

用對腦，從此不再怕數字

一流讀書人導讀

導讀／資工系教授王英宏

知道本書的作者 - Barbara Oakley 是緣起於去年在國際知名的MOOCs（磨課師）平臺，Coursera，修讀了她所開設的一門非常棒的課程「Learn How To Learn」，並於今年初參加教育部磨課師計畫辦公室主辦的磨課師課程成果發表及經驗分享研習會時，大會正好就是邀請到Barbara Oakley擔任主題演講者，分享她的磨課師課程製作與教學經驗，也因此知道她的著作在臺發行中譯本，在此向各位推薦的這本書。

本書的主題是在探索「數字」對於大腦思考與創意的影響，透過對於數字(數學)的學習與理解，可以進一步地學習「如何學習」任何的一門學科與解決問題。本書同時也是作者自身學習數學的經歷分享，分享她從小時候也是懼怕也學不好數學的原因開始，一直到她重拾對於數學的學習與進一步的了解與發現，透過她在職場的挫折以及對於數學重新學習的經歷與發現，深刻明瞭學習數理科目的方式，與大腦的特性有密切關係，並且透過本書解說運用大腦神經科學和認知心理學的知識，引領讀者如何採用有效的方式學習！

本書共有18章，並分類為五大部分，簡述如下：一、由分析大腦的特性來重新認識如何學習數理科目；二、解說拖延將造成的嚴重問題，又該如何改變拖延的習慣；三、運用大腦神經科學解說記憶力與學習的關係，以及該如何增強大腦的記憶；四、使用認知心理學的知識探索如何學得更深入，並了解自學的價值；五、分享個人有效讀書方法及有用的應考技巧。

透過本書，讀者們應該可以獲得「有效學習的洞見與技巧」、「維持注意力和間隔練習的方法」、以及「如何濃縮重點、促進記憶」，經由這些技巧與方法，可以讓我們更有效的學習、豐富我們的生命。此外，讀者們也可以從YouTube輸入關鍵字「A Mind for Numbers」或「Learn How To Learn」，經由影片對於本書與作者有更進一步的介紹與認識。

{用對腦,}

=從此不再怕數字+
學會如何學習

芭芭拉·歐克莉 著

Barbara Oakley, Ph.D

黃佳瑜 譯

以及如何創意思考，
解決(幾乎)所有的問題

a (MIND)
for
NUMBERS

HOW TO EXCEL AT
MATH AND SCIENCE
(Even if you Flunked Algebra)

(就算你以前考試不及格)
現在也一定可以開發你的數字腦

用對腦，從此不再怕數字+學會如何學習

芭芭拉

310.3
8758

淡江時報社