

<<大脑活用学习法>>

图书基本信息

书名：<<大脑活用学习法>>

13位ISBN编号：9787508632278

10位ISBN编号：7508632273

出版时间：2012-4

出版时间：中信

作者：茂木健一郎

页数：146

译者：千太阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大脑活用学习法>>

前言

刚上学时，我是“学习不好”的孩子。当我掌握了学习方法后，成绩跃居全年级第一。第一次见到我的人总是会问：“茂木，你从小学习就很好，是吗？”

“因为我现在是一名脑科学家，所以大家时常断定我从小就是个天才。”

其实，从小学到大学，“天才”一词都与我无关。

刚入学时，我经常为“我到底该怎么办”而困惑。

因为那时我还没有很好地适应学校的学习生活，比如，刚上小学的时候，一坐在椅子上我就开始晃腿，老师看见后觉得我很调皮，问我：“你怎么了？”

“不想上课了吗？”

“当时，我真是无地自容。”

小学二年级时老师也对我发过火——上课的时候我用黏土捏小娃娃玩，被老师发现了，老师让我跪坐在教室后面直到下课。

这种表现是有才华者所为吗？

可是，小学四年级时我变了，突然变得学习很棒，并成了大家时常谈论的话题——“你知道吗？”

那个孩子学习特别好。

“其实，我并不是某一天早晨一睁开眼睛就变成天才的，只是突然明白了“学习的方法”。

小学毕业的时候我要参加入中学的升学考试，可是，那时候我对升学没有具体的概念，所以就选择了家乡的公立中学。

我是在埼玉县的春日部市长大的，而春日部市的春日部高中是一所名校，也是春日部市唯一的一所男子高中。

这所高中的升学率很高，每年都有5~6名学生考上东京大学。

我家附近的一个哥哥对我说：“听说你学习很好，要是能考上春日部高中就好了。”

“我要是也能上春日部高中就好了。”

对了，上了中学要开始学英语了，我不知道你能不能学好……哥哥的这番话，给即将上中学的我带来很大压力。

刚上中学时我们年级有300人，第一次考试我考了全年级第10名，这个成绩已经不错了。

可是，我记得哥哥还跟我说过：“在全班排名第一的话可以上春日部高中，在全年级排名第一的话就可以上浦和高中。”

“所以，全年级第10名还是让我很受打击——我因没有成为第一而倍感沮丧。”

浦和高中比春日部高中还难考，浦和高中每年有50名毕业生考上东京大学，是埼玉县最好的高中。

看到排名后，班主任对我说：“茂木，你还能考得再好一点吗？”

“从小学到高中，刚入学的时候我都不是最好的，但是慢慢地我会赶上所有人，最终成为第一名。”

比如说，自初一第二学期成为第一名以后，直到初中毕业为止我的成绩一直是全年级第一。

即将初中升学考试时，排名全年级第一的我，目标当然是浦和高中。

可是，爸爸参加同学聚会时和他曾经的恩师的面谈改变了我的人生道路。

“茂木快要参加初中升学考试了吧？”

他打算考哪个高中？”

“埼玉县的浦和高中。”

“如果有报考浦和高中胆量，不如也考虑一下我们学校怎么样？”

“爸爸的恩师那时在国立的东京学艺大学附属高中任职。”

