

《如何高效学习》

图书基本信息

书名：《如何高效学习》

13位ISBN编号：9787111444008

10位ISBN编号：7111444000

出版时间：2013-12-1

出版社：机械工业出版社

作者：[美]斯科特·扬

页数：204

译者：程冕

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

《如何高效学习》

内容概要

一位因为快速学习而成名的神奇小子，他应用自己发明的学习方法，完成了10天搞定线性代数，1年学习4年MIT课程的“不可能任务”。本书就是对他学习方法的全面介绍，其中包括整体性学习策略的核心思想和具体技术，详细介绍了快速阅读法、流笔记法、比喻法、内在化等七大方法，并为高效学习提供了从生活到时间管理的整体解决方案。跟随作者，你也将成为高效学习的超级学霸。

《如何高效学习》

作者简介

书籍目录

中文版序	
译者序	
导读	
前言	
我的故事	1
如何使用本书	5
第一部分	
整体性学习策略	
什么是整体性学习	8
结构	13
模型	17
高速公路	21
熟悉的结构（成熟结构）	23
整体性学习的顺序	27
获取阶段	30
理解阶段	32
拓展阶段	34
纠错阶段	38
应用阶段	40
测试阶段	42
找出薄弱环节	44
信息结构	50
随意信息	51
观点信息	53
过程信息	54
具体信息	56
抽象信息	57
如何使用五种信息类型	59
为什么你的课程枯燥乏味	61
学习的目标	63
第二部分	
整体性学习技术	
整体性学习技术	68
技术一览	69
获取知识	71
快速阅读	71
笔记流	77
联系观点	84
比喻	86
内在化	92
图表法	98
随意信息的处理	104
联想法	106
挂钩法	113
信息压缩技术	118
知识的延伸	123
实际应用	123

《如何高效学习》

模型纠错	126
以项目为基础的学习	128
整体性学习技术的实际运用——费曼技巧	132
整体性学习技术的回顾	138
第三部分	
超越整体性学习	
高效率的学生	142
高效率秘籍1 能量管理	144
高效率秘籍2 不要“学习” (Don't study)	147
高效率秘籍3 绝不拖延	149
高效率秘籍4 批处理	151
高效率秘籍5 有组织	153
自我教育	155
建立良好的学习习惯	156
克服挫折障碍	159
设置学习目标	160
自我教育小结	163
第四部分	
整体性学习的小结	
主要概念的小结	172
技术一览	174
特别感谢	179

《如何高效学习》

精彩短评

- 1、整体性学习方法也就那样吧，倒是高效学习部分，比如快速阅读，能量管理，对我比较有启发
- 2、方法是方法做法是做法
- 3、很久以前买的，看过一部分。今天几乎整体看了一遍（除了技巧部分的），还是有收获的。这种实用型书籍，重在实践和执行，不然就是一堆废纸。时间久了理论就忘了。
- 4、需要不断练习，反复回顾，才能真正地学到本书的精髓。
- 5、基本的方法和我个人的学习习惯很像，但是翻译很差，也有文化差异在里面。
- 6、下周一送这本
- 7、早看了这个还用学什么记忆术...
- 8、还行吧。有几个关键点值得学习
- 9、借来的书大致翻看了一下，觉得这些内容只是一个ppt的演讲的内容，都来这里出书圈钱了。书里的内容更像微博中所谓的“学习好的30个好方法”。书名起的太大，书里的一些内容完全可以细致的写出来。所谓1年完成麻省理工4年33门课程吹牛逼的事都没提，怀疑这本书被译者改了很多。但作为口水书有一些东西还是值得学习的。给2星。
- 10、20170317阅毕。核心概念为“整体性学习”，全书分两层论述：第一，Learn more（吸收更好的策略与技巧）；第二，Study less（谈学习效率）。全书详细框架可参见最高票书评与读书笔记。
- 11、挺好的。到时候再看第二遍。
- 12、有点儿用
- 13、不知道这个翻译怎么翻的。感觉读起来各种串戏，有些一看就知道肯定不是原文，思维逻辑不同，但还放在正文里头。开头有个序也怪怪的，举的什么鬼例子。拜托不要画蛇添足啊。而且，是谁说连续函数必可导的，不要乱说啊喂！！
- 14、简短有效，不断尝试。找到属于自己的方法，学习的主要目的是拓展和应用，途径很多，目标一致。
- 15、经常看到一些迷之翻译气到去背单词
- 16、发现自己都在用啦~哈哈~这本书写的其实还是很泛的，关键是要实践，才能体会到好处~比如周/日/日，比如项目制学习。
- 17、额，打算试试智力挑战了。
书里讲的知识方法就是我的高中初中老师一直希望我能学会的方法，可惜那时候的我不是现在的我。
- 18、翻译渣，理解起来不容易...全书在强调，你需要把知识点联系起来，建构知识体系
- 19、很早就听过他的故事了，也很佩服这样的人。这本书内容很丰富，讲了很多东西，最主要的就是介绍了整体性学习。获取、理解、拓展、纠错、应用，以及贯穿始终的测试。在学习时要构建属于自己的结构、模型和高速公路。主要的技术有笔记流，比喻法、内在化、图表法，联想法、挂钩法，记忆术、图像联系、笔记压缩，还有很重要的费曼技巧。书中还讲了自我提升的一些手段，能量管理、不要“学习”、绝不拖延、批处理、有组织，养成良好的学习习惯、克服障碍、设立目标。虽然其中的一些在其他地方也看过，不过还是感觉这本书非常好，也希望自己可以确实学到一些手段来提升自己。
- 20、看着不错，但是运用起来真的挺难的啊。
- 21、我觉得很实用的技巧，有一部分是不适合的，但关键是需要自己去练习其中的一些适合自己的技巧
- 22、应用才是有用的学习。
- 23、学霸的学习方法
- 24、不是说你每天在图书馆杵一天就是学习了。
- 25、翻译得不好，还是得看原书。Scott Young博客挺有意思的，TED演讲也值得看下。holistic learning is based on three main ideas:1.construct, 2. Models, 3. Highways
- 26、没看过的不用看了。
- 27、考研期间读的，当初觉得太过于抽象，不知道怎么实践书中的理论，现在回过头来读才明白书中所说的整体性学习的内涵。
- 28、作者写出了方法，接下来还要看读者的执行。不是读过就算完成的。

