

<<美国学习法>>

图书基本信息

## <<美国学习法>>

### 内容概要

此书为您提供保证您任何情况下都能成功学习的关键信息，并回答了下面问题：什么是学习的三种模式，哪一个适合你？

我有多少“智力”？

预习在学习中有何重要？

我怎样能提高我的记忆力和专心度？

为什么设定目标如此重要？

利用什么样的学习工个能提高我的学习成绩？

我背过这些材料，但总是在第二天就忘掉了。

我现在所做的，有哪些地方不对？

为了准备期末考试，我该怎样学习？

随着竞争的日益激烈，无论是工作还是学习对人们的要求越来越高。

新的技术、新的思想层出不穷，我们已掌握的知识日趋老化。

掌握本书中学习技巧的七大基本要素，你就能发觉出自己隐藏的能力，这适合每一个人，无论是一流高校的学生，还是追求成功的商人，本书都将助你一臂之力。

科学的理论基础、切合实际的锻炼、催人奋进的励志名言全书都将倾情奉献。

## <<美国学习法>>

### 作者简介

凯文·保罗 是Calgary大学入学登记服务处的主任和Victoria大学入学处的主任，并且作学习技巧导师已有多年。

他与上千名学生讨论过怎样能成为一名成功的学习者。

他还著有《自信的主持会议》和《加拿大大学完全指导》。

## &lt;&lt;美国学习法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一部分 导论 第一章 知识大爆炸 第二章 你能学会一切 A. 你是个天才 B. 本书适合谁?  
 C. 这一切是怎么成为可能的?  
 D. 为什么开启你的天赋如此重要?  
 E. 怎样使用本书?  
 F. 可以预期的结果如何?
- 第二部分 基本原理 第三章 你个人惊叹的大脑和智力 A. 本章将改变你的人生 B. 改变你人生的数字 C. 大脑 = 电脑?  
 1. 三脑合一 2. 使你的大脑处于最佳学习状态 D. 左脑和右脑 E. 脑电波 F. 三种学习模式  
 1. 视觉学习 2. 听觉学习 3. 动觉学习 G. 七种智力 1. 语言智力  
 2. 数学 / 逻辑智力 3. 音乐智力 4. 视觉 / 空间智力 5. 行动智力 6. 人际交流智力 7. 内在智力 第四章 准备 A. 进入学习状态 B. 怎样准备?  
 C. 准备一个学习场所 1. 选一个学习地点 2. 舒适 3. 光线 4. 准备好一切 5. 在你的学习场所放置大量的积极信息 6. 充实你的环境 D. 调整心态 1. 设定明确的目标 2. 具体行动的计划 3. 调整好你的身心状态 4. 激活你的知识  
 E. 学习准备的顺序和步骤 F. 关于学习准备的最后一句话 第五章 记忆力 A. 记忆的基本原理  
 1. 什么是记忆力?  
 2. 记忆的三个R 3. 基本的记忆模式 4. 遗忘 5. 多重感官效果 6. 开始和结尾的效果 7. 相似的效果 8. 联想效果 9. “奇怪性”效果 10. 具体化效果 11. 重复效果 B. 改善你的记忆 1. 放松 2. 要有主动性 3. 运用多种智力 4. 不同的学习任务分配不同的时间段 5. 重组学习资料 6. 建立联想 7. 练习应用 ..... 第六章 专心 第七章 学习技巧的十二项原则 (前六章的小结) 第三部分 工具箱 第八章 目标的制定和动力的激发 第九章 时间管理 第十章 信息来源之一: 研究性阅读 第十一章 信息来源之二: 课堂听讲 第十二章 学习工具 第十三章 考试 第十四章 论文 第十五章 成功: 保持成功的秘诀 第四部分 特色工具 第十六章 制胜秘诀 第十七章 为学习增压: 十天迅速启动纲要 第十八章 五天应考指南

## &lt;&lt;美国学习法&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 在研究性阅读中，你对每一个单词都要集中注意力，尽可能地记住它们。这就需要你想方设法地让它们变成长期记忆。

进行研究性阅读时如果你对自己的阅读速度和强度期望过高的话你很快就会因为达不到自己的期望而灰心丧气，从而在考试中全军覆没。

不要期望很快读完一本课本，因为读课本不像读小说和看电话簿那样浏览一下就行，读课本需要尽量仔细。

从一开始，你要有心理准备：有效的研究性阅读是一项缓慢而沉闷的艰苦工作。

但另一方面，研究性阅读的结果也是最令人满意的。

其他阅读类型也都有着自己的目的，但是惟有研究性阅读可以改变一个人。

且不说从短期效益来看，它可以让你顺利通过考试、取得较好成绩（还有随之而来的成就感），通过研究性阅读积累的知识所能产生的能量一定让你瞠目结舌。

C. 关于快速阅读 别指望学校或一些培训课程所教授的“速读”可以让你摆脱攀登书山之苦。有些书本、课程或老师声称可以教给你一分钟记住成千上万个单词的方法，这只是“神话”，不是科学。

从人体机能的角度来讲，每分钟记住400到500个词都是不可能的更不用说是单词。

一般来说，每分钟记住250到300个词就已经相当不错了！

如果再多，就不是研究性阅读，对内容的理解也会因此而大打折扣。

任何所谓的“突破性”技巧都无法超越这一极限。

因此，决不要为那些宣传所欺骗，那只会浪费你的金钱和时间。

还是潜心开始艰苦的研究性阅读吧！

如果你天生就具有阅读障碍，那应该去找专家治疗，而不要听信这些“速读”、“速成”的方法。虽然这并不算很大的障碍，但是及时适当的治疗会为你开启通向成功的大门，让你更快摘取胜利的果实。

如果你并没有什么天生的阅读障碍，只是个习惯不良的懒汉，那么这里也有一些简单的技巧，可以提高你的阅读效率（见下面的〔部分〕）。

在学习与记忆过程中，没有“速读”的说法。

俗话说得好：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。

不要再费心找什么捷径了，现在开始攀登吧顶上风景独好相信你一定会看到。

D. 阅读方法或秘诀 经过深思熟虑研究出来的“方法”将使你受益匪浅，而那些商业炒作的“秘诀”则无济于事，这些往往都是浮光掠影的速读课程而已，其弊端已经说明这儿就不再重复了。

“方法”是指在学习与记忆课本知识时运用一定的手段。

而这些手段都是建立在基本的科学原理基础上的。

这些“方法”有个共同的原则就是实事求是不同的学生、教材、科目、情景要采用不同的方法。

“速读秘诀”的鼓吹者往往声称：学习者可以在任何情况下都使用同样的规则，无需作任何调整，就能取得不可思议的成果。

还是那句老话，没有捷径可走当然提高阅读效率加快阅读进程还是有一定的方法可循的。

E. 最富有成效的阅读原则 1. 制定计划 作为一名读者最糟糕的事情莫过于不作任何准备工作就打开书本从第一页开始仔细阅读。

这就如同旅行之前，没有定目的地，也不考虑中途会碰到的问题就盲目上路了。

也如同还没有设计图纸就开始造房子。

你必须养成“纵观”或“预览”全书和书中每一章节的习惯。

在开始详细阅读之前，脑海中应该先有一幅明确的线路图或行动方案这很容易理解但是真正熟练掌握的人却很少，而运用至实际阅读中去的就更寥寥无几了。

.....



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>