

<<30分钟让你的学习更有效>>

图书基本信息

书名：<<30分钟让你的学习更有效>>

13位ISBN编号：9787544252249

10位ISBN编号：7544252248

出版时间：2011-12

出版时间：南海出版社

作者：〔德〕迪尔克·康纳茨 等著

页数：344

译者：谢芳兰

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>

<<30分钟让你的学习更有效>>

前言

这本书能让你在很短时间内了解如何提高创造力。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 书中有许多训练创造力的小练习。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清楚明了，你可以随时拿在手边，快速浏览感兴趣的内容。

<<30分钟让你的学习更有效>>

内容概要

你在为孩子跟不上学校学习进度而发愁吗？

你在为孩子晚上写作业到深夜而苦恼吗？

现在，是该从根本上解决问题的时候了，

《30分钟让你的学习更有效(套装共4册)》为套装，包括：《30分钟学会绘制头脑地图》、《30分钟学会集中注意力》、《30分钟找到你的学习方法》、《30分钟让你提高记忆力》。

《30分钟学会绘制头脑地图》讲述了：头脑地图是一种符合大脑的工作原理的学习方法，它能够让学习变成一件快乐而轻松的事情。

书中详细介绍了头脑地图的绘制和使用方法，让青少年读者学会运用头脑地图来预习课文、学习物理公式、准备报告或者规划一次郊游。

《30分钟学会集中注意力》讲述了：注意力不集中这一问题是青少年最常见的行为问题之一，《30分钟学会集中注意力》给出了解决方案，能有效提高青少年集中注意力的能力，方法实用而简单。

《30分钟找到你的学习方法》讲述了：青少年如何才能掌握适合自身的正确的学习方法？在讲解大脑的工作原理的基础上，作者告诉读者如何正确地处理自己的个人学习计算机——大脑。每个人都属于不同的学习类型，找出自己的学习类型，让学习变得更轻松、有趣。

《30分钟让你提高记忆力》讲述了：记忆力不好总是困扰着青少年，让他们手足无措，尤其是在数学、单词测试中。作者在书中向青少年读者分析了大脑的工作原理，并教授了学习技巧，让学生能更快地记住大量知识，在学习能力提高的同时，也让学习变得有趣。