那所高中在东京都世田谷区，每年有70名左右的学生考上东京大学，它在全国以高升学率著称，上那所高中比上浦和高中还难。

那时候的我只是想“如果能考上浦和高中就好了”，从来没有考虑过报考比浦和高中还

<<大脑活用学习法>>

好的高中。

但听了爸爸的话，我匆匆忙忙改了志愿表。

可是，后来……东京学艺大学附属高中的升学考试科目中有“地理”，而县立高中的升学考试里没有。

我以前从来没有考过地理，而且学艺大学附属高中以往的地理考试都很难。

比如，“坐地铁去某一个地方，右手边有山，左手边有河流，水田渐渐变得宽广。

那么，这个河流的名字和山的名字是什么？

这就是往届的考题。

刚开始的时候，我真想放弃。

可是，进入10月份以后，我开始集中精力复习地理。

结果非常幸运，我考上了。

升入高中后，我发现我的同学都是在城里长大的，只有我是农村来的。

虽然在农村的学校里我排名第一，可是高中里和我水平相当的人很多。

果然，高中的第一次考试，全年级380人，我考了第77名。

虽说那时我刚从加拿大旅行回来，是在没有任何准备的情况下就参加了考试，可我还是很失望，因为我担心以自己的实力考不上东京大学。

可是，在后来高三的模拟考试成绩排名中，我得了第一。

当时甚至有人建议我报考极其难考的东京大学理Ⅲ医学部。

可是，我一直都想学“物理学”，于是我报考了东京大学的理Ⅰ并被录取。

至此，我回顾了一下自己的“学习”。

这里最重要也最有趣的是，为什么从来就称不上天才的我能成为全年级第一？

这期间我到底做了什么呢？

答案可以归结为一点——我懂得了学习的方法，而且，我的学习方法和别人的学习方法完全不一样。

我的父母从来没对我说过“好好学习”之类的话。

在学习方面，我很自觉，因为我觉得学习很有趣。

学习的时候我会感觉很开心，这种开心可以称得上是一种快感，越学习快感就越强烈。

最终形成了“学习所以快乐”、“为了快乐而学习”的良性循环。

对运动、游戏、漫画的着迷也是形成了类似的循环。

运动所以快乐，快乐所以运动。

只是我所热衷的对象不是运动，而是学习并吸收新知识。

学习了大脑的构造后，我更加了解自己的这种学习法的优点所在。

采取了某个行动后，大脑中如果能产生某种类似于报酬一样的东西的话，这个行为就会得到强化。

也就是说，大脑喜欢重复能够使其获得报酬、感受快乐的行动。

这样的话，这个行动就会变得熟练。

行动变熟练的过程中起关键作用的是“多巴胺”。

这里所谓的报酬是指成功做成某件事时产生的成就感、他人的赞扬或者知识欲望的满足等。

大脑会把什么样的东西当做报酬取决于个人，对我来说获得新知识是任何东西都无法取代的丰厚报酬。

当然，我小的时候并不知道这一点，谁也没那样告诉过我，我是自然而然懂得的。

可以说，我从学生时代一直到现在都在寻找给大脑最大快乐的方法，而学生时代和现在所做的事正是寻找那种方法所产生的结果。

所以，为了感受更大的快乐，我不停地寻找了各种各样的方法。

结果，我不知不觉地变成了一个“学习很好”的孩子。

本书中所指的学习并不是单纯地指学校的学习。

以现代脑科学的观点来看，学习的定义很广泛，所有引起大脑中神经细胞的连接方式发生改变的行为

<<大脑活用学习法>>

都可以被称为“学习”。

高尔夫球打得好了是学习，销售人员业绩的提高也是学习。

走出学校，走向社会后大脑一直在不断地学习。

可以说，人生的所有经历都是学习。

人类之所以是万物之灵长就是因为人有学习的能力，而其他的动物没有人类所特有的这种学习能力。

从本能来考虑生物的生存技能的话，昆虫等其他生物比人类更优秀。

鸟儿一生下来就能捕食和在天空中飞翔，即使它们的父母没有教它们；哺乳类的牛、马等动物一生下来就能站立。

而刚刚出生的婴儿的大脑就像一张白纸。

那么，人类的宝宝在成长的过程中会做些什么呢？

学习，就是学习。

在成长的过程中，他们会渐渐地记住爸爸妈妈的脸，学习怎么站着走路、观察别人对自己的行为会作出什么样的反应……这些都是学习。

而且，人在学习新事物的时候，大脑会感受到快乐，这是人类大脑的优越之处。

对此，你可能会感到吃惊，你也许会问“背单调的英语单词你高兴吗？”

“单纯地为考试而学习、为工作而学习的时候你高兴吗？”

“……世界上很多人对学习都抱有这种消极的情绪。”

其实，这是不对的。

学习的时候，大脑是十分快乐的。

所谓“大脑活用学习法”，就是指通过了解大脑的特性、和大脑很好地相处使自己形成的一种能够享受学习的学习习惯。

所以，可以说，这种学习法的本质是：如何取悦自己的大脑。

那么，怎样学习才能取悦大脑呢？

以下三点很重要： 1. 通过多巴胺引起的“强化学习”强化 大脑。

2. 通过“时间压力”锻炼大脑的持久力。

3. 培养专注力。

本书将以这三个重点为基础讲解“大脑活用学习法”。

当然，我也会简单地讲解一下大脑的构造。

让我们一边分享我的经验，一边认识大脑的构造吧！

<<大脑活用学习法>>

内容概要

《大脑活用学习法》是“茂木大脑活用系列”的一本，是一本学习方面脑力提升的读物。

书中所提的“活用大脑学习法”，就是指通过了解大脑的特性以及寻找适合大脑的学习方法，使自己形成的一种能够享受学习的“学习习惯”。所以，可以说，这种学习法的本质是“如何取悦自己的大脑”。

作者以通过多巴胺引起的“强化学习”强化大脑、通过“时间压力”锻炼大脑的持久力、培养专注力这3个重点为基础，列举了37种大脑强化学习法，并归纳了马上就能用的茂木学习秘诀。

