

## <<如何学习最有效>>

### 图书基本信息

书名：<<如何学习最有效>>

13位ISBN编号：9787506264648

10位ISBN编号：7506264641

出版时间：2004-4-1

出版公司：上海世界图书出版公司

作者：阿伦·蒙德塞克

页数：398

译者：丁大刚

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>

## <<如何学习最有效>>

### 前言

前言 学习并不是我们与生俱来的能力，它是一门艺术，需要我们去学习、去实践、去锤炼。我们的学生多数都渴望学习，也渴望在大学取得好的成绩；但很可惜，他们往往不知道该做些什么，如何开始或许他们不知道该怎样明智地利用自己的时间。或许他们还不明白，对于不同的科目应该采取不同的学习方法。许多同学还不知道如何有效地使用教材，特别时大学里的教材。他们弄不明白绞了书与讲座的关系，他们不知道怎样吸收和消化知识。许多同学对间作式的教学风格根本就无所适从。

而且，许多有很好潜质的同学却在某些本能力方面存在着缺陷。他们读不懂相当于大学水平的阅读材料，不能正确应用数学能力去解决问题，头脑中语法概念模糊，甚至有很多同学不能清楚地表达自己的思想。

许多同学害怕数学和自然科学，甚至有时对这些学科产生了恐惧或厌恶感。他们不仅仅缺乏在这方面的知识，而且总是逃避上这样的课。考虑到未来的前途，这种态度不禁引起了许多人的焦虑。

有些同学呢，虽然做好了充足的准备，能很好地适应大学生活，学习成绩也很不错，但是他们不知道怎样充分利用大学里的资源；他们不会有效地使用图书馆和互联网；他们从来不与学校辅导员交谈；他们不晓得学校还可以提供医疗卫生服务；他们处理不好个人生活与学习的关系。人生第一次远离家人到外地读书，他们不知道怎样建立自己的交际圈子。

我们这本书就是针对以上这几类学生编写的。即将进入大学的高中生可以读这本书，有过几年工作经验，重返校园的学生读此书也将从中受益，甚至没有考虑过要上大学的人也将从这本书中得到启发，继续他们的学习。对于学生的父母、家长朋友们，这也不愧为一本优秀的家教教材。读罢此书后将书中谈到的方法技巧付诸实践，你将养成自己的学习风格，迈出大学生生活中成功的第一步。

这部书深受美国及世界其他国家学生及家长朋友的喜爱，是美国50年来最畅销的图书之一。广泛征求了学生、教师的建议，它几经改版发行，每一次改版都体现了鲜活的时代特征。

## <<如何学习最有效>>

### 内容概要

七个将改变你一生的学习技巧，告诉你如何利用学习时间，建议你如何学习像数学、英语等困难学科。

这七个学习技巧分别是：如何高效阅读的技巧、如何最有效地准备考试的技巧、如何最有效地学习外语的技巧、如何最有效地作读书笔记的技巧、如何最有效地利用记忆规律的技巧、如何最有效地将电脑与互联网辅助于学习的技巧、如何最有效地安排时间的技巧。

以阅读技巧为例，大多数人的阅读速度都有可提高的空间。

一个学生阅读简单教科书的速度介于每分钟200-300字，这个速度还可以大大提高；而且随着阅读速度的提高，你的目光移动速度也能得到改善。

美国康奈尔大学学习研究中心的教授沃尔特曾经把记笔记归结为五个基本点（5Rs），本书也将就这五个基本点教你如何有效地作读书笔记。

还有基于艾宾浩斯的遗忘曲线提出针对学生的解决方案，让你的记忆达到最高发挥。

除此之外，你还将了解如何组织学习兴趣小组，如何利用校园提供的各种服务、如何调整适应学习生活、自我鉴定学习动机、学生素质测验、智力 测、课内外学习比例分配、正误判断应试策略等等。

## <<如何学习最有效>>

### 作者简介

阿伦·蒙德塞克，文学硕士，洛杉矶皮斯大学数学教员，洛杉矶教会学院数学系副主任，两次当选洛杉矶教会学院文深究理事会主席。

## <<如何学习最有效>>

### 书籍目录

前言致学生作者简介第一章 成功的开端 一 为什么要上大学 二 你的优势是什么 三 怎样选择大学 四 安排生活起居 五 熟悉环境 六 学会适应第二章 学习的艺术 一 改善学习动机 二 提高学习效率 三 加强基础学习能力第三章 课堂学习 一 怎样上好每一节课 二 怎样独立研究 三 小结第四章 记忆的技巧 一 记忆和遗忘的机制 二 提高记忆力的技巧 三 激发记忆的方法 四 有效学习法 五 提高学习的方法第五章 阅读的艺术 一 如何阅读 二 正确使用眼睛 三 怎样提高阅读技能第六章 学习教材 一 高效学习五步法 二 加亮、下线线、摘要第七章 考试 一 怎样准备考试 二 怎样克服考试焦虑症 三 怎样应对客观考试 四 怎样应对主观考试 五 怎样应对课下考或开卷考 六 怎样从考试中学习第八章 论文写作 一 论文写作步骤 二 怎样利用图书馆 三 怎样提高写作技能第九章 外语学习 一 语言学习的基本准则 二 学习用外语思考 三 学习用外语交流 四 小结第十章 电脑、数学和自然科学 一 电脑 二 数学 三 自然科学 四 小结第十一章 学习辅助 一 学习辅助品 二 特别辅助 三 个人调整附录 计划表（附书后）

