

<<学习力超强训练法>>

图书基本信息

书名：<<学习力超强训练法>>

13位ISBN编号：9787530742532

10位ISBN编号：7530742531

出版时间：2008-9

出版时间：新蕾

作者：胡雅茹

页数：205

字数：150000

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>

## <<学习力超强训练法>>

### 内容概要

这是一本教你如何轻松阅读学习的书，用最轻松的方式获得最好的学习效果。

没有学习能力不好的人，只有不懂得运用学习方法的人。

学习方法影响学习效率，学习能力影响学习技巧，学习心态影响学习能力。

最好的学习是就是不要学习，让一切的吸收都是自自然然的最好。

这不是一本特效药的书，不是要让你看完后，马上成为一个全方位的天才，是要让我们找出过去在学习上，有哪些不良的现象或是习惯，影响我们的学习心态，妨碍我们吸收的速度。

藉由理清自我的状况，再搭配书中的练习，一步步调整个人的脚步，让你的每一步都踏得很稳健。

本书适合望子成龙的家长；处于求学阶段的学生；忙于充电的上班族；所有希望提升学习能力的成功人士。

## <<学习力超强训练法>>

### 作者简介

胡雅茹，柏麦思企管顾问，师资培训班资深讲师，柏麦思企管顾问超强记忆/心智图/快速阅读资深讲师，社区发展协会学习方法学讲师，台北市公务员人力训练中心超强记忆班讲师，补习班全脑学习神童计画讲师，非常美语夏令营右脑开发讲师，柏麦思企管顾问(股)教务长/行政管理部

## <<学习力超强训练法>>

### 书籍目录

推荐序 建构学习的优质惯性 尹承达 调整出好的学习体质 朱淑芬 快乐的学习护照 徐养民  
新的学习观 庄淇铭校长 感动而再教化的学习范本 张治华作者序 缺少学习=未来的负担第一部  
为什么要学习？  
    聪明是什么？  
    不要终身学习可不可以？  
    人为何要竞争？  
    为何学习效果不佳？  
第二部 大脑的功能——你需要补脑还是补心？  
    智商怎么来的呢？  
    大脑的历史 感性与理性的测验 记忆的形态 发现学习不良的行为讯号 学习三态：享见觉、听  
觉、动觉 变聪明的饮食第三部 学习力的本质 学习力的本质：观察力 牙签游戏 找出红色 延  
伸思考：门要怎么开？  
    倒着画画 找出排列的规则 哪一个丑小鸭 长得很像的字 文字加加看 宋朝朱淑真的“断肠  
谜” 读音一样的文字 学习力的本质：联想力 圆形联想 做白日梦 思考串起来 拉关系  
找关系 它好像是…… 它就像是…… 没关系 学习力的本质：创造力 想象力的分类 A点到B  
点 卖雨伞和卖扇子 涂鸦竞赛 文字拆拆看 用声音看东西 创造火星文字 学习力的本质：逻辑  
力 一笔画 连连看 排列游戏 数字游戏 侦探办案 报纸标题 学习力的本质：专注力 三分钟  
训练 数数法、倒数法 听时钟的声音 凝视法 侦探之眼第一集 侦探之眼第二集 侦探之眼第三  
集 侦探之眼第四集 侦探之眼第五集 侦探之眼第六集 抽取过去的美好经验 相信关于自己的好  
消息 专注力：六三六集中法第四部 创造良好的学习环境 空间的布置 学习空间不要太狭隘 声  
音的控制 设定学习空间的心锚 要避免引起心理的紧张感 室内灯光要控制 控制脑波 善用音  
乐，帮助学习 锻炼潜意识：浅层冥想 保持体力 蔡戈尼效应 克服遗忘曲线 善用80/20法则  
良好睡眠 健康的好寝具 除去身体的束缚 安静的睡眠空间 训练放松身体 晚餐不宜吃太饱或  
太晚吃

## <<学习力超强训练法>>

### 编辑推荐

《学习力超强训练法》编辑推荐：5大超强学力训练法136个超强学习力训练测验，学习力顶级资深训练讲师MONICAHU胡雅茹著。

建立五大超强学习能力训练，找到适合你的高效率学习法，让你成为会学习的“高手”。

实现终身学习的正确方法是终身知识管理。

卖点：顶级教育学家多年研究成果全新学习理念震惊世界教育界。

全球1000000人终身受益大陆唯一独家授权引进版。

<<学习力超强训练法>>

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>