

这样学习 效率高

找到你的学习方法

[德] 迪尔克·康纳茨 克里斯蒂娜·索尔◎著

谢芳兰◎译



四川人民出版社

GABAL



找到你的学习方法

[德] 迪尔克·康纳茨 克里斯蒂娜·索尔◎著

谢芳兰◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习效率高 / (德) 迪尔克·康纳茨等著; 谢芳兰译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8

(儿童自我成长小百科)

ISBN 978-7-220-10044-4

I. ①这… II. ①迪… ②谢… III. ①学习方法—研究 IV. ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040273 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-445

Published in its Original Edition with the title

Lernspaß - fit in 30 Minuten

Author: Christiane Sauer, Dirk Konnertz

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。



开篇语 4

Chapter 1 如何正确地学习 7

- 大脑里的计算机 10
- 你属于哪种学习类型 13
- 针对各种学习类型的学习策略 18

Chapter 2 让大脑变得聪明的学习策略 23

- 设法掌握文章的概要 26
- 绘制头脑地图 31
- 用学习索引来学习 36

Chapter 3. 专心做事 41

让大脑做好运转准备 44

构建学习环境 47

轻松完成家庭作业 52

休息放松 56

Chapter 4. 规划学习成效 61

目标很重要 64

个人的目标计划 67

与自己签订协议 71

协议 73

7（加1）个超强学习方法 76



儿童自我成长

之 快速学习法

通过阅读这本书，你能够掌握如何快速提高自己的学习能力。

- 每个章节围绕着3个中心问题展开，这些问题在每个章节中都会得到解答。
- 在每个章节结束的时候，会再次总结归纳一遍最重要的内容。
- 在本书结束的时候，我们为你提供了7（加1）个快速提高学习能力的方法。

这本书结构清晰，你可以随时拿在手里，快速浏览你感兴趣的内容。





开篇语 4

Chapter 1 如何正确地学习 7

大脑里的计算机	10
你属于哪种学习类型	13
针对各种学习类型的学习策略	18

Chapter 2 让大脑变得聪明的学习策略 23

设法掌握文章的概要	26
绘制头脑地图	31
用学习索引来学习	36

Chapter 3. 专心做事 41

让大脑做好运转准备 44

构建学习环境 47

轻松完成家庭作业 52

休息放松 56

Chapter 4. 规划学习成效 61

目标很重要 64

个人的目标计划 67

与自己签订协议 71

协议 73

7（加1）个超强学习方法 76





开篇语

当学生不知道如何学习时，那他们在学校里就会产生挫败感与沮丧感。只有知道如何正确地学习，学生们在学习时才会有动力与乐趣。如果你发现了自己在学习方面的成功策略，那么这不仅会为你节省时间，还会令你的学习更有效率、更成功。随着成功的经历越来越多，你就能够更好地处理压力、恐惧与失落。“走在正确的道路上”这一良好感觉也会有助于你处理消极因素。

如何才能掌握正确的学习方法呢？我们将帮助你回答以下几个重要的问题：

- 我怎样才能更好地理解并记住教材？
- 我怎样才能从文章中筛选出重要的信息？

- 我怎样才能长时间地集中精力？
- 我应该在什么时间学习？在哪里学习？
- 我怎样才能完成我计划要做的事情？
- 对于没兴趣这种消极的状态，我能够做什么？

通过阅读，你能够摒弃那些导致你的学习效率低下的习惯，学会正确的学习方法。我们会向你介绍一系列简单而实用的方法与技巧，让你能够轻易理解并贯彻实施。



结构

在第一章中，我们会向你讲解大脑与记忆的工作原理。通过一个测试，你会知道你属于哪种学习类型以及针对你这种学习类型，哪种学习策略最适合你。

在第二章中，我们会向你介绍写文章、归纳思想、划分段落以及复习的学习技巧。

在第三章中，你将学会如何更专注、更省时地学习。除了大脑的热身练习之外，第三章还涉及到如何布置你的学习场所以及灵活有效地安排你的学习时间。

在第四章中，我们将让你意识到制订你的学习目标是多

么的重要。因为只有当你知道了你的目标是什么，你才会有学习的兴趣。

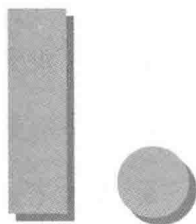
祝你成功!

