

英汉对照管理丛书 5

做个学习者

LEARNER'S
Pocketbook

【英】保罗·海登 著
(Paul Hayden)

王 薇 译

0151 862005
01734 446189
01890 423108
01746 303815
023 8067213
01367 21739



本书中的技巧和快速
学习工具能够帮助人们在
学习过程中收获更多。



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

巍巍交大 百年书香

www.jiaodapress.com.cn

bookinfo@sjtu.edu.cn



丛书策划 汪 俪
责任编辑 汪 俪
封面设计 朱 懿
责任营销 陈大凯

“本书对那些为考试做准备或那些对如何学习感兴趣的人应该会有帮助。我很喜欢需要之时能广泛涉猎各种领域的感觉。”

——黑兹尔·加维，特许会计师协会培训&公关经理

“《做个学习者》提供了大量的学习建议和有用信息。我反复阅读该书，它为我们自己做经理有效学习的板块提供了灵感。”

——罗比·莱特福特，

英国联合公用事业合同方案公司人力资源发展经理



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
“书香交大”

ISBN 978-7-313-12551-4



9 787313 125514 >

定价: 28.00元

上架建议: 管理 / 职场

做个学习者

LEARNER'S
Pocketbook

【英】保罗·海登 著
(Paul Hayden)

菲尔·黑尔斯顿 (Phil Hailstone) 绘图
王 薇 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书为“英汉对照管理丛书”之一。主要介绍了如何提高自己的学习力，如：如何集中精力，如何创造时间，学习的四个阶段，什么是学习曲线，如何制定学习计划，各种记忆技巧，你会遇到哪些学习障碍等内容。

本书为英汉对照，读者可以在学习知识的时候学到地道的英文表达。

© Paul Hayden 2005

This translation of Strategy Pocketbook first published in 2015 is published by arrangement with Management Pocketbooks Limited

版权合同登记号：图字：09-2013-720 号

图书在版编目(CIP)数据

做个学习者 / (英) 海登 (Hayden, P.) 著 ; 王薇译 .

—上海 : 上海交通大学出版社 , 2015

(英汉对照管理丛书)

ISBN 978-7-313-12551-4

I . 做 ... II . ①海 ... ②王 ... III . 企业管理 - 英、汉

IV . F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 014698 号

做个学习者

著 者 : [英] 保罗·海登

译 者 : 王 薇

出版发行 : 上海交通大学出版社

地 址 : 上海市番禺路 951 号

邮政编码 : 200030

电 话 : 021-64071208

出 版 人 : 韩建民

印 制 : 常熟市文化印刷有限公司

经 销 : 全国新华书店

开 本 : 880mm×1230mm 1/32

印 张 : 8

字 数 : 199 千字

版 次 : 2015 年 1 月第 1 版

印 次 : 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-313-12551-4/F

定 价 : 28.00 元

版权所有 侵权必究

告读者 : 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话 : 0512-52219025

编辑的话

嗨，大家好！

最早出版这个系列的书（英汉对照管理袖珍手册）是在 2002 年，随后我们又在 2004 年和 2007 年分别推出了第二辑和第三辑。这套丛书（共 50 本）被很多 500 强企业用作培训教材，也被很多读者整套收藏。

这一次，我们对书的开本做了调整。我们给您留出了做笔记的空间。您可以把您查阅的英文单词、词组和句式写在原文下面空白的 Notes 处，也可以把您阅读过程中的所思所想写在此处，把这本书真正变成属于您自己的书。

另外，我们对中文字体也作了调整，让您阅读起来更为轻松。

因为这些调整，书不再那么袖珍，所以丛书名也改为了“英汉对照管理丛书”。

如果您有什么建议和反馈，请别忘了告诉我们！（请发邮件至：wangliatcn@qq.com）

再一次，祝您阅读愉快！

汪 俪

2014 年 12 月

前言 托尼·布赞 (TONY BUZAN)

Global business leaders are crying out for more brainpower, the development of **intellectual capital**, and investment in the most powerful currency in the world – the currency of **intelligence**.

This growing development of the awareness *by* intelligence *of* intelligence and the fact that this quality is not only multiple but can be nurtured and grown, is one of the great beacons of hope for the future of our race. When humankind becomes truly mentally literate – understanding both the alphabet of the neurophysiology of the brain and the alphabet of its behaviour, including memory, creativity, thinking, reading and learning – the world will, in all probability, approach the utopia which for many millennia has been the dream of so many different societies.

Paul Hayden's delightful **The Learner's Pocketbook** is a considered and intelligent introduction to this intriguing field, and will start the 'learner of learning' off in the right direction – on a journey that will provide immeasurable satisfactions and reward.

