

## 大腦喜歡這樣學

一流讀書人導讀

【一流讀書人導讀】 大腦喜歡這樣學

書名：大腦喜歡這樣學

作者：芭芭拉·歐克莉 (Barbara Oakley, Ph.D.)

譯者：黃佳瑜

出版：木馬文化

ISBN: 9789863594475

導讀：師資培育中心副教授陳劍涵

你是否覺得自己就是害怕，永遠沒有勇氣面對數理學科？本書作者為從小學到高中數學成績都不好，如今卻在大學教授工程學的芭芭拉·歐克莉教授。歐克莉教授曾經以為自己沒有數理天分，然而在進入職場工作之後，她發現數理不好阻礙了她的升遷，因此重回校園，從頭開始學習數學和科學。

她改變自己的學習方式，並發現數理科目的學習和大腦機制有著絕對的關係。她開始善用大腦特性，建立不同的學習習慣。現在她不但學會了，更是箇中翹楚，甚至到大學任教她以為永遠都不會學好的數理，因此她透過這本書分享她的學習方法。

她歸納十種良好的學習方法如：回想學習內容、檢驗自己、建立問題組塊、間隔練習、交替練習不同的解題技巧、休息、運用說明式質問法和簡單的類比、專注、先解決最困難的工作以及使用心理對比。

她也歸納十種糟糕的讀書方法如：被動式反覆閱讀、劃了滿篇重點、只是看解答卻以為自己懂了、最後一刻才臨陣磨槍、重複練習你已經知道如何解答的題型、把讀書小組變成聊天大會、做題目之前沒有讀課本、不找老師或同學討論不明白的地方、不斷分心以及睡眠不足。

長久以來，科學家提出各種可能有效的學習建議，在本書中歐克莉教授將這些建議「翻譯」成學生可以理解的語言。書中運用生動的案例和學習策略的說明，這些策略不只限於學習數理而已，而是出自人類心智運作的科學證據，也就是情緒和認知的交互作用，是一切學習的關鍵要素。因此，「先把它學好，再看你是否還想放棄」，教育不就是要將困難的事情學好的過程？一切仍操之在學習者本身，加油！

美國奧克蘭大學(Oakland University) 工程學教授  
美國醫學與生物工程研究院(AIMBE) 院士  
全球最大線上學習平台 Coursera 最熱門課程「Learning how to Learn」 授課講師

Barbara Oakley, Ph.D.

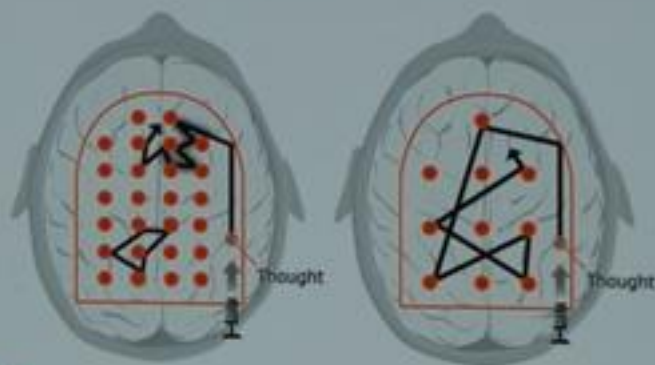
芭芭拉·歐克莉／著

黃仕瑜／譯

A Mind  
for  
Numbers

# 大腦喜歡 這樣學

先認識自己的大腦，找到正確的思考路徑，  
就能專注、不拖延，提高記憶力，學會如何學習



## 數學科老師特別推薦

國立武陵高中 數理資優班教師 陳銘欽

國立台南一中 數學科教師 張立群

國立臺灣師範大學 數學系教授 游森權

國立交通大學 線上課程

「學會學：學習之道」，指定閱讀

Amazon 長銷書，學習與成長類暢銷前五名

給學生的學習秘笈 · 給老師的教學工具 · 給在職者的自學指南

大腦喜歡這樣學

A Mind  
for  
Numbers

黃仕瑜／譯



淡江時報社