

《東大博士的考試腦》

图书基本信息

书名：《東大博士的考試腦》

13位ISBN编号：9789865751968

出版时间：2015-10-8

作者：池谷裕二

页数：288

译者：李文華

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《東大博士的考試腦》

內容概要

日本Amazon 4.5星好評！

有唸書不等於「考高分」，記憶是如何在腦部產生作用？我們又是如何累積記憶？若不知道大腦的運作模式，而只是傻傻地死背，就像不知道運動規則，只憑著一股傻勁浪費力氣練習一樣。為了找出最有效率的學習方法，首先最重要的是了解大腦的規則。本書從腦科學的觀點出發，除了提供鍛鍊記憶力與集中力的方法，以及面對考試的讀書訣竅，更對含糊不清的流言及迷信，做了一番真偽與否的調查。

日本讀者迴響：

苦樂：我想應該有許多人苦於明明非常用功，卻怎麼也得不到好成績。讀過本書後，就能知道為什麼非常努力卻得不到學習效果的原因了。

stom1：我現在是高2生，明年將要參加大學入學考。本書用腦科學觀點來說明「效率好的記憶法」。非常適合考生。煩惱著成績的人，請務必要讀這本書。

anne的安：我現在正在準備資格考試，過去已經失敗許多次，正想該放棄了。可讀了這本書之後，發現一線生機。我曾讀過許多教人如何讀書的書，本書以不同於其他標榜成功書籍的觀點來書寫，任何人都輕鬆加以應用。

左黨犬：雖然基本上是給考生看的書，不過腦科學機轉的基本原理一樣，因此以讀書法來說，就算是社會人士來讀也覺得很有趣，稱得上是好書。尤其是出了社會的讀者，說不定正可以驗證到目前為止自己的方法到底對不對。是一本現代人必讀的好書。

《東大博士的考試腦》

作者簡介

池谷裕二 (Ikegaya Yuji)

1970年生於日本靜岡縣藤枝市。1998年取得東京大學藥學研究所的藥學博士學位。自2002年起，約有2年半的時間於美國哥倫比亞大學擔任客座研究員，現為東京大學的藥學研究所副教授，同時擔任東京大學綜合文化研究所的合作副教授。著作有《強化記憶力》、《進化過頭的腦》、《不可思議能用的日式英語法則》、《單純的腦、複雜的「我」》、《腦的辯解》等；共同著作有《海馬體》、《搖擺腦》、《腦袋瓜》。其他尚有多本翻譯或監修書籍。

書籍目錄

前言

第1章 正視記憶的真面目

1-1 只能用測驗來鑑定能力？

1-2 神經細胞組成的腦

1-3 記住vs忘記

1-4 認識海馬體

1-5 加油！海馬體

第2章 腦的巧妙欺騙法

2-1 誰都會忘記

2-2 好的讀書法？壞的讀書法？

2-3 重複的效果

2-4 只是死命向前衝得不到回報

2-5 腦袋重視匯出

第3章 海馬體與LTP

3-1 掌握記憶關鍵的LTP

3-2 童心正是提升成績的營養素

3-3 稱為回憶的記憶真面目

3-4 感動的學習法

3-5 獅子法

第4章 不可思議的睡眠

4-1 睡眠也在學習

4-2 夢境培養學力

4-3 睡眠與記憶的不可思議關係

4-4 學習是每天一點點

4-5 睡前是記憶的黃金時期

4-6 有效利用一天的方案

第5章 模糊 (Fuzzy) 的腦

5-1 記憶的本質

5-2 重要的是不拘泥失敗積極向前的想法

5-3 電腦和腦的差別

5-4 客觀地評估自己的學力

5-5 記憶本是曖昧

5-6 若失敗了不需後悔而要反省

5-7 設定長期計劃來念書

5-8 首先發展擅長的科目

第6章 變成天才的記憶作法

6-1 改變記憶方法

6-2 重要的是想像

6-3 向人說明學習到的事

6-4 念出聲來記憶

6-5 了解記憶的種類與年齡的關係

6-6 非得改變學習方法的時期

6-7 所謂方法記憶的魔力

6-8 膨大的記憶方法

6-9 為何有必要繼續努力？

結語

腦心理學專欄

- 1 色彩心理學-1
 - 2 色彩心理學-2
 - 3 團塊 (Chunk) 化
 - 4 莫札特 (Mozart) 效果
 - 5 乙醯膽鹼 (Acetyl coline)
 - 6 情感喚起
 - 7 快速動眼 (REM) 睡眠
 - 8 恢復精神與集中力
 - 9 生物週期 (Biorhythm)
 - 10 外發的動機
 - 11 特惠效果
 - 12 作業興奮
 - 13 葡萄糖
 - 14 一開始努力或最後衝刺努力
 - 15 BGM
 - 16 戀愛腦
 - 17 小矮人 (Homunculus)
- 經驗談
- 1 高一選修的科目對考試不利
 - 2 高檔的英語單字默背法
 - 3 自己到底為何讀書？
 - 4 默背天才的秘密
 - 5 考試恐懼症
 - 6 生物週期決定合格與否？
 - 7 覺得「有趣」的瞬間
 - 8 參考書的程度
 - 9 利用糖果與口香糖戰勝敵人
 - 10 學科別的完成順序
 - 11 大人幾乎忘了在校所學
 - 12 挑選參考書的要點
 - 13 秘傳的讀書方法
 - 14 記憶英語單字的語源
 - 15 不可到有好老師的補習班？
 - 16 最喜歡考試？
 - 17 應屆畢業生發揮於考試前

《東大博士的考試腦》

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:www.tushu111.com