

<<这样学习最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样学习最有效>>

13位ISBN编号：9787544246965

10位ISBN编号：7544246965

出版时间：2010-5

出版时间：南海

作者：戴维思

页数：276

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>

<<这样学习最有效>>

前言

谢谢你打开这本书！

和千千万万的读者一样，我们都想找到学习的捷径，希望不费吹灰之力就飞渡无涯的学海；或是像武侠小说中落难的奇人，总能在最后关头否极泰来，不但奇遇红颜知己，天上还会掉下武林秘笈。

《这样学习最有效》简体版2001年在大陆出版以来非常畅销，也许是因为读者求知若渴，想找到有效的学习方法；也许是因为浅显易懂，技巧容易上手熟练；也许是天下父母心，不愿孩子输在起跑线；也许是因为……太多的也许、因为让这本书走遍大江南北，感谢出版单位让我有机会到北京、上海、杭州等地的书店和学校，和读者们分享学习方法和人生体验。

每到一处都受到了各单位和读者们热烈的欢迎，还有许多读者问我何时来开培训班，彻底解决他们成绩不好的苦恼。

记得2001年末趁着到上海宣传新书，拜会了当时女友(现在的太太)素未谋面的叔叔和堂哥。

初次见面热情却生涩的寒暄后，大家尴尬地坐在客厅，双方都急着找接下来的话题。

只见堂哥7岁的女儿挨过来，害羞地递给堂哥一本书，堂哥咧开大大的笑容举起书让大家看清楚。

竟然是《这样学习最有效》(2001年版)，我的照片占据整个封面。

原来在我们还没见面前，我的书就已经“登堂入室”了，大家以这本书为题打开话匣子，彼此的距离一下子就缩短了。

2002年2月春节时，我回旧金山探访父母，父亲在附近的中文书店买书时，赫然发现有3本《这样学习最有效》，他兴冲冲地花了20美元买来让我签名，看着父母骄傲的笑容，我更加感激读者的支持和出版社的协助，让本书不但能帮助到国内的朋友，还能漂洋过海，为海外华人分忧解惑。

时间转眼即逝，当年害羞的小侄女已经考上理想大学，我那78岁的父亲虽然已成为FrdceB00k的会员，却也忍不住抱怨现在信息爆炸，让人望尘莫及。

亲爱的读者，你近来如何呢？

近10年来，国内经济、政治等各方面高度发展，更多的机会和选择带来更好的生活条件，相对的也造成更大的压力和更激烈的竞争。

当年在北京大学听我演讲的同学现在应该已经成为国家的精英，上海虹桥实验小学8岁的小读者是否如愿进入了理想的学校？

其他千千万万我尚无缘见面的读者，是否也因为书中的一招半式增加了学习的信心和乐趣呢？

<<这样学习最有效>>

内容概要

本书融汇了戴维思超效学习法的精华。

作者通过生动的讲解和丰富的事例，指出了成功学习的三个策略以及实用法则，同时利用生动的图解形式，具体介绍了6种记忆方法——图像记忆、联想记忆、连锁记忆、挂钩记忆、定位记忆、转码法

。在英语学习部分，则是通过结合左右脑记忆的特点和中国人学习英语的习惯，借用谐音联想、音义连接等轻松有效的小窍门帮助读者记忆单词、句子。

<<这样学习最有效>>

作者简介

戴维思毕业于美国柏克莱大学，曾在著名人力资源公司Hay Association担任管理咨询顾问，并先后在华尔街的金融投资公司、外汇投资公司、Holiday Inn集团及希尔顿国际饭店集团担任资深分析师。现为戴维思国际学习机构总裁、思达迪学习法亚洲首席顾问，被誉为“新世纪学习大师”。

