

<<学习>>

图书基本信息

书名：<<学习>>

13位ISBN编号：9787040134827

10位ISBN编号：7040134829

出版时间：2004-5

出版范围：高等教育

作者：商磊

页数：257

字数：150000

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>

内容概要

人类正面临着前所未有的诸多生存发展的困惑，人人都有被时代淘汰的可能。大学生不再是天之骄子，为了应对这一切严峻的挑战，只有学习、学习、再学习。

不论你现在多么优秀或多么平凡，为了自我升值，你都需要更新学习理念，优化学习方法，即学会怎样学习新知识、新技能、新策略、新方法等。

本书正是用前瞻性的信息和观念，借助饶有情趣的心理实验、心理训练，以富有激情和哲理的语言，给读者耳目一新的学习理念和方法。

告诉你：如何走出学习困境、如何快速阅读、如何速听信息、如何疯狂记忆、如何像天才一样创造性地思考问题等。

它不仅使你的学习成效倍增，而且将成为你改变命运的指南。

书籍目录

序引言——学习是一首歌一、学海“暗礁”——探明“羁绊”（一）“高原”困惑——环境适应（二）情感困惑——学习情绪的遭遇（三）个性缺陷——学习的“羁绊”二、学海“漩涡”——危
 隆+机遇（一）学习与生存——拯救自己的思考（二）学习理念——自我升值的关键（三）打
 造性格——学习成效之见三、学海“冲浪”——突破自我（一）学习焦虑——积极期待（二）寻
 找动力——战胜“无力症”（三）成败与期望——激励自己（四）实现梦想——坚信自己四、提
 升学力——生存的基本能力（一）策略与状态——有效学习的前提（二）注意与记忆——学习的
 基本能力（三）理解与迁移——创新的基本能力（四）疑问与领悟——寻找突破点五、最佳学习
 模式——感知学习（一）视觉学习——观察与阅读（二）速效阅读——方法和要领（三）速
 听信息——听感学习（四）肢体感知学习——动觉、触觉的学习六、提升思考力——激发脑力潜能
 （一）人脑和思维品质——脑力的潜能（二）创新思考——奇思妙想（三）纵横思维——创造
 性解决问题（四）思维训练——创新的金钥匙参考主献后记

章节摘录

一、学海“暗礁”：探明“羁绊”生活就像玩扑克牌，发到的那手牌是定了的，但能否打赢取决于你的智慧。

就像人如何运用自己的智慧，使自己在现有的环境中出类拔萃一样。

“水能载舟，亦能覆舟”。

在茫茫的人海中，不论你是谁，只要你想获得情感、知识、信息、机遇等，都离不开人际关系。

良好的人际关系是心理健康的重要标志，也是愉快学习的重要因素。

（一）“高原”困惑：环境适应学习如登山，高校是一座有相当高度的“大山”当你登上这座山时，你已经是一个很好的登山队员了，看看在你背后，被你征服的一座比一座高的山峰：幼儿园、小学、初中、高中：真该令人兴奋和自豪了。

然而，你可能有高山反应，也可能伸手去摘一些山间的花草，这也许会使你滚下山坡，因此你需要清醒和鼓励，需要一个快乐的心态，去面对更高的山峰，因为那里有“无限风光”等待着你。

1.高原现象：“停滞”的迷惑在地理上到过高原的人，都知道高原（或高山）反应。

一般人到了海拔5000多米高时就会由于缺氧而有高原反应，即头晕、恶心、呕吐、心慌、全身无力等症状。

但由于个体身心素质的不同，每个人反应的强弱也各不相同。

在学习上也有类似现象，也称“高原现象”（或高原反应或高原期），它指一种技能动作的练习，经过初期的较快进步后，往往由于练习方式方法、活动结构未及时改进以及练习者兴趣下降等原因，出现某一期间练习成绩停滞不前的现象。

在学习的高原期，可能会有反常的心态反应。

（1）高原期：特殊的心态高原期，有什么特殊的心态呢？

据W.布莱恩和哈特在研究接受电报密码的能力时发现以下心态：感觉机能和中枢机能对动作的控制和调节作用减弱；提高练习成绩的新的活动结构和方法尚未形成；练习方法不当，一时无法突破困难；心理和生理上的疲劳；动机强度减弱，兴趣降低，甚至产生厌倦等消极情绪；意志品质差，缺乏继续提高的勇气和信心；自满情结；可能正在进行潜在学习，其成绩未显现出来等。

以上与练习极限有本质的区别，且不具有普遍性和必然性。

编辑推荐

《学习:改变你的人生》由高等教育出版社出版。

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>