<<大脑活用学习法>>

作者简介

茂木健一郎

脑科学家，索尼电脑科学研究所资深研究员、东京工业大学研究所客座教授、早稻田大学国际教养学院兼职讲师。

1962年生于日本东京，毕业于东京大学理学院、法学院，而后继续攻读东京大学研究所理学系研究科物理学博士课程，成为理学博士。
曾任职于理化研究所和剑桥大学。

主要著作有《大脑和感质》、《释放心灵的大脑体系》、《脑内现象》、《什么是意识》、《“大脑”整理法》、《感动的大脑》、《大脑和创造性》、《大脑和假想》、《质感降临》、《柔软的大脑》、《灵感脑》等。

<<大脑活用学习法>>

书籍目录

前言 刚上学时，我是“学习不好”的孩子

第一章 大脑喜欢多巴胺和强化学习

- 01 每做成一件事，大脑就会得到强化
- 02 没有快乐的话，强化回路就不循环
- 03 突破困境的感觉让大脑上瘾
- 04 学习会使你变得和以前不一样

第二章 “时间压力法”锻炼大脑的持久力

- 05 给每一个行动施压
- 06 别人给自己强制施加的时间压力没有效果
- 07 把自己的成果和别人的成果相比较的做法毫无益处
- 08 体育运动也能锻炼大脑
- 09 思想转变后，压力就会变成快乐
- 10 培养自己的兴趣

第三章 用“瞬间专注法”使学习成为一种习惯

- 11 培养专注力的“白鹤报恩学习法”
- 12 和学习融为一体
- 13 思前想后，不如立即行动
- 14 利用零碎时间也可以做很多事

第四章 茂木健一郎记忆法

- 15 利用感觉模式有效记忆
- 16 积极活用大脑的黄金时间
- 17 不懂的事要尽快弄懂
- 18 重要的不是记住所有的事，而是如何使用记忆

第五章 读书建议

- 19 语言能力是工作和学习的基础，读书能够锻炼语言能力
- 20 精读和泛读对大脑产生的影响
- 21 内容稍微难一点的书能给大脑带来快乐
- 22 网络是比图书馆更大的知识宝库
- 23 知识不再专属于学校
- 24 学习是为了使自己绽放光芒，使人生进入下一个阶段
- 25 通过人际关系培养“知性”

第六章 把握大脑的状态

- 26 随时把握大脑的状态
- 27 记住自己最棒的表现
- 28 了解自己不懂的是什么
- 29 当你的弱点变成强项的时候
- 30 错误的背后也隐藏着大的机会

第七章 抓住改变自己的契机

- 31 你也能操纵强化学习的回路，提高自己的能力
- 32 “一次性”会改变你的大脑
- 33 “古怪的人”的自由有助于强化学习的循环
- 34 在镜像神经元的作用下，大脑在任何环境中都能不断地学习

第八章 偶有性能够促进大脑的发展

- 35 学习也需要意外来调剂
- 36 情感是大脑为适应不确定的情况而采取的战略

<<大脑活用学习法>>

37 从安全基地出发，勇敢接受挑战
后记 知识Open-End时代来临了

<<大脑活用学习法>>

章节摘录

内容稍微难一点的书能给大脑带来快乐 我上小学五年级的时候读了夏目漱石的《我是猫》，当时我就能很流畅地读下来。

前段时间，我又重新读了一遍，其中出现了很多我不理解的内容和不认识的汉字，和五年级时的感觉完全不同。

可是，当时那种有点难以理解的感觉对我来说很快乐。

那时候，老师说不认识的汉字可以通过上下文猜出意思。

比起不认识的汉字带来的痛苦，我更享受读下去的快乐。

和学习一样，阅读简单的书不会给大脑带来乐趣。

向痛苦挑战、克服痛苦对于大脑来说是非常快乐的。

所以，游刃有余地阅读不会给我的大脑带来快乐。

刚开始阅读英文原著时也一样。

那时候，从来没有认真读过英语书的我在没有查字典的情况下读完了露西·蒙格玛丽的《小孤女》全集、托尔金的《指环王》三部曲、《精灵宝钻》等原著。

刚开始读的时候，我感到很痛苦，读一页要花很长时间。

可是，坚持阅读的过程中，不知不觉地痛苦消失了，读的速度也变快了。

这也可以说是强化学习的结果吧，因为大脑适应了曾经难以理解的英文。

之所以能够坚持读下去是因为我产生了“即使多少有点困难，但是我应该能够克服这些困难顺利地读下去”的想法。

读对自己来说稍微难一点的书，慢慢地加大难度是提高阅读水平的必要步骤。

.....

<<大脑活用学习法>>

编辑推荐

茂木健一郎系列著作累计销量已突破100万册！

白鹤报恩式学习、时间压力法、瞬间专注法.....

神奇的37种大脑强化学习法首次公开！

<<大脑活用学习法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>