

《考试高手学习法（小学卷）》

图书基本信息

书名：《考试高手学习法（小学卷）》

13位ISBN编号：9787807240952

10位ISBN编号：7807240954

出版时间：2005-7

出版社：京华出版社

作者：北京阶梯素质教育研究所 编

页数：211

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

《考试高手学习法（小学卷）》

内容概要

《考试高手学习法:优等生学习法(小学卷)》内容简介：爱因斯坦认为：“学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。如果你没有好的方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。”法国哲学家笛卡尔也曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”事实也反复证明：学习方法得当，学习者的才能就可以得到充分的发挥，就能提高学习的效率。反之，学习方法不当，就会阻碍学习者的才能的发挥，就会降低学习的效率。

《考试高手学习法（小学卷）》

书籍目录

第一章 学会学习，事半功倍 1.为自己的理想而学习 2.要对自己充满信心 1)“我能行！” 2)和自己比 3)要有积极的心态 4)永远不要夸大失误 5)正确看待“分数” 6)适度的不安是进步的动力 7)良好的学习习惯使人终生受益 8)独立解决问题能让你变得更聪明、更坚强 9)增强信心的六个习惯 3.轻松有效的学习方法 1)弄假成真，引发学习兴趣 2)通过增强自信来增强兴趣 3)先学习自己喜欢的科目 4)不感兴趣的科目由简单处学起 5)拆开练习册，培养学习兴趣 6)从课外找学习兴趣 7)体验知识的力量 4.学会管理时间 1)为自己制定时刻序列表 2)分门别类利用时间 3)分清事情的轻重缓急 4)时间增值法 5)合理地安排作息时间 6)学会制定学习计划 7)怎样执行学习计划 5.让脑力倍增的方法 1)为大脑创造良好的工作环境 2)“边听音乐边学习”不一定适宜 3)吃好早餐可提高学习效率 4)空腹或胀腹会使大脑变得迟钝 5)充足的睡眠能有效消除大脑疲劳 6)适度的紧张可以促进脑力发挥 7)转移注意力可以使头脑保持活跃 8)要善于把别人的智慧变成自己的智慧 6.轻松提高记忆力的方法 1)编故事可以帮助记忆 2)着重记忆重点词 3)重要的知识放在最初或最后记忆 4)记忆后九小时内要及时重复 5)口读加手写，印象更深刻 6)记忆黄金定律——阅读一分钟，默记四分钟 7)自我测验是增强记忆的绝招 8)尝试回忆有利于记忆 ……第二章 打好“学习链” 第三章 因“科”制宜的学习方法附录 家长，用爱照亮孩子的前程

章节摘录

第一章 学会学习，事半功倍

2. 要对自己充满信心

1 “我能行！”

我们经常可以看到这样一种情况：有的学生平时很努力，别的科目学习成绩都不错，但某一科的学习成绩却始终难以提高。这是为什么呢？有的人可能会说这是脑子不聪明，但如果真是脑子不聪明的话，其他的科目他为什么能够学好呢？那么，是这门功课太难了吗？

心理学家对此进行了研究，结果发现，并不是因为脑子笨或某一门功课特别难的原因，而是由于有的同学自认为学不好这些功课。试想一下，在这种不良心理暗示的作用下，你对学习会采取主动的方式吗？当然不会，所以每次上这门功课时，你除了等待下课铃声的响起之外，根本没什么事可干，你连学都没学，成绩又怎能好得了？其实，心理学家的研究已经明确的告诉我们，这些所谓“学不好的功课”其实只是自己吓唬自己而已。在心理学里把这种情况称为“消极心理暗示”。

怎么办呢？办法当然有，而且很多，但重要的是你必须采取积极的心态变被动为主动，只要能做到这一点，这种消极的心理暗示便会不攻自破。最好的办法是，每天清晨，面向窗外大喊几声：“我能行！我是最棒的！”或者面对镜子里的自己，大声唤着自己的名字说：“你一定能行！你是最棒的！”也可以经常在心里用坚定的口气对自己说：“没有人比我聪明，我并不比别人笨。他们能学好这门课，我也行！”然后找出自己那些致命的弱点，对症下药，你很快就会发现，横在自己面前的那只“纸老虎”原来竟是那样的不堪一击。

这种反复强调的话语虽然非常的简单，却是妙用无穷，足以激励我们自己，可以在我们心里产生一种直接的暗示，并使之逐渐渗透于内心，引起你心灵强烈的共鸣，从而让我们获得一往无前的勇气和必胜的信心。事实也一定会证明：你真的很棒！

《考试高手学习法（小学卷）》

编辑推荐

爱因斯坦为：“学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。……如果你没有好的方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。” 法国哲学家笛卡尔也曾说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。” 事实也反复证明：学习方法得当，学习者的才能就可以得到充分的发挥，就能提高学习的效率。反之，学习方法不当，就会阻碍学习者的才能的发挥，就会降低学习的效率。

《考试高手学习法（小学卷）》

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