

《中学生高效能学习的十大方法》

图书基本信息

书名：《中学生高效能学习的十大方法》

13位ISBN编号：9787801519511

10位ISBN编号：7801519515

出版时间：2005-5

出版社：海潮出版社

作者：晨曦

页数：226

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

《中学生高效能学习的十大方法》

内容概要

《中学生高效能学习的10大方法》，古人云：“授人以鱼，不如授人以渔”。与其送给别人一些鱼，让他一时坐享其成；还不如教给他捕鱼的方法，让他终生受益无穷。本书所介绍的学习方法，是对数十所著名中学的学子们，数百位考入北大、清华等一流高校的高考状元们学习方法的深入总结，包括目标激励法、统筹计划法、兴趣引导法、时间利用法、刨根质疑法等十大方面。涉及到中学生学习的各个层面。可以说，本书是一部中学生高效学习方法的集大成者。掌握高效能的学习方法，不仅会使中学生学习成绩和学习效率得到立竿见影的提升，更重要的是，将会使其终身受益。在21世纪的知识经济

《中学生高效能学习的十大方法》

书籍目录

方法一 目标激励法 远大目标激励学习成功 1 志存高远是搞好学习的不竭动力 2 目标是引导学习走向成功的灯塔 3 确立自主、适度、有吸引力的学习目标 4 把大目标分解为一个个阶段性目标 5 业精于勤：勤奋是最好的学习方法 6 水滴石穿：持之以恒必将终有所在 7 阳光总在风雨后：战胜挫折迎接成功 8 永远自信：保证学习成功的第一秘诀 9 他山之石：北大学子畅谈学习成功的经验方法二 统筹计划学习法 运筹帷幄，决胜千里 1 合理的计划是高效学习的保证 2 长中短相统筹：制定自我教育计划 3 制定学习计划的六大基本要求 4 落实学习计划的六项根本措施 5 因科而异：制定学科的学习计划 6 周而复始：制定一周的学习计划 7 不闲一天：制定双休日学习计划 8 不虚一日：制定每日的学习计划 9 服从“生物钟”：注意计划的“周期率” 10 根据自身的特点确定学习计划 11 执行计划既有原则性，又有灵活性方法三 兴趣引导法 兴趣是学习成功的最好导师 1 浓厚的兴趣：能激发对知识的渴望 2 让兴趣与志向联盟成促进学习的志趣 3 学会激发和培养自己的学习兴趣 4 用暗示法让自己满怀兴趣地去学习 5 用学习迁移法，不断拓展学习兴趣 6 用形象转换法，改变对厌倦学科的兴趣 7 铲除不良兴趣的幼苗，培养优良的兴趣方法四 高效率学习法 让每一分钟都产生学习效益方法五 刨根质疑学习法 打破砂锅问到底方法六 笔记学习法 笔墨浓处见精神方法七 全面预习法 学习预则立，不预则废方法八 高效听课法 向课堂45分钟要效益方法九 作业练习法 兵精贵在操练方法十 高效复习法 温故才能知新

《中学生高效能学习的十大方法》

章节摘录

方法一 目标激励法——远大目标激励学习成功 3.确立自主、适度、有吸引力的学习目标

适合自己的学习目标该如何确立呢？一般来讲，目标的确定应当符合以下几个原则：（1）目标必须是你自己独立确定而不受外界各种压力的干扰和左右的。如果你充分地相信自己，从某种意义上来说，你就具有从事任何活动和达到目标的信心和能力。一旦你敢于自主地确定自己的目标，并为着这个目标投注自己几乎所有的精力时，你就已经离成功不远了。有一位同学，高中的时候本来是在学校里的理科试验班，那是当时她们学校里最好最优秀的班级。在理科试验班待了两年，她越来越觉得这并不是自己的兴趣和目标所在。到了高三，她顶着巨大的压力，在一片反对声中毅然决然地由理科转为文科。学习自己擅长和喜欢的东西，总是轻松和快乐的。事实证明了她的选择的正确性，经过努力，在高考中，她以优异的成绩如愿撷取了到北大学习的机会。（2）目标必须是自己能能够达到的，不可过高或过低，应由自己的兴趣与实力来决定。目标也不一定是一成不变的，它可以随着自己实力的变化而变化，无须过高，也不能过低，跳一跳，够得着，即可。有一位北大学子对记者说：“高一的时候，我只能保证自己上武汉大学；高二时，改为人民大学；到了高三，我便把目标锁定北大，并为此奋斗不止。我喜欢这样的追赶，去追寻遥遥领先的理想，在追赶中，我觉得自己是自由自在人生的主人。”

《中学生高效能学习的十大方法》

编辑推荐

《中学生高效能学习的10大方法(最新修订版)》是一部中学生高效学习方法的集大成者。掌握高效能的学习方法，不仅会使中学生学习成绩和学习效率得到立竿见影的提升，更重要的是，将会使其终身受益。在21世纪的知识经济的潮流中劈波斩浪。

《中学生高效能学习的十大方法》

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