

# 《做自主学习的主宰》

## 图书基本信息

书名：《做自主学习的主宰》

13位ISBN编号：9787560136387

10位ISBN编号：7560136389

出版时间：2008-4

出版社：吉林大学

作者：刘经华//张少斌//江先文

页数：190

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)

# 《做自主学习的主宰》

## 前言

考考考！老师的法宝。分分分！学生的命根。一生中，我们都将经历无数次考试，并且终将成为考场老将。但说起考试，很多同学还是会感到一些紧张和害怕。其实，那正是因为这些同学还没有掌握一套行之有效的考试“胜经”。考试是对学生综合能力的考查，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还要有一定的方法可循。如果注意观察就会发现——有些人复习平常却感觉考试轻松快乐，成绩又好；也有些人考试如临大敌，虽拼命努力，成绩却不理想。这就说明，考试一定是有诀窍有规律可以掌握的，单纯的勤奋苦读不一定就能收获好的成绩。所以，除了平时学习要好，还应该认认真真学习和掌握“考试胜经”——也就是考场应试的技巧和方法。其实这也并不是什么高深莫测的事情，本书就是要教你如何消除面对考试的压力和焦虑；如何在考前科学合理地安排复习；如何有效地保持记忆；如何揣摩出老师的出题动向；如何在考试当天保持最佳状况；如何自如应付各科目的各种题型——你会发现原来考试就这么简单！只要你愿意，你也一定会成为轻轻松松的考试高手。

# 《做自主学习的主宰》

## 内容概要

《考试胜经:轻轻松松做考试高手》内容包括：考试是对学生综合能力的考查，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还要有一定的方法可循。如果注意观察就会发现——有些人复习平常却感觉考试轻松快乐，成绩又好；也有些人考试如临大敌，虽拼命努力，成绩却不理想。这就说明，考试一定是有诀窍有规律可以掌握的，单纯的勤奋苦读不一定就能收获好的成绩。《考试胜经:轻轻松松做考试高手》就是要教你如何消除面对考试的压力和焦虑；如何在考前科学合理地安排复习；如何有效地保持记忆；如何揣摩出老师的出题动向；如何在考试当天保持最佳状况；如何自如应付各科目的各种题型——你会发现原来考试就这么简单。一生中，我们都将经历无数次考试，并且终将成为考场的老将，《考试胜经:轻轻松松做考试高手》将会教你如何消除面对考试的压力和焦虑；如何在考前科学合理地安排复习；如何有效地保持记忆；如何揣摩出老师的出题动向；如何在考试当天保持最佳状况；如何自如应付各科目的各种题型——你会发现原来考试就这么简单！只要你愿意，你也一定会成为轻轻松松的考试高手。

# 《做自主学习的主宰》

## 书籍目录

第1章 认识你自己1.认识自己是一种本能2.成功源于正确认识自己3.客观地评价自己4.你属于哪一种学生5.分析学业中的问题6.你无力改变世界，但能改变自己7.改变自己，超越自我认识你自己发现伟大的自己第2章 打开你潜能的瓶塞1.人人都有巨大的潜能2.你是一座未开发的宝藏3.唤醒你心中沉睡的巨人4.超越缺陷就能发挥潜能5.开掘你的学习潜能认识你自己你也许就是一只翱翔的鹰第3章 坚定的信念可以移山1.信念成就奇迹2.建立一个强烈的信念3.信心是走向信念的前奏4.我们要有自信心5.走出自卑——搬掉信心的绊脚石6.建立我们的自信认识你自己最优秀的人就是你自己第4章 积极乐观的心态1.人生成败关键在于心态2.积极的心态3.消极的心态限制人的潜能4.怎样培养积极的心态认识你自己最棒的玉米，最棒的你第5章 燃烧你的激情1.每个人都富有激情2.激情创造奇迹3.激情是一股振奋人心的力量4.点燃激情，建造你的乐园5.永葆学习激情认识你自己勇敢地面对困难第6章 思考的力量1.因为思考，梦想放飞2.为思考者的风姿喝彩3.思考是你不可或缺的技能4.不要吝惜你的时间思考5.正确地思维6.没有问题就没有学习7.妙法促进思维力认识你自己“费米思维”的启示第7章 学习一定要讲方法1.成功方法的神妙2.方法比知识更重要3.学习的目的就是自己捕“鱼”4.“渔”——成功者的钥匙5.选择适合自己的学习方法认识你自己磨刀不误砍柴功你的学习方法适合你自己吗第8章 好习惯成就一生1.好习惯使你受益终生2.习惯是种神秘力量3.习惯决定你的命运4.替换习惯中的“杂草”5.从点滴做起改变习惯6.使自己受益匪浅的学习习惯认识你自己你有这样的课堂坏习惯吗你的复习是否得当第9章 行动重于结果1.行动就获得一半成功2.不做行动的矮子3.行动胜过千言万语4.立即行动，争取时间认识你自己立即行动第10章 经受挫折，坚持到底1.不要悲叹2.人在挫折中成长3.在挫折中奋进4.坚持就有希望5.咬定青山不放松6.坚持会还你精彩人生7.给自己一个坚持的理由认识你自己只有海鸥才能飞越大海

# 《做自主学习的主宰》

## 章节摘录

一、别把考试当做一种负担 我们说的考试有平时的测验，也有期末期中的考试，还包括毕业升学等大考。不管是什么样的考试，总有同学一遇到，就会不由自主地产生紧张、害怕的心理。他们对考试有一种与生俱来的恐惧感，这到底是为什么呢？也许是如下的几种情况：怕考试成绩差回家后挨骂 考试成绩差会遭到别人的嘲笑 考试成绩差心理会产生自卑感 考试成绩差觉得对不起爸爸妈妈 考试成绩差会被老师批评 考试成绩差会影响升学 当然还可能是别的什么原因。但总之，这种害怕考试的心理原因，都是一种不正常、不健康的心理状态。把上面害怕考试的几个原因总结起来，可能有外因和内因两方面：1.外因：家长对你的期望太高，给你不适当的压力 每个做家长的都希望自己的孩子有出息，他们希望你考出他们预期的成绩。他们的关爱是真摯的，他们的心情我们是可以理解的。这个世界上没有常胜的将军。俗话说“智者千虑，必有一失”。一旦有些同学考试成绩不理想，没有达到他们的期望，他们就会觉得你不争气，就会遭到父母的责骂甚至是体罚。本来你没有考好，心里就不好受，此时更需要的是父母的安慰，可是回家后还要接受父母的责备，慢慢地你就会产生害怕、紧张、厌倦考试的心理。遇到这种情况，你应该多和父母、老师交流，交流多了，你就更能体会到他们望子成龙的良苦用心，父母、老师也能理解你身心所负荷的重压。从而我都能彼此理解，不至于给你过高的期望。

# 《做自主学习的主宰》

## 编辑推荐

考试一定是有诀窍有规律需要掌握的，单纯的勤奋苦读不一定能收获好的成绩。 ——编者

# 《做自主学习的主宰》

## 精彩短评

1、他写出了人们的种种

# 《做自主学习的主宰》

## 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)