

# 《10倍速学习法》

## 图书基本信息

书名：《10倍速学习法》

13位ISBN编号：9787544222280

10位ISBN编号：7544222284

出版时间：2004-06

出版社：南海出版社

作者：薇雷娜.施坦纳

页数：275

译者：车云

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](http://www.tushu111.com)

# 《10倍速学习法》

## 内容概要

在教育部最新印发的《全日制普通高级中学课程计划》中，将以探索性学习为基础的研究性学习列为必修课程。本书是国际上最权威的一本探索性学习读本。在当今的知识社会中，学会学习，是谋求生存的关键；不会学习的人，就会停滞不前，迟早会丢掉饭碗。这是一本非常有用的书，它启发我们努力闯出一条通往成功的个性化道路；这是一本令人耳目一新且妙趣横生的书，它虽浅显易懂，却为人的一生留下足迹。

# 《10倍速学习法》

## 作者简介

薇蕾娜·施坦纳1948年生于瑞士阿尔高州，曾就读于巴塞尔大学攻读生物化学，获博士学位。25年来，她一直从事学习策略和工作策略的研究。她是苏黎世联邦工学院“工具机构”的倡议者和领导者。1998年，她在苏黎世联邦工学院极其成功地推出了“带着兴趣学习”这一课程。为了表彰她的贡献，1998年她被授予沃特曼女士奖。

# 《10倍速学习法》

## 书籍目录

第一部分 来吧，去冒险！

第二部分 集中注意力

第三部分 着手进行学习过程

第四部分 掌握内容

第五部分 勿忘忘却

# 《10倍速学习法》

## 编辑推荐

这本《诺贝尔化学奖得主特别推荐：10倍速学习法》不是为象牙塔的教学法研究者而写的，而是针对学校里及职业中的学习实践而写的。《诺贝尔化学奖得主特别推荐：10倍速学习法》言简意赅，用词精确，通俗易懂，避免使用不必要的专业术语和做过度的介绍。这本《诺贝尔化学奖得主特别推荐：10倍速学习法》恐怕更有助于每天的晨练，而不适用于晚上催眠。

# 《10倍速学习法》

## 精彩短评

- 1、人类社会只有发明了发明的方法之后才能发展，同样道理，你们只有学习了学习的方法之后才能进步。
- 2、学习是件快乐的事情，让自己的大脑忙碌起来吧！思维导图进行时。
- 3、201006
- 4、不错
- 5、看的是有电子版。
- 6、那些不寻常的事物背后总有寻常的原因，那些你不可理解的东西背后其实也没有那么复杂，我们之所以看不到事情的真相，就是因为，我们总是关注表面上的冰山一角。真实被掩盖，但是人总是忽略细节，关注细节，思考细节，总会有不一样的发现。
- 7、适合于学生。第二遍，page275
- 8、字数不多,能挺快的看完,有一定用处.
- 9、其实没什么用，肯定少了什么变量，初高中看
- 10、跟所有这类书一样，很多论据根本无法支撑论点。不过其中有一些方法还是很有用的，也很方便。但又一些就比较不具有实用性，泛泛而谈。学习方法类的书，不能只看一本，要多看，然后找到适合自己的。并不是一本书就可以用终身。所有我觉得这类书始终没办法留下经典。。
- 11、看到最后，我竟然笑了，太不可思议了。
- 12、好，有各式各样的干货，很值得一看
- 13、2012.11阅 1.写日记2.一小时读书3.结构化文章4.删掉达到目的以外的内容5.要集中注意力就先设定目标6讲给别人听。
- 14、螺旋式上升！Apply it!
- 15、唔书中有些方法我已经在用了居然
- 16、我小时候竟然主动看这种东西。。。但是都忘光了。。。
- 17、有压力 有结构 会放弃 要复习
- 18、学习方法的书看了几本，总感觉用处不大，是不是没学进去？
- 19、高中时候看的，对那时候还算有用
- 20、虽然翻译得有点乱，但看得出是好书。不过还是没有《learn more, study less》好啊。
- 21、2012/1/29读完
- 22、其实，快速学习的方法就是事先用各种方式调动起好奇心，带着疑问的。看书的时候要有框架性，读完以后的结构，记忆，提取。可能印象比较深的是5000小时专家论和读书的时间分配框架这两点还算是新东西吧。前面的花费太大篇幅来说明阅读的好奇心之类的，有点不值得。
- 23、非常一般，老生常谈
- 24、简单的看了读书笔记、书评和一些摘录提炼。原书感觉废话挺多的--不够简练
- 25、结构化思维。
- 26、快速读完。一小时读书法原来出自这里，设定好目标，多回忆，多分享。最重要的是好奇心+观察分析+反思。看书评可以得出本书主要内容。
- 27、从旧书网淘来，并认真的做了读书笔记，不论学习或者生活都需要自己成为热情的奴隶。
- 28、还不错，昨晚恰巧跟孩子提到学习也是游戏。早上kindle上看到电子版，翻完，做了笔记发到葵园群里~~
- 29、1，读书要设定时间，2，提高注意力的方法:设定一些小困难，3，学习的三个困难:注意力，效率，坚持，4，效率不够，时间来凑
- 30、1、不带目的做事纯粹浪费时间。读书也是如此。2、边读书边构建体系，想象如果要向别人讲述改如何描述。3、知道的越多，感知的也越多。
- 31、我很小的时候我爸每次出门，都要给我买书，有一次就夹着一本书叫做《10倍速学习法》的，应该不是这本，我初中的时候还认真地看过，记得是个台湾人写的，不过不失。现在不在手边，但是若认真找，也还能找得到，二十年来我爸给我买的所有书差不多能攒一个书柜，良莠不齐，我也不是全都看过，但是奇妙地踏实而安心。看到这本，突然想起这些事来。

