

<<学习的财富>>

图书基本信息

书名：<<学习的财富>>

13位ISBN编号：9787807281139

10位ISBN编号：7807281138

出版时间：2005-10

出版时间：广东经济出版社

作者：罗斯·汤森

页数：219

字数：146000

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>

<<学习的财富>>

内容概要

《学习的财富》是澳大利亚著名畅销书作家罗斯·汤森撰写的《人生宝藏》丛书中的一本。在澳大利亚，《学习的财富》被推荐为TAFE Colleges（澳大利亚专门培养技术人员的学校）。

书中介绍的学习方法在南非、土耳其、新西兰等国都得到了积极的推广。

在这本书里，罗斯给读者们介绍了她的在全世界范围内都证明是有效可行的学习方法，比如说如何通过训练增强视力、提高大脑的兴致、如何提高阅读速度和理解力、如何享受学习的乐趣和全面提升自己的学习能力。

这些方法可说是既有趣又实用，比如说在我们注意力不能集中或者感觉到学习得很累时可以使用运动机能法，即通过做一些简单的动作来刺激起肢体的活力，从而为大脑充电，使得我们战胜学习障碍和疲倦感，在书中作者提出的方法有8字型眼睛练习和齐步走练习，只要读者将这些方法付诸实践即可领略到运动机能法的神奇作用。

另外一个方法是心智图法，就是说我们在遇到难题时可以把眼前的困难用画图的方法使其具象化，如此可让自己及旁人更能更直观更清晰地看出所遇问题的全面状况和问题的症结所在。

还有一个特别有趣的方法即整体法，在这个方法中，作者根据其多年的教学经验及相关学科领域的研究成果，把学习者分为视觉型、听觉型和整体型等多个类型。

读者们可以根据书中的妙趣横生的练习来自行判断自己是属于哪一种类型的学习者，然后把作者悉心设计的相关技巧活用到自己的实际学习和工作中去，如此可有效地开发自己的潜能，把自己的学习和工作推进到一个新的高度。

本书的各项学习理念和方法，如运动机能学等，在西方其实已经流行多时。

作者曾经把她的这些奇妙的方法在学校、政府部门和大公司中进行推广，都受到了热烈的欢迎。

数以千计的学员的积极反馈是这些方法的实效的有力证明。

因此对中国读者来说，要大力提升自己的潜能，使得生活和学习都更加轻松更有成就，本书实在不容错过。

<<学习的财富>>

作者简介

澳大利亚女作家罗斯·汤森是著名的畅销书作者。

她曾从事从幼儿园到大学各级程度的教育工作，因此积累了丰富的教学经验。

在此基础上，她撰写了《人生宝藏》丛书，包括《学习的财富》、《阅读的财富》、《生活的财富》和《爱的财富》。

前三本书分别在美国、加拿大、土耳其

<<学习的财富>>

书籍目录

鸣谢导言确言信念颜色乐趣眼睛食物目标整体法的学习整合各种观点验证运动机能学和大脑的力量听
心智图神经语言程式化氧气姿势问题阅读速记时间提高大脑的兴致心像化水兴奋你锌结论参考书目

<<学习的财富>>

章节摘录

确言 确言就是我们相信自己说的、想的或者感到的都是真实的。

自言自语 你在内心里对自己说什么，决定了你的事情将会做得怎么样。

这种“自言自语”是影响你做事成败的最重要因素之一。

以前我在教授快速阅读课时，曾屡次看到这方面的例子。

在每一课的开始，我必须估计和了解学生们的基本阅读能力，以便测知他们的进步。

我会对学生们宣布：“我要你们做一次阅读测验。”

学生们立即作出了我料想中的反应：有的皱起眉头；有的微笑着赶快坐好，跃跃欲试；有的则看起来忧心忡忡。

随后我总是要求他们先考虑考虑自己的本能反应，即当听到我的话以后在心里是怎样想的——听听自己在心里说的话。

你会怎样作出反应？你觉得一个阅读能力强的学生这时候心里会说什么？阅读能力差的学生呢？她们的反应正确吗？阅读能力强的学生对此作出的某些典型反应是：“没问题”，“这会很有趣”，“我们来做吧”；而阅读能力差的学生将会说：“啊，不，我会不及格的”，“我觉得讨厌”，“这样一定会很糟糕”。

我们很少花时间有意识地注意倾听自己，相反倒是经常对自己喃喃自语。

不要小看了这种喃喃自语，它可以使我们成功，也可以使我们失败。

你可以对这种自言自语进行整理和控制，将其变为积极的确言。

我小时候母亲常常对我说，“不要只看到饼圈中的空心，而要看到饼圈本身；不要看到瓶子里少了半瓶水，而要看到它尚有半瓶水。”