他的学生包括著名英语节目《英语5分钟》的主持人陈山河，著名教育家、台湾蒙特梭利启蒙研究基金会董事长单伟儒教授等。

“这样学习最有效”系列出版以来，受到了读者的热烈欢迎，持续位居各大畅销书榜第1名，短短3个月收到3000多封读者来信；还得到中科院院士赵柏林教授、北京教育学院苏立康教授、钟祖荣教授等教育专家的高度评价；《人民日报》、《中国教育报》、《中国青年报》等近百家报纸盛情报道；北京大学、北京景山学校、上海汇文中学等近百所学校争相邀请戴维思为师生讲课，并被教育部列为全国中小学图书馆（室）推荐读物，在全国掀起了学习“学习”的热潮。

<<这样学习最有效>>

书籍目录

序章 24小时改变学习生命 24小时能做什么 戴维思的建议 文字大挑战 数字大挑战第一章 学习金三角 从“心”出发 用对方法,事半功倍 给自己创造一个好环境第二章 建立正确的心态 掌握目标的“舵”与“帆” 打不倒的乐观 学习的启发、动机和热情第三章 学习像沙漏 戴维思沙漏理论 学习技巧SQ4R 浏览——提高阅读效率 复述——强化记忆 有效的阅读技巧 有效的聆听技巧 做个漂亮笔记——凡写过必留下记忆 有效的思考 方便好用的记忆技巧 综合应用——学以致用最根本第四章 创造学习的环境 建立学习环境,享受学习乐趣 十大环境帮你有效学习第五章 订做一个金头脑 订做一个金头脑 用对头脑免烦恼 醒脑活脑金头脑 记忆从头说第六章 图像记忆与联想记忆第七章 连锁记忆法第八章 挂钩记忆法第九章 定位记忆法第十章 数字转码法第十一章 英语左右脑快速学小测验 测测你的学习效果附录 数字转码法图像表

<<这样学习最有效>>

章节摘录

给自己创造一个好环境 心态对了，学习系统建立了，技巧也训练好了，但环境不对，还是前功尽弃。

环境包括三个部分：首先，是生命的环境，也就是地点的环境；其次，是时间的环境；最后，是习惯。三者相辅相成。

方法对了，就能学到正确的动作；但如果没有良好的环境，没办法反复训练，也无法达到自然反应成为习惯。

所以接下来就是要创造一个学习环境。

再来看游泳的例子，我找最好的教练学到正确的动作后，接下来该怎么练习呢？

练习要有场地，如果每个礼拜去一次社区游泳池，那要练到什么时候？

所以我租了一套有游泳池的房子，好在美国也比较容易租到这样的房子。

然后我每天游泳，尝试所学的技巧，有问题就问教练，不断练习、改善。

那时我想，如果每天练习一小时，会不会超越我的朋友？

这些朋友从五六岁开始学游泳，但是学会后就开始懈怠，不再勤加练习。

勤奋的结果是我超越了他们，后来我甚至在夏威夷参加铁人三项赛。

可以在大海里游泳，这对我来讲是很大的突破。

学滑雪也是一样，学会标准动作之后，我心想，学完又怎么样，滑雪场地不容易找，没办法每天练习。

有一次跟朋友聊天时谈到这件事，她是阿拉伯一个石油公司总裁的太太，她说她的一个朋友在瑞士有个度假村，可以帮我安排到那边找个工作，这样就有练习的场地了。

后来我决定还是不去瑞士，因为我住在加州，离此不远的地方有个度假村，我就打电话去问。

我打了4个电话，前三家饭店都拒绝，第四家饭店正好空缺一位财务分析师。

过了几天，人力资源部门的负责人就飞过来见我。

于是，我到滑雪度假村做分析专家，住在雪山顶，一年可以滑雪60天，一般人最多一年一两次，我是一般人的60倍。

重要的是我创造了一个学习环境，因为我愿意去尝试各种可能性，讲出自己的想法，别人就有可能帮助我，所以不要立刻放弃。

并不是讲讲就算了，要找出各种方法，不论多困难，问问自己如果现在不做，什么时候才做。

除非你相信有下辈子，一辈子的时间就这么多，时间一去不复返，要么就放弃自己想要的，不然就去尝试克服那些障碍，起码要尝试，不要再讲“没办法、不可能”，不要再浪费时间了。