迪尔克·康纳茨

克里斯蒂娜·索尔



Chapter



如何正确地学习

- 你自己的学习计算机是如何运转的？
- 学习材料如何进入你的大脑？
- 如何才能更好、更长时间地记住你的学习材料？



人们通过5种感官来感受周围的环境，也就是：

- 看（视觉）；
- 听（听觉）；
- 触摸（触觉）；
- 尝（味觉）；
- 闻（嗅觉）。

学习时，你也要动用你的感官。年龄较小的学生主要是通过触摸也就是触觉来学习。5年级开始主要是通过视觉与听觉。这种转变很重要，它能够让你处理抽象的学习内容，看懂表格、示意图与图画，能够让你快速掌握一件事情或者一个话题的概要，并理解老师与同学所说的话。科研人员和教育

家都一致认为：如果你能够尽可能多地运用你的感官来学习，那么你的学习会更成功。因此，成功的秘诀也就在于，通过尽可能多的途径（看、读、听、触摸、写等）把学习材料牢牢地记在脑海里。

现在我们想告诉你的是，如何正确地学习。在正确的学习过程中，你将会感受到什么是成功，并体验到无穷的乐趣。





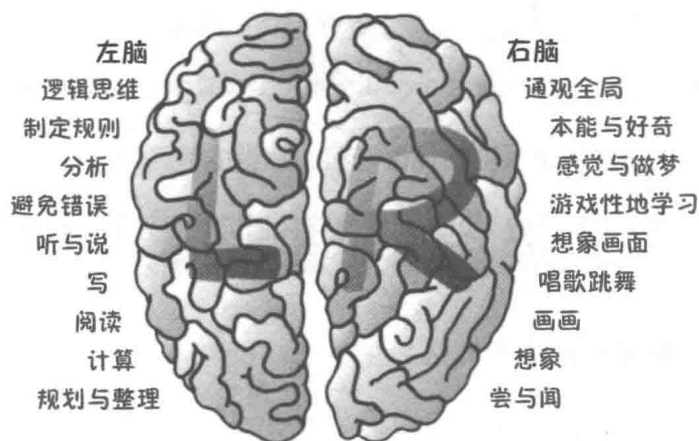
大脑里的计算机

之所以动用所有的感官来学习能够成功，原因在于你已经掌握并运用了自己的“学习计算机”——也就是你的大脑与记忆的工作原理。

硬件：左脑与右脑

我们的大脑由两部分组成，每一部分都是某些能力、感觉与活动的控制中枢。下图分别列出了左脑和右脑的功能。

从图中不难看出，我们的左脑主要负责学校里的主修科目。但是如果你在学习时左右脑都动用的话，也就是说全力以赴地学习，那么你的学习节奏会更快、更紧凑。



建议

我们来举个例子，你默写单词，轻声或大声地读，甚至还听磁带，虽然你这么做已经是通过很多种途径来学习了，但是你还是没有做到全力以赴。

你有没有想过还可以用所学的单词来造句，为每个单词画一幅画。比如学习单词“table”时，你可以先在脑海里想象一张桌子，然后画一张桌子并在上面写上“table”，并做相应的动作，比如你可以敲敲一张桌子，也可以给你的句子配上旋律等。这样做的话，你就是在调动整个大脑来学习。而

且这样做的话，你也能够更容易记住一些爱听的歌的歌词，因为歌词总是与节奏、旋律（右半球）联系在一起。

通过尽可能多的途径去学习，你就能够更好、更长时间地记住所学科目的知识。而这也符合记忆的有关工作原理。



存储器：你的记忆

一条信息在被储存在长期记忆之前，它必须越过两大障碍——超短期记忆与短期记忆。

超短期记忆无法接受超过 6~8 条彼此不相关的信息。信息被你的大脑接收后，以弱电流的形式运动约 20 秒钟。然后，你的大脑决定你是否要忘记一条信息，也就是说让它脱离你的超短期记忆，或者决定是否让它进入短期记忆。

在短期记忆中，信息能够被储存大约 20 分钟之久。在此期间，信息发生物质变化，然后它们进入长期记忆并被永久保存。每个被长久保存的记忆都会在你的大脑里留下清晰的印迹，有句话叫“这个我铭记于心了”，就很形象地表达了这个意思。