第一图书网, tushu007.com

<<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

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。
我是在琦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……”哥哥的这一番话，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，是琦玉县最好的高中。
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？
”　“琦玉县的浦和高中。
”　“如果有报考浦和高中的胆量，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

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，我更加了解了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

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！

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。

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。

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

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

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。
……

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！

第一图书网, tushu007.com

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