再以我学钢琴为例，18岁的时候我以为自己爱上了一个弹钢琴的女孩，后来发现自己真正爱上的她弹奏的音乐。

她在我们学校乐团里担任钢琴手。

有次约会后，我送她回家，为了款待我，她弹奏并高歌一曲《爱情故事》：“曾经有一个故事，一个爱的故事……”真的有如仙乐入耳，绕梁三日而不绝。

我从来没想到，音调准确、完美动人的钢琴演奏，会制造出如此强烈的情感冲击力。

钢琴弹奏出的每一个音符，都深深地与我的灵魂之弦共鸣着。

从那天开始，我就想学会弹钢琴。

在大学里我选修过钢琴课，但因为把主要精力放在必修课程上，没有坚持下来。

之后，我经常去听音乐会，盼望着有朝一日能学会弹钢琴。

每次遇到会弹钢琴的人，我都会热切地挑选曲子请对方弹奏。

27岁时，我为朋友租了一架钢琴，“强迫”他为我弹奏，自己偶尔也摸索着学习。

显而易见，自学的结果并不成功。

而接下来的数年，由于旅行和工作占据了我大部分的时间，更使得持续练琴几乎成了不可能的事。

到了34岁，我想，要不就放弃弹琴的梦想，要不就认真改变这种状况。

<<这样学习最有效>>

媒体关注与评论

它的论点是一种新的尝试。

特别是将记忆与联想、趣味等结合在一起，从而使得记忆的蹊径，变得生动、活泼，犹如攀山观景一样，达到高峰。

——中国科学院院士、北京大学博士生导师赵柏林 为什么科学在发展，学生的学习仍没有什么改观？

一个重要的原因，就是没有在学习方法和技术上去下工夫……戴维思先生的这本书，就是一本很好的学习术著作。

学习术的特点，就是它有很强的操作性、实用性！

——北京教育学院教授苏立康、钟祖荣 如果你确实无法抽身来听戴维思妙语连珠的中文直接授课，那么细读本书，随时、随地地体察本书的要领、要义，也能获得成功学习和快速记忆的精髓。

——著名教育家、台湾蒙特梭利启蒙研究基金会董事长单伟儒 只知要去学习而不懂学习之道，那就会学得很累、很慢，也没有成就感，不是吗？

因此，先学会最有效的学习方法，才能事半功倍，才能越学越有趣。

这本《这样学习最有效》可谓“对症下药”了！

——台湾文化大学教授方兰生 有没有真正称得上既科学又实用、既讲道理又便于操作应用的书籍呢？

我们高兴地看到，这样的书籍近年渐渐地多了。

戴维思所著的这本书，就是其中较好的一本。

——全国学习科学研究会常务副会长、秘书长张笛梅 它有很强的操作性，很实用，教你一招，就能够产生效力，大大超出你平时的学习效率，所以很多人感到很惊奇，很佩服。

——《中国教育报》 这种记忆方法根据生理学对大脑两个半球分工的研究，提倡一种有效的锻炼和尝试，使两个半脑能很好地协同工作。

——《中国青年报》 通过有效的大脑锻炼帮助人们最大限度开发潜力，从而大幅度地提高学习能力。

你的脑子会越来越灵活，学习越来越轻松。

——《北京青年报》

<<这样学习最有效>>

编辑推荐

融汇戴维思超效学习法的精华内容，直接从学习实例着手，帮助读者制定学习策略，开发记忆潜能，提高学习能力。

实践性强——学习前通过“头脑体操”检测记忆能力；学习后利用小测验检查学习效果，随时了解学习状况。

教育部中小学图书馆（室）推荐读物！

《人民日报》《中国教育报》《中国青年报》《北京青年报》盛情报道！

中科院院士赵柏林教授、北京教育学院苏立康、钟祖荣教授等教育专家高度评价！

引领千万读者掀起学习热潮，改变无数读者学习命运！

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>