Tony Buzan

全球商业领袖们都求贤若渴，希望发展**智力资本**，投资世界上最坚挺的货币——**智力货币**。

人们逐渐意识到智力的重要性，以及智力不仅是多种多样的，而且是可以后天培养的，这一事实点亮了人类未来希望的灯塔。当人类真正通晓了大脑的活动，也就是理解了大脑神经生理学的字母表以及它的行为的字母表，包括记忆、创造力、思考、阅读和学习，世界将很可能进入乌托邦社会，而这正是几千年来不同社会人们的愿望。

保罗·海登的《**做个学习者**》是作者深思熟虑的思想智慧果实，吸引我们进入这个有趣的领域。这本书将引领那些正在学习如何学习的学习者走上正确的道路。在学习旅程中，他们将收获巨大的满足和回报。

——托尼·布赞

HOW TO USE THIS BOOK

FIRST STEPS

1. List key words/headings of your existing knowledge of how to learn, write down the questions you want this book to answer and the **benefits to you** of learning how to learn.
2. Browse **quickly** through the book looking at contents, pictures, diagrams, headings, subjects. If it will **not** answer your questions or give you the benefits you seek: **DO NOT READ IT**. If it **will**:

- Ensure you are in the right physical and emotional state for learning
- Browse more slowly, taking in also the book's organisation and structure
- When ready to read in detail, choose your environment carefully, take regular breaks
- As you read, mark pages, make notes, colour in diagrams, complete the exercises
- Skip tricky text and refer back to it later
- Use what you are learning, practise and get actively involved
- When you have finished reading, summarise key points. Apply what you have learned – otherwise you have not learned

We remember: 20% of what we read, 30% of what we hear, 40% of what we see, 50% of what we say, 60% of what we do, **90% of what we read, hear, see, say and do**

So do more than just read this book! Celebrate your success and continue to learn.



Notes

如何使用本书

第一步

1. 列出你已经掌握的有关如何学习知识的关键词、关键标题，写下你希望本书能回答的问题，以及学会如何学习的**好处**。

2. **快速**浏览本书，留意目录、图表、标题和主题。如果它回答不了你的问题或者无法给你想要的益处，**就不要读下去了**。反之，如果它**能**的话：

- 确保你处在良好的身心状态下以保障学习的效率
- 慢点浏览，注意本书的组织和结构
- 打算仔细阅读时，选择良好的学习环境，保证正常的休息
- 阅读时，标记页数，做笔记，在图表里用彩色标注，完成练习
- 跳过难读的内容，之后再回过头阅读
- 使用所学的内容，多练习，积极参与
- 读完后，总结关键点。运用所学内容，否则的话，学习就没有效果

我们能记住阅读内容的 20%，听到内容的 30%，看到内容的 40%，说过内容的 50%，做过事情的 60%，**既看过、听过、见过，也说过、做过的事情的 90%**。

多做点事情，不要光读这本书。庆祝自己的成功，再接再厉。

目 录



脑力

1

重要数据、神经元、脑电波、三个大脑、左右脑、
男性和女性大脑、学习曲线、学习的四个阶段



论证和计划

29

集中精力、创造时间、规划学习、学习计划、
大脑与身体、环境、重定焦点



投入

57

从头开始、脑力健身操、六个W、学习方式、八种
或更多智能、促进阅读、学习小组、课程技巧、学
习迁移表格、记忆、音乐、思维导图、复习、指导



反思

201

自我测试、学习小组、提高、奖励



记忆技巧

213

各种方法帮助你记住信息



学习障碍

233

六种障碍以及如何克服它们

掌握思维导图

239

参考文献

243

CONTENTS



BRAIN POWER

Vital statistics, neurons, brain waves, three brains, left and right brain, learning curve, four stages of learning

1



REASONING & PLANNING

Focus the mind, creating time, structure your learning, learning plan, mind & body, environment, re-focus

29



COMMITTING

Starting from scratch, brain gym, the six W's, learning styles, eight or more intelligences, power reading, learning set, on course techniques, learning transfer grid, memory, music, mind maps, review, mentoring

57



REFLECTING

Test yourself, learning set, improving, reward

201



MEMORY TECHNIQUES

A variety of methods to help you memorise information

213



BLOCKS TO LEARNING

Six blocks and how to overcome them

233

MASTER MIND MAP

239




BRAIN POWER

脑 力

BRAIN POWER

VITAL STATISTICS

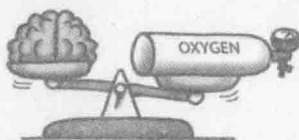


- Average adult brain weighs 3 lbs (1.4 kg) =  1 1/2 bags of sugar

- The brain is 70% water



- The brain uses 25% of the body's oxygen and blood supply, but is only 3% of bodyweight



The brain is a muscle. The more you use it, the stronger and bigger it gets. Researchers at the Institute of Neurology at University College London scanned the brains of 16 London cab drivers. They discovered that the part of the brain that stores the mental maps of the capital had grown in size. The longer the cabbie had been driving, the bigger the increase in brain size.



