

<<用功知道>>

图书基本信息

书名：<<用功知道>>

13位ISBN编号：9789868162358

10位ISBN编号：9868162351

出版时间：2006-1-17

出版时间：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司

作者：Sebastian Leitner

译者：蔡嘉穎,林宜燕

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>

<<用功知道>>

内容概要

如果你是為學習健忘而苦的學生、?孩子學習成績不佳而憂心如焚的家長、是個亟思教學良方的老師，或只是一個以學習為樂的終身學習者，那麼本書是為你而寫。

不要再拿「我太笨了」、「我學不來」、「我太老了」.....各種藉口作為自我安慰的麻醉劑，把這些通通拋到九霄雲外去，振作起精神，跟著本書提供的學習妙方踏出學習成功的第一步。如果你覺得自己是記憶白癡，記什麼忘什麼，沒關係，學習心理學家已經證實健忘本來就是人類的天性，每一次的學習最後只有剩下20%會存留在我們的記憶中，可是只要抓對竅門，這些記憶缺塊最終會得以完滿。作者獨創的「學習卡箱」、「記憶單人紙牌遊戲」等牢記訣竅，簡單實用不佔空間又有效率，用在學習外語、公式的背記等收效尤佳，而且可以隨身攜帶，隨時隨地可用，讓你徹底擺脫掉學習健忘症候群。

鴿子會跳舞、用嘴啄照片中的人像，這不是什麼天才鴿子，透過強化作用(正面的激勵)，即便是動物也能創造學習的奇蹟，何況是人。

老狗變不出新把戲？

錯了，已經有實驗證明，年齡愈長，人愈聰明，因為學習讓他們感到快樂，就算離開了校園，他們依然繼續學習至死方休。

著名的語言教學大師貝立茲一生學會50種語言，不是因為他有什麼天賦異秉，而是學習的良性循環使有致於學習的人愈學愈聰明，愈學愈容易上手。

因此，學習無關智商、無關年齡，只要踏出了學習的第一步，抓到正確的學習竅門，後面的學習自然水到渠成，甚至加速度進行。

學習就是最佳的學習之道，而本書為你開啟了那成功的第一步。

精美幽默的插畫，也大大提高了本書的可讀性。

<<用功知道>>

作者简介

萊特納 Sebastian Leitner

德國心理學家。

一九一九年出生，於維也納及法蘭克福研習法律。

曾任記者，最初探討的重點為法律及社會問題，爾後逐漸發展出研究醫學與心理學問題的興趣。

萊特納在一九七〇年代提出了一個「學習卡片箱」學習系統(參見本書2-4章)。

該系統的目的在於提供人們一套有系統的學習方法，可以讓使用者有效率地複習牢記所學。

這套學習方法後來被廣泛應用於電腦輔助教學上，被證實為最有成效的學習方法之一。

<<用功知道>>

書籍目錄

作者序 實踐！

實踐！

實踐！

1 學過了就不會忘記

學習的寂寞 / 無意義的「學習指導」 /

用腦不代表頭痛 / 「懶惰、愚笨、不專心……」 /

每個人都可以學十種語言 / 重大的變革 /

帕夫洛夫的狗實驗 / 刺激與反應 / 連痛苦也是學習而來的 /

要不就全部，要不就沒有 / 吃進去的知識 /

大腦中的化學變化過程 / 沒有任何東西會被遺忘

2 忘記這個「詛咒」……

推算一下吧！

/ 與健忘競賽 / 被掩埋的知識 / 大腦「一片空白」 /

「累積式」學習與「分攤式學習」 / 一種無聊的系統 /

記憶衰退是可測量的 / 那能記住五分之一什麼呢？

/

DIY學習卡片箱 / 不要只有緊張的學習 / 把好的放在一起 /

學習卡的優點 / 反對死背死記的成見 /

即使「頓悟」也會遺忘 / 「順帶學習」時的內容

3 學習刺激，成功！

！

學習需要動機 / 並不是只有熟練才能生巧 /

對嬰兒是有效的 / 史金納的「跳舞的鴿子」 /

遲來的獎賞 / 原始需求與從屬需求 / 以讚美作為強化作用 /

成功可以達到自我滿足 / 來自學習卡的讚美 /

以廚房計時器作為輔助工作 / 來自小狗和家庭成員的危險 /

小卡片幫你消磨等待的時間 / 自我稱讚一點都不惹人厭 /

沒有任何成效的懲罰 / 恐懼與憎恨

4 有意義和無意義

人造橋和人造拐杖 / 數字特別難記 /

外交官的訣竅 / 應付高難度學習資訊的單人紙牌遊戲 /

不認識的就是「無意義的」 / 學習的起頭並不難 /

瞬間記憶 / 短期記憶 / 長期記憶 / 用語言文字表達圖像 /

「腦力學習」的訣竅 / 默背的記憶方式 /

「自私自利」是有道理的

5 關鍵性的半秒鐘

直覺反應 / 所有生命的關鍵時刻 / 理解和訓練 /

記憶的「牆鉤」 / 動態學習 / 學習語言，不要再繞遠路 /

大腦牢記要領 / 有益的干擾 / 意義是關鍵 /

最重要的問題：為何如此？

6 縮寫的思考

人類，縮寫的動物 / 數字也是縮寫 / 一光年是多少公里？

<<用功知道>>

/
神聖的7 / 魔咒：新的密碼 / 木頭人變成記憶天才 /
詞彙也是記憶寶庫 / 作家公爵化身為德語老師 /
「啊哈 原來如此！」 / 可用的東西就留得住

7 如何規劃學習卡

學習機器正常運作 / 正確規劃學習卡 /
抓得住難記的字彙 / 記住整個句子 / 消化數學 /
理解和學習並重 / 沒有「愚蠢」的問題 /
「軟性」科學，可理解的規劃 / 分解教科書 /
只需記住重要的陳述 / 有畫底線的將被學會 /
熟能生巧 / 考試速成祕笈

8 I.Q.幽靈

一隻叫做「I.Q.」的怪物 / 聰明才智到底是什麼？

/
知識決定一切 / 就連抽象也是可以學習的 /
沒有適合中美洲叢林黑人的智力測驗 /
解決問題的四階段 / 問題解剖 / 五個自我嘗試 /
打破舊有的思考模式

9 創造力的火花

一種特殊的思考習慣方式 / 阿拉伯人比較拿手 /
芮茲柯夫的救火員 / 大腦的謬誤 /
有兩個鼻尖的人 / 「紡紗工人」是 useful 的人 /
沒有錯誤就沒有答案 / 嚴格地磨練幻想力 /
一件事情，千百種想法 /
這對「錯誤的」思考者是不容易的 /
一個深不可測的問題：「為什麼？」

「如果這樣的話，會怎麼樣呢？」

「我必須做什麼呢，以便……？」

批評與懷疑

10 勇氣與希望……

聰明才智是可以學習的嗎？

/ 愚蠢是可以被治癒的 /

如何培養才能？

/ 「迷信的」鴿子 /

幾何 輕鬆愉快地被強化了 / 「操控」不一定就是壞事 /
治癒靦腆的人 / 這所有的一切都是值得的嗎？

/
付薪水給自己！

/ 開始學習的信號 /

在市立圖書館內尋求幫助 / 一個後果非常嚴重的錯誤 /
智力會隨著年齡增長 / 每一個人都可以是例外

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>