乐观主义是一种长期养成的习惯，它对于你争取成功非常重要。

消极的自言自语 对于你的学习能力，你是消极地自言自语还是积极地确言？许多看起来“笨”的学习者有不少思想包袱，他们对自己说：“唉，你是永远也学不好数学的。”

“体育运动好玩，阅读烦人。”

“不要紧，我不可能样样都好，美貌和聪明不可兼得。”

斯蒂芬尼·本斯将这些思想表现称为“伴随我们生活的大谎言”，并以此为题写了一本书。

你能记得在小时候有人告诉你这些谎言吗？这种消极的东西现在你身上还有，并影响着你的自我形象。

因此，现在是将这种消极记忆转为成积极思想的时候了。

如果你有一些不好的记忆，那么就改变它们！“但是，”我听见你问道，“我怎样去改变对已经发生了的事情的记忆呢？”以前，我也会问同样的问题，后来，我从心底里清楚地认识到一点，即人是有主观能动性的，他可以改变外界环境，使它有利于自己。

记得父母去世后，我们兄弟姐妹几个聚在一起，缅怀过去父母在世时大家享受到的天伦之乐。

可是言谈中令我惊讶的是，对以前的同一件事情，各人会有着完全不同的理解和回忆，尽管我们每个人对往事的追忆都非常真实。

我明白这种不同是因为我们大家各自都按照自己的角度和确言来看待事物。

如果消极的确言在影响着你，那么你也很有可能将它们变为或者重新塑造成更积极的确言。

我们碰到的每一件事都是学习的过程。

我们可以选择记住学习的内容，这将给予我们力量；也可以选择记住消极的情绪，这会限制我们。

改变消极的自言自语的练习 这个练习的目的是原封不动地回忆一件往事，但是要特别记住那种可能会由此带来积极的学习结果的全部过程：1.回忆一件大概发生在去年的曾引起你不愉快的小事情；2.现在请在内心里想一想那事发生前的15分钟；或在那事前你还感觉不错的一小段时间。

<<学习的财富>>

3.想象你能够从这件事中得到积极的经验。

那是什么情况?或许你和某人争论一件事,但你认识到生气解决不了问题。无论这是件什么样的事情,应去想一些本来你会从中得到的积极体验,尽管你可能感到这样做有困难。

对吧,你明白我的意思了吗? 4.现在你内心里将那件事情再回忆一次,但这次是作为加强自己积极的思想而作的回忆。

这样做,并不是说当时那件不愉快的事就因此消失了,而是说你可以重新认识它。

现在你对它感觉怎样?若是你能够舍去消极的情绪,而集中精力于现在对事情的新的体会,那么你可能会感觉好得多。

将你关于往事的记忆重新塑造为能帮助你学习的经验,这将会帮助你改变自己的生活并发挥潜力。

许多人对往事往往带有可怕的或是令人烦恼不安的记忆,如果是这样,可以寻找专家的帮助,而不要自己尝试去解决问题。

记忆心理治疗师采用重塑技巧。

如果你感到自己想要的话,他们受过训练,有能力帮助你解决更严重的问题。

练习:写下你的确言“我是一个没希望的读者”,这是一个消极确言的例子,这样的思想状态使你感到不快,灰心丧气,沉默寡言。

如果把它改成积极的确言,就是“我的阅读一天比一天好”。

轮到你了,写下一句你的消极确言。

你对它的反应是什么?写下一句积极确言来代替它。

现在你的感觉怎么样?用录音机的练习请说出一系列能鼓舞自己的积极的确言,并用录音机录下来。

为了录完磁带的一面,你需要将这一系列确言多次重复。

在晚上睡觉前放这盘录音带,让头脑毫不费力地充满这种鼓舞人的自言自语。

如果你觉得自己要说出这些积极确言有困难,你可以使用录有一般的积极确言的现成磁带。

然而,你应该尽快地由自己来说,因为你选择的确言才是自己特别需要的。

如果你能听到自己的声音,在潜意识里便更加容易相信和接受它们。

(如果不按上面所说的做,就不要往下读——我正注视着你!) P.21-29

<<学习的财富>>

编辑推荐

我们在学习的时候，远远没有充分使用自己的潜力。
在本书中，罗斯·汤森给予了我们开启大脑的钥匙。
只要你拿起这本妙趣横生的小书，你便能学到她的在全世界范围内都被证明是充分有效的学习技巧，从而改进自己的学习，学得更为轻松，快捷和有效。
无论你是想获取高分、提高工作能力或是想要更多的时间来享受生活。
罗斯·汤森的方法都能帮助你实现梦想，开启人生的宝藏。

<<学习的财富>>

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>