<<30分钟让你的学习更有效>>

作者简介

迪尔克·康纳茨克里斯蒂娜·索尔

培训机构“学习团队”的创立者与所有人。

他们针对学生、父母及家庭组织了一系列的假期与日常辅导班。

围绕着“学习”这个主题，已经出版了大量的书籍。

比约恩·格默

具有数学、物理和教育学背景，常年担任培训机构“学习团队”的教员。

凭借高级中学老师的教育背景，他对于创造力和解决难题这类主题进行了透彻的科学研究。

在学习方法领域见长于如何集中注意力这一问题。

他是大量学习方法指导丛书的作者。

<<30分钟让你的学习更有效>>

书籍目录

开篇语

Chapter 1 什么是头脑地图

为什么头脑地图能够起作用

绘制头脑地图的规则

树、鱼骨还是水泡

Chapter 2 让信息进入大脑

准确地分析课文

做课堂笔记

为考试做准备

Chapter 3 激活知识并更好地运用知识

Chapter 4 学校里的头脑地图

《30分钟学会集中注意力》目录：

开篇语

Chapter 1 你的专注水平如何

什么是专注

注意力缺陷综合征

注意力检测

评估测试

Chapter 2 全速前进

愉快地专注于一件事情

动起来

为你的大脑注入营养

Chapter 3 保持头脑清醒，一切会进展得刚好

Chapter 4 掌控一切

《30分钟找到你的学习方法》目录：

开篇语

Chapter 1 如何正确地学习

大脑里的计算机

你属于哪种学习类型

针对各种学习类型的学习策略

Chapter 2 让大脑变得聪明的学习策略

设法掌握文章的概要

绘制头脑地图

用学习索引来学习

Chapter 3 专心做事

Chapter 4 规划学习成效

《30分钟让你提高记忆力》目录：

开篇语

Chapter 1 通往长期记忆之路

左右脑

从超短期记忆到长期记忆

Chapter 2 成功保存学习材料

多途径学习

合理的学习份额

这样复习才是正确的

<<30分钟让你的学习更有效>>

保持冷静—学习不要有压力与恐惧感

Chapter 3 打开记忆涡轮

Chapter 4 强力记忆训练

<<30分钟让你的学习更有效>>

章节摘录

插图：“我到现在心里还有阴影，所以我不愿意说出来：我想找到智者之石，可是我从未发现真理。”——海因茨？

埃哈特不要因为缺乏成功的经历而感到沮丧。

有效的学习方法能够帮助你学到知识并一步一步地接近成功。

在此，我们将为你介绍一种极其有效的学习方法——头脑地图方法。

这种方法能够让你抓住问题的核心并从各个方面对其进行深入探讨。

这听起来似乎比较复杂，不要害怕，实际上这种方法很简单。

借助头脑地图，你能够按照大脑的工作原理来高效率地工作，尤其是当你：总是忘记好不容易学会的东西。

做的笔记总是乱七八糟。

写作文的时候什么想法都没有。

感觉很难做到脱稿朗诵。

经常混淆事实性知识。

此时，头脑地图能够帮助你解决在学习中碰到的这些问题。

头脑地图尤其有助于你：快速并准确地分析文章。

做记录、做笔记。

理解并复习学习材料。

写出具有创造性的文章。

准备报告、作报告。

规划生日宴会与骑自行车郊游。

头脑地图有这么多的用途，因此你不仅可以借助头脑地图来克服学习上的困难，还可以把它运用到你的假期生活以及你以后的职业生涯中。

不管何时，只要你想写出具有创造性的文章或者报告、处理信息或者实施项目，你都可以借助于头脑地图方法来进行。

我们提供了丰富的例子来教你运用头脑地图，而且我们还会告诉你什么时候使用头脑地图会更有效。

祝你阅读愉快、祝你成功！

比约恩？

格默克里斯蒂娜？

索尔迪尔克？

康纳茨什么是头脑地图？

头脑地图的特点是什么？

？

为什么头脑地图是种非常有用的学习方法？

？

如何制作头脑地图？

头脑地图并不是没有价值的东西，而是一种非常有用的学习方法。

头脑地图是由英国教育学家托尼·巴赞发明的，他在脑科学领域拥有渊博的知识。

头脑地图充分利用了人类的图像想象能力。

在东亚的图画文字中，人们发现当时的人在绘制树形图或者技术流程图时就已经运用了人类的图像想象能力。

头脑地图这种方法既古老又现代，因为它兼顾了最新的研究成果。

一张头脑地图总是围绕着某个主题来展开。

我们可以从多个角度来探讨这个主题，或者把这个主题分成几个组成部分。

如何绘制头脑地图并没有明确的规则，你完全可以按照你自己的喜好来绘制头脑地图。

现在你还可以利用计算机软件来帮助你绘制头脑地图。

<<30分钟让你的学习更有效>>

为什么头脑地图能够起作用制作头脑地图的关键是，除了文字外，你还要利用图画来解释事实情况。你也可以把头脑地图理解成图画。

设计精良的结构以及图画是头脑地图成功的秘诀。

头脑地图的起源把图画与文字联系起来这种方法对我们而言一点都不新鲜。

我们熟悉的象形文字实际上就是图像符号，是在大约5000年前在埃及被发现的。

随着时间的推移，纯粹的图形文字慢慢地被淘汰，尤其是在欧洲。

15世纪，欧洲发明了字母，这也宣告了图形文字的终结。

但是，图形文字并没有完全消失，比如汉字里面就包含了图像与文字。

在欧洲，早在14世纪时，西班牙加泰罗尼亚哲学家拉曼·鲁尔就认识到，使用结构清晰的图画对人们的学习会更有帮助。

比如族谱，人们到今天还在使用他的这种方法来阐明亲属关系。

因此，拉曼·鲁尔被认为是树形图的发明者。

