

《自主学习的革命》

图书基本信息

书名：《自主学习的革命》

13位ISBN编号：9787505738860

出版时间：2017-12-1

作者：（美）珍妮特·沃斯,（中）林嘉豫

页数：359

译者：刘文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《自主学习的革命》

内容概要

本书汇集了：

7种大脑学习的简便方式

9种提高学习能力的大脑构建工具

10种大脑学习、记忆、思维训练方式

16种处理压力、达到最佳效能状态的自学工具

20种成为优秀自学者的卓越学习方法.....

在移动互联网时代，我们有随时随地学习的无限可能，每个人既是一位老师，也是一位学习者，这本书会为你提供构建大脑、掌控心智时所需要的实用工具，帮助每个人激发自身潜能，在认知、情感、身体和精神各领域成为高效、自主的学习者，满足你的终生学习需要。

《自主学习的革命》

作者简介

珍妮特·沃斯，美国教育学博士，创立国家优秀教学研究所，商业、健康和教育行业咨询师著有蜚声国际的畅销书《学习的革命》，全球销量过千万，译成26种语言。世界教育领域的领导人之一，花了7年时间研究并找到世界上最好的学习方法；花了一生的时间，为大型企业培训，在教育机构和学校设立“工作坊”，为全世界数以千万计的人展示了适合各个科目的100多种最佳教学策略。

林佳豫，珍妮特博士的第一位中国学生，获美国国际“学习革命中心”一级证书，开办“学习革命”在中国的第一间课室，通过6年的践行，研发出适合中国孩子的“自主学习能力”方法，把“自主学习能力”方法在中国卓有成效地推行。

书籍目录

- 第一章 大脑网络——用大脑的网络来点燃你的学习热情 / 001
 - 1.1 大脑的结构和功能 / 004
 - 1.2 大脑学习的7种简便方式 / 008
 - 1.3 大脑的多元网络 / 010
 - 1.4 如何利用9种大脑构建工具来提高学习能力 / 012
- 开发丰富的内在智能来加速你的学习 / 051
- 第二章 心理调节者：训练大脑来创建一个丰富的内心状态并提升自学能力 / 053
 - 1.1 丰富的内在世界 / 055
 - 1.2 建立丰富内在状态的秘诀：4把关键的钥匙 / 058
 - 1.3 达到最佳效能状态、处理压力的16种自学工具 / 065
- 第三章 聪明大脑重塑者：发现和开发独有的兴趣、学习风格、智能和天赋, 重塑聪明大脑 / 099
 - 1.1 发现兴趣：做自己喜欢的事情，喜欢自己做的事情 / 102
 - 1.2 培养给你力量的信念 / 104
 - 1.3 你是内向的人, 还是外向的人? / 107
 - 1.4 了解自己喜欢的学习模式、指导方法和最佳学习环境 / 110
 - 1.5 发现多元智能的力量 / 120
 - 1.6 发现才能并利用它们 / 132
- 创建超越你当前现实梦想 / 142
- 第四章 命运改造者：连接内在智慧，改造你的命运 / 143
 - 1.1 有意地改变标准, 调整动机 / 148
 - 1.2 为生活创建强大的新愿景或使命 / 152
 - 1.3 练习正念 / 153
 - 1.4 创建“智慧日志” / 161
 - 1.5 找到你的才华 / 165
 - 1.6 找到你的目标 / 171
 - 1.7 开始征程 / 176
- 用卓越的目标设定来共建你的未来 / 178
- 第五章 头脑规划者：通过卓越目标设定来共建你的未来 / 179
 - 1.1 什么是正念的卓越目标设定? / 181
 - 1.2 7个实现目标、开创未来的正念步骤 / 188
- 用一流的学习技巧来通过考试 / 212
- 第六章 学习之星：如何运用一流的学习技巧来通过考试? / 213
 - 1.1 大脑的学习、记忆和思维方式 / 216
 - 1.2 20种成为优秀自学者学习工具 / 228
- 第6章的思考点和最后的忠告 / 262
- 第七章 当学习来敲门：中国人学习的困境，以及对教育本质的探索、思考和发现 / 265
 - Part1 孩子学习困境的迷思 / 266
 - Part2 向珍妮特博士学习之旅 / 270
 - Part3 本质的教育——培养自主学习能力 / 275
- 第八章 构建自主学习力 / 279
 - Part1 自主学习力的地基 / 282
 - Part2 “如何学习”与“如何思考” / 290
 - Part3 调节情绪模式 / 297
- 第九章 生命的修行 / 309
 - Part1 五星修行的起点 / 310

《自主学习的革命》

Part2 走进自我修行 / 314

Part3 喜悦的五角星修行 / 321

第十章 自主学习能力教室 / 327

Part1 自主学习能力导师 / 328

Part2 自主学习能力教室的建立 / 337

Part3 自主学习能力与未来 / 342

《自主学习的革命》

精彩短评

- 1、我觉得每一个人都需要自主学习的能力，这是一本好书！
- 2、真正的学习是站在生命的高度，认识自己，挖掘自己，训练自己，突破自己的一系列生命绽放的旅程！自主学习的能力将是一个健康完整的人，面对21世纪挑战最重要的核心竞争力！
- 3、没什么新颖的东西，一篇思维导图足矣。
- 4、深深地感觉被骗了，信息密度好低==
- 5、可以给零分吗？#我可能买了一本假书#
- 6、从孩子到成人，从学校到社会，满足每个人的终生学习需要！

《自主学习的革命》

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：www.tushu000.com