Notes

脑力



重要数据

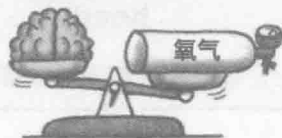
- 普通成年人大脑重 3 磅 (1.4 千克), 相当于 1.5 袋糖的重量。



- 大脑成分的 70% 是水。



- 大脑占用了身体 25% 的氧气和血液供应, 却只有人体体重的 3%。



大脑是肌肉。使用得越多, 它就越强大。伦敦大学学院神经病学研究所的研究员们对 16 名伦敦出租车司机进行了大脑扫描。他们发现, 司机大脑中存储伦敦地图的部分有所增大。司机开车的时间越长, 增长就越大。

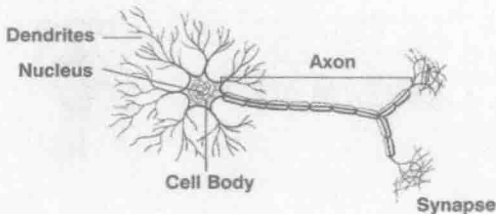
BRAIN POWER

NEURONS



- The brain has 10–15 billion neurons (over twice the number of people in the world)
- It is not the number of neurons that determines intelligence but the number of **connections**
- There are at least 10 trillion (10,000,000,000,000) connections, called synapses
- A synapse is the point where the axon of one neuron connects with the dendrite of another

20,000
neurons would
fit on a pin
head



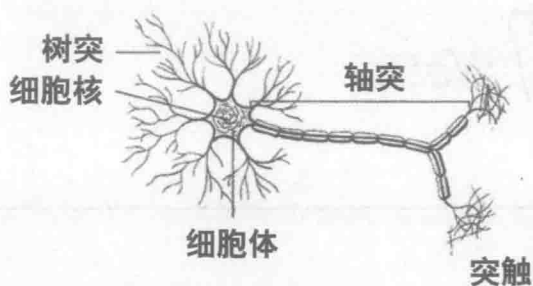
 *Notes*



神经元

- 大脑有100亿~150亿个神经元(是世界上人口数量的两倍多)。
- 决定智力的不是神经元的数量，而是**连结**的数量。
- 人脑中至少有10万亿个连结，被称作**突触**。
- 突触是一个神经元的轴突与另一个神经元的树突的连接点。

一个大头针的
针头可以容纳
2万个神经元。



BRAIN POWER

BRAIN WAVES



In 1929 German psychiatrist Hans Verger recorded electrical activity in the human brain. He became the *laughing stock* of the scientific world. Only three years later Edgar Adrian won a Nobel prize for demonstrating the electrical activity in the brain. We now know there are four electrical brain waves. Each oscillates at a different number of cycles per second.

Alpha Waves (Oscillating at a rate of 8–12 cycles per second)

Emitted when we are in a relaxed, meditative state, which facilitates inspiration, fast assimilation of facts and heightened memory. The ideal state for learning.

Beta Waves (Oscillating at 18–40 cycles per second)

Emitted when we are wide awake, active and figuring out complex problems.

Theta Waves (Oscillating at 4–7 cycles per second)

Emitted when we are in a state of high mental creativity – daydreaming, and the early stages of sleep, when we dream. When flashes of inspiration can occur.

Delta Waves (Oscillating at 0.5–3 cycles per second)

Emitted when we are in deep dreamless sleep or unconscious.

More than one brain wave can be emitted at any one time. One type will dominate, which describes the *brain state* you are in.



Notes

脑力



脑电波

1929年，德国精神病学家汉斯·贝格尔记录了人脑中的脑电活动，他因此成了科学界的**笑柄**。仅仅3年后，埃德加·阿德里安却因为演示大脑中的脑电活动而获得了诺贝尔奖。现在我们知道共有4种脑电波。每种脑电波每秒振动的次数都不同。

α 波（每秒振动 8 ~ 12 次）

当人处于放松、沉思的状态时，大脑会产生 α 波。它会增强灵感，加速记忆。这是学习的最佳状态。

β 波（每秒振动 18 ~ 40 次）

当我们高度清醒、兴奋、思考复杂问题时，大脑会产生 β 波。

θ 波（每秒振动 4 ~ 7 次）

当大脑处于高度精神创造状态时，就会产生 θ 波，如白日梦，及刚开始入眠做梦时，会产生阵阵灵感。

δ 波（每秒振动 0.5 ~ 3 次）

当我们沉睡无梦或是无意识时，大脑会产生 δ 波。

任何时候大脑都会发射不止一种脑电波。其中会有一种占主导地位，它也就决定了你处于哪一种大脑状态。