## &lt;&lt;如何学习最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

第二．稳定情绪的呼吸法 当感觉到不安或压力逐渐增强时，可利用腹式呼吸排除情绪不安或压力。

这样应该也会提高学习效率。

1．压力的影响 在这个复杂而且变化剧烈的现代社会生活里，许多人都会感到情绪不安。

没有排解的不安和压力会导照内分泌失调。

内分泌一发生变化就容易引起血管壁病变，造成高血压、心脏病、脑中风或失眠等疾病。

而且医学报告显示，压力过大时会降低人体免疫功能，进而容易发展成癌症等重大疾病，甚至延误就医最佳良机。

简单来说，“心情和感情的变化对于健康的影响力很大”。

这当然也会连带影响到学习效率。

反过来说，如果想提高学习效率，就要消除情绪不安和压力。

2．腹式呼吸的方法 呼吸法是消除身心紧张的方法之一。

缓慢的呼吸可以降低压力。

呼吸方法当然也可以只做深呼吸，不过建议你采用图示的呼吸方法，降压效果会更明显。

胸式呼吸是只靠胸部伸缩的呼吸方式，而腹式呼吸则是指横隔膜上下运动的呼吸方式。

如欲放松身心，腹式呼吸会比较有效。

第三．自律训练法 当你开始出现压力症状(如头重、倦怠、不想做事)时，可试试自律训练法。

多练习几次就会觉得轻松多了。

1．自律训练法 当压力越来越严重，甚至出现自律神经失调症状时，则须寻求专业医疗的协助。

不过，如果问题还没发展到这么严重的地步，还有几种方法可自我调适。

以下所介绍的是德国精神科医生修尔兹提倡的自律训练法。

在精神治疗师常使用的催眠疗法中，被催眠的患者会感受到六种不同阶段的状态，即： 手

脚越来越重 手脚发热 心跳变缓 呼吸变得顺畅 胃部附近发热 前额冰凉

修尔兹医生从这个治疗过程得到启发，认为若能通过自我暗示进入这样的状态，应该可获得跟催眠疗法同样的效果。

他请患者协助验证自己的理论，发现精神症状确实有缓和的趋势。

这就是自律训练法。

2．自律训练法的原理 自律训练法有六个公式，根据公式所进行的练习称为标准练习，也就是根据以下步骤自我暗示的方法。

第一式……双手、双脚变重 第二式……手脚发热 第三式……心跳平静 第四式……呼吸轻松 第五式……胃部附近发热 第六式……前额冰凉 除了这些标准练习的

公式之外，还有器官训练公式和意志训练公式。

公式实施方法又可分自己在家自己训练、或在医院里集体进行的方法。

在家自己训练的标准练习有坐在椅子上和平躺在床上两种方法，下图是坐姿自律训练法。

请多练习几次，就会觉得轻松多了。

第四．“1/f振动”放松法 应用“1/f振动”的原理稳定情绪，即可消除压力或不安，让心灵状态变得容易专心看书。

1．何谓“1/f振动”？ 自然界里的一切事物都会随着时间而发生变化。

像这样随着时间或空间改变而发生不规则变化的现象称为“振动”。

这里所称的不规则的范围很广，从没有秩序且完全无法预测，到单调而可粗略预测等都是。

虽然说大部分会让人类感到不舒服的声音或形态是由“振动”所引起，但某一程度“规律性的振动”却会让人觉得心情愉快。

专家深入探讨这个特性后，发现力量的对数跟频率的对数刚好成反比。

## <<如何学习最有效>>

后来这种振动就被称为“ $1/f$ 振动”。

讲得简单一点，这是“一种在规律性上溶人无法预测的微妙差异，而且有以固定节奏共存的现象”。

2. 心情愉快的原因 自然界里有很多“ $1/f$ 振动”，例如：小河川的潺潺水流声、鸟叫虫鸣、吹拂过森林的微风，拍打海岸的波浪等。

就连火车在轨道行走时的振动和节奏，纹路的花样，烛光或火光等让人心情平静愉快的现象，也都属这种“ $1/f$ 振动”。

另外，音乐家贝多芬的乐曲里也含大量的“ $1/f$ 振动”。

人类脑波、细胞排列方式，神经的信号都是根据“ $1/f$ 振动”的规则传送的，这可能是我们对于“ $1/f$ 振动”会觉得心情愉快的原因吧。

最近市面上也有厂商应用“ $1/f$ 振动”原理制作的家电产品，如照明器具，电风扇等。

3. “ $1/f$ 振动”的应用 应用此原理可达到放松的目的，也就是消除紧张、稳定情绪的作用。

例如，在昏暗的房间里点起一根蜡烛，舒舒服服坐下来看着火光开始冥想。

如果能再加上山涧的流水声、雨滴声或森林里的婉转鸟啼，效果当然更棒。

工作和读书时，也可以使用有应用“ $1/f$ 振动”原理的照明器具，放点巴赫等人的巴洛克式音乐当背景音乐。

.....

## <<如何学习最有效>>

### 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>