## 《10倍速学习法》

- 32、基本方法有助读书
- 33、相见恨晚
- 34、方法挺好，待我尝试一月~看看效果
- 35、这本书来回读了两遍，花费了2天左右的时间，但是读完的效果还是不满意。

如果读过《学习之道》这本书的话不建议在读本书

谈及学习，其中最关键的四个点是：兴趣、专注、方法、记忆

书中花了很大的篇幅讲了学习的过程（方法），  
感觉和GTD的方法类似：确定目标/收集信息=>构思/计划=>行动/校正=>观察与反思

关于记忆的我的一些看法：记忆是一种隐式的知识管理，谈及知识管理必然不能缺少条理与结构，书中对学习比较生硬的内容时建议将枯燥的内容变得有趣些。五感并用会让记忆更加牢固。

- 36、一本诺贝尔化学奖得主写的书，具体写啥，偶忘了。很早买的一本书，大概是高一时。并不适合中国应试教育孩子读的书。
- 37、大二上学期图书馆借来看的。说实话，这本书所说的方法我没学会。但是里面的一些方法还是对的。可以借鉴。
- 38、二星给回忆
- 39、问我看这本书的动机是什么？好吧，我澄清一下，我只是练习以下速读的能力，所以这本书不到两个小时就看完了。问我有什么收货？写的真一般，这书，说实话，没什么用，不过有一些方法，还是挺有趣的。比方说，记忆一段数字，常见的如电话号码，把十个数字分别看做是一个形象，1可以看做一个人，2可以看做自行车，4可以看做汽车，8可以看做蜘蛛。。。所以8421码可以这样看：一只蜘蛛在马路闲逛，一辆汽车为了躲避它撞上了对面的自行车，导致一人死亡。。。这本书看看就好，不要走火入魔了。
- 40、确定目标，搜集信息，思考构思（计划），行动，校正，观察与反思
- 41、真的，真的，真的别指望什么“学习法”改变你的成绩
- 42、高中时买的这本书，现在已然大学毕业。当年看的时候就没有什么收益，现在重翻一遍，已然感觉作用甚微。学习就是一个节奏和感觉的问题，虽说中国的应试教育很糟糕，一但失去多年培养的节奏和感觉更可怕。太自由的大学生活和工作后的日子，要通过学习提高自己，考验的就是个人了。我明显有不适应症.....
- 43、散
- 44、非常值得学习的学习方法书，可惜已经绝版，不过费了千辛万苦，淘宝上搞了一本珍藏。
- 45、喜欢那个放卡片的格子，可以试试。。。
- 46、5星+的一本书 非常非常好!!!
- 47、一般般，有用的知识不多
- 48、一句话，干货很多。今晚没睡觉把书看完了，决定买一本实体书。重要的几点：主动、开心地学习；假想之后要讲给我的叮当听；学习前让自己充满好奇感，兼设定目标；要划分不同的活动，并且意识到自己在进行哪一种，不要混着一起来。
- 49、I skimmed it long time ago. There's no English version of the book available at Amazon.com! (The author's name is Verena Steiner.)
- 50、里面涉及的方法很实用，而且很好理解，兴趣主导，并且指出了不是所有内容都易于理解

# 《10倍速学习法》

精彩书评

# 《10倍速学习法》

## 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](http://www.tushu111.com)