《如何高效学习》

29、醍醐灌顶

30、本书主要介绍的，是一中整体性学习方法：通过了解知识点或信息的结构，再抽象出该领域的模型，最后与自己知识库里的其他知识建立起联系。通过类比关联已掌握的知识，将抽象的知识与实际经验联系，来加深对知识的了解。

31、学方法，去实践

32、很简短的一本书，学习的真谛在于持续的集中精力+努力让知识进行串联，形成整体印象。

33、1.善用比喻

2.善于和现有的知识做联系

3.在应用中学习，项目学习方法

4.储存身体能量，晚睡真的伤脑

5.做好计划

34、上学的时候有些方法其实都使用过，可能当时并不自知。光读这本书实际没什么用，书中很多方法很多我们都知道，但是最主要的还是得去实行，比如阅读笔记 战胜拖延~~

35、感觉写的还是不错的，跟以前看到好多理念都一致。道理都很简单，就看怎么实践了。作者也给了不少实践练习，怕只怕自己坚持不了。

36、只有第三部分值得借鉴...

37、4.6 实践出真知。

38、第二次读这本书了。总结下来就3大观点7大阶段和5大信息。对于快速学习大量的知识会有极大的帮助。一把利剑！

39、有一定的指导意义，最主要的还是要多练习他所讲的方法。光看的话意义不大。

40、真正做到有效才能达到高效学习的目的。

整体性学习的关键，一是获取知识，二是理解知识，三是将知识联系起来，四是应用知识。

整本书内部不多，但是关于学习，关于效率阐述的非常清楚。方法讲起来也很简单，重要的是行动！

41、挺多方法自己也用过 只是和作者之间还差每天八小时的学习时间

42、方法论，有些许借鉴意义，但还是得实践啊。

43、正在读 不错

44、对我来说，有些地方很有学习使用的意义。

45、对自己的启发很大，其中很多观念比较契合自己的学习方法，找到很多共鸣。也解决了自己平时学习过程中的一些疑惑：“习惯的养成，享受习惯，一天的做事要张弛有度，努力管理好自身的精力。”书中最精华的部分在后面三章！

46、高效学习的秘诀在于整体性学习！

全书介绍了整体性学习的策略和技术，以及高效率秘籍和自我教育。对于每一位想要学习提升的人来说，推荐阅读！

之前从未听说过“整体性学习”这个概念，都是拿起书就读，老师讲的就记，学习效率自然很低，而本书介绍了整体性学习包括获取、理解、拓展、纠错、应用、测试、找薄弱环节七个步骤，并且对于每一个步骤，都有专门的学习技术。好赞。

当然，学习最重要的是应用，不会用不能用，学了也是白学，感觉自己过去二十年的学习都有种白学的感觉，希望每一个读书的孩子能从小就接触到“整体性学习”这一技术。

显然，只知道这些技术是远远不够的，必须要靠自己多实践、多练习，内化为自己的东西，这样方能为我所用。

47、学习效率的提升方法，掌握学习技巧犹如砍柴用解剖刀，快速高效，书中列举了很多方法，之前也零碎在别处看过，原来都在此处，原来别人一直研究的是学习和做事的方法，你没进步是你方法不对，想要提升理解力，就每天固定时间阅读吧，扩充视野，开阔看问题的角度。

48、难道是我看的太快了？目前看的最快的一本书。。。

49、清醒，取舍

50、感觉干货还是不少，就是这个译者确实有点画蛇添足的感觉，技巧这个东西都得练习！

《如何高效学习》

获得 理解 扩展 应用 纠错 学以致用，整体学习很重要！

《如何高效学习》

精彩书评

《如何高效学习》

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