头脑地图与脑科学我们人类不仅有一双眼睛、两只耳朵，我们还有两个半脑，即左脑和右脑。

1962年，大脑研究家罗杰·斯佩里在研究左右脑时有一个惊人的发现：左右脑的功能具有显著的差异。

英国教育学家托尼·巴赞的头脑地图学习法就是基于对左右脑分工协作的认识。

当你在绘制头脑地图时，写作与组织结构由左脑负责；此外，你还要使用象征符号与图画，以及利用头脑地图通观整个主题，而这些都由右脑负责。

使用关键词而不是大量的单词有助于你把信息保存在长期记忆中。

绘制头脑地图的规则为了确保在绘制头脑地图时，你能够合理地使用左右脑，你应该注意以下几条规则。

我们以“我的朋友托马斯”这个主题为例子来绘制一张头脑地图。

纸使用没有格子与线条的白纸，有线条或者格子的纸会限制你思想的自由发挥。

你可以使用稍大的纸张，这样你的头脑地图就能够更一目了然。

根据主题的规模大小，你可以使用A4规格或者双倍大小的纸张。

用来复习或者作报告的大型头脑地图可以使用壁纸来制作。

因为人的视野宽度大于高度，所以你在绘制头脑地图的时候要把纸横放在桌子上。

主题头脑地图的主题是你思维的焦点，因此要把主题写在纸张的中间，然后从中间开始向各个方向发散，就像水面上的波纹。

如果你为你的主题想到了一张合适的图画，那么就这幅画画在纸张的中间来代替单词。

这样你就赋予了头脑地图独有的特点，因此你也能够更好地把主题与其他的事物区分开来。

分枝头脑地图的主要特点在于其结构的特殊性。

在绘制头脑地图时，思维要围绕着主题不断地往外扩展，就像树冠分枝一样。

绘制头脑地图的时候请注意以下几点：以主题为中心画粗壮的树枝，在树枝上标出主题的要点。

再从树枝上分出小的枝桠，对要点进行更确切的描述。

请注意，树枝与枝桠的长度要与所标内容差不多一样长。

如果要用多条枝桠来描述一个概念的话，那么就单独给这个概念画一根树枝。

绘制的头脑地图要能够随时阅读，而不需要每次查找内容时从头到尾再看一遍，这样你才能够把这张头脑地图记得更牢固。

画树枝的顺序就是阅读头脑地图的顺序。

从右上方开始，就是时钟上1点钟那个方向点，然后按照时针旋转方向画下去。

如果顺序对你来说无所谓，而且你也不知道你的头脑地图会如何发展的话，那么就像切蛋糕一样随意添加树枝吧。

关键词在绘制头脑地图时，你应该尽量在每条树枝或者枝桠上只写一个词，这个词要能够简单概括各条树枝或者枝桠所代表的观点。

人们把这种词称为“关键词”。

关键词在你的大脑里能够引起多米诺效应，就像演员在忘记台词时，他只需要一个关键词提示就能够

<<30分钟让你的学习更有效>>

想起其他台词继续表演。

关键词能够唤醒你大脑中的联想机能，让你在非常短的时间之内记起很多信息。

比如“Stop”标志牌，我们只需看到关键词“Stop”就知道我们接下来应该做什么。

人们不需要在标志牌上写上整个句子，比如：“请您减速刹车停在白线外面，然后左右看看是否有行驶的车辆过来。

如果没有的话，那您就可以继续往前行驶了，如果有的话，那么请稍候！

”多亏了关键词，这样不仅大街上整洁有序多了，而且你的大脑里也没有那么多乱七八糟的事情了。

字体用粗体字来标记树枝与枝桠！

粗壮的树枝就用粗体字标记，细的枝桠相应地用细的线条和字体来标记就可以了。

此外，标记树枝的字体要比标记枝桠的字体大些，这样做的话能够让你更好地区分要点与次要点。

颜色你是否问过自己，为什么告示牌都是黄色的？

因为黄色引人注目，给人的视觉冲击非常强烈！

在所有的颜色之中，黄色是最先进入你视野的颜色。

在你的头脑地图中什么最重要，就给它涂上黄色。

特别重要或者容易出错的地方就用红色标记一下。

颜色可能也与你的头脑地图的内容有关，比如在一张描述脊椎动物的头脑地图（参见后文）中，你可以给代表爬行动物的树枝涂上绿色，代表海洋哺乳动物的树枝涂上蓝色。

总而言之，颜色能够帮助你更好地划分头脑地图，使得它更一目了然，因此你也能够更好地记住它。

图画与象征符号为了能够更充分地利用右脑的能力，你应该在头脑地图中插入尽可能多的图画。

它们能够唤起你的联想，帮助你区分各张头脑地图并有助于你的记忆。

你可以用象征符号来代替出现频率较高的关键词，比如用手机来代替“呼叫”。

<<30分钟让你的学习更有效>>

编辑推荐

《30分钟让你的学习更有效(套装共4册)》由德国著名青少年素质培训机构“学习团队”研发,针对青少年在学习和生活中会面临的各种挑战和问题,提出了科学、简洁的解决方案,让孩子30分钟就能学会一项技能,此套丛书在德国一经推出,即引起了巨大轰动,销售近百万册,受到众多孩子、家长和教师的喜爱。

本套丛书分为六辑(全26册),是权威、科学、实用的综合素质培训教材,经德国的教学实践证明,能在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率,使其养成一生的良好学习和生活习惯。

此套教程科学、简洁、实用、生动,完美体现了西方素质教育之精华,能够在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率,养成一生的良好学习和生活习惯。

德国少年精英培训全套课程独家引进,学会一项技能,只需30分钟。

<<30分钟让你的学习更有效>>

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>