勉強を習慣化させる ◎集中力を養う「『鶴の恩返し』勉強法」

◎「モダリティ」を駆使して効率的に記憶する

◎あなたも「強化学習」の回路を暴走させて、能力を開花させることができる等々。

子どもに勉強を身につけさせたい親や資格試験を目指す社会人まで必読の一冊！

目录:

[脳を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」_下载链接1](#)

标签

思维

学习

原版

评论

这本书主要就是不停地强调，学习和工作要自发的去做，自发性的基础就是要想办法让自己感受到学习和工作的过程是快乐的，至于如何让自己感到学习的快乐，要自己去摸索。有了自发性之后，学习的方法应该是给出时间限制，增加学习量，瞬间开始并达到Flow的状态。这样才能有效利用学习时间得到最大的学习成果。

理论太多，而且都是所有人都知道的理论，具体的方法几乎没有。没有什么实验数据，

都是他认识的名人以及运动员的经历。

嗯。。。读完再读一遍

[脑を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」](#) [下载链接1](#)

书评

[脑を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」](#) [下载链接1](#)