

《好方法助力智慧快车》

图书基本信息

书名：《好方法助力智慧快车》

13位ISBN编号：9787204088430

10位ISBN编号：7204088433

出版时间：2006-12

出版社：内蒙古人民出版社

作者：谷翠英,海蓝

页数：304

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

《好方法助力智慧快车》

内容概要

健康中国青春年华系列：好方法助力智慧快车，ISBN：9787204088430，作者：谷翠英、海蓝

《好方法助力智慧快车》

书籍目录

基础篇兴趣越浓，学得越轻松意志，不竭的动力观察，学习的第一步过目不忘，提高学习成绩的基础注意力集中，才能提高学习效率学而不思则罔创造力，学习的推动力想象，让学习腾飞方法篇掌握学习方法的重要性学习方法及分类学习方法的内容优化学习的八种方法三种学习境界三个学习要点三种学习精神三种学习技能三种学习能力寻找适合自己的学习方法学习方法不当面面观从容面对中学的锦囊妙计中学生学习的七个原则好学生的法宝学会制定学习战略合理的学习目标是成功的关键提高学习效率的七大策略教你成为学习上的第一名调节学习情绪的十种方法克服学习疲劳的对策如何学习差科提高听课效率的秘诀做笔记的妙招你会科学用脑吗掌握科学利用时间的方法怎样捕捉灵感学会自我激励如何制订学习计划如何做作业如何科学预习你会复习功课吗教你消除考前失眠怎样在考试中发挥真实水平实战篇适合中学生的读书八法必须克服的十种不良阅读习惯学好语文的秘诀理解词义小窍门巧背课文六法积累成语的三种方法背诵古诗词的方法教你学好文言文文言文翻译八法从三个句子阅读文章写作文并没那么可怕如何积累和选择作文素材写作文的一般步骤写好作文有技巧如何写好日记写读书笔记的四种方式口才速效提高方法学历史的三个境界和四种方法历史学习中的“逆向思维”法历史分析方法和“公式”巧记历史知识六法如何学好地理地理知识记忆高招思想政治课学习“八字”法卡扎·罗姆布教你学好外语学习英语的经典秘诀怎样记英语单词效果最佳如何扩大英语词汇量如何学好英语语法英语书面表达四忌学习外语的五大忌讳如何提高数学学习能力影响数学成绩的几个原因物理学习方法用“顺口溜”巧记物理知识观、动、记、思、练学好化学化学知识记忆妙法化学课听课技巧使化学成绩发生飞跃的八条策略生物学习小绝招生物学的记忆方法如何做好理科试题如何自主有效地学习计算机

教你成为学习上的第一名学习上占不了第一，主要有两个原因：学习方法不正确，没有坚强的毅力。如果按科学的方法去学习、去锻炼，一般都会超过现有的第一名。

一、学习态度要端正。每次上课前，一定要把老师准备讲的内容预习好，把不好理解的、不会的内容做好标记，在老师讲到该处时认真听讲。如果老师讲了以后还不会，一定要再问老师，直到明白为止。当一个问题问了两遍三遍还不会时，一般的同学就不好意思问了，千万别这样，老师们最喜欢“不问明白誓不罢休”的同学了。课下首先要做的不是做作业，而是把笔记、课本上的知识点先复习一遍，该记的内容一定把它背熟。这样会大大提高做作业的速度，即平常说的“磨刀不误砍柴工”。做作业时应该独立思考，实在不能解决的问题，再和同学、老师商量。问同学时，不要问这道题结果是什么，而是要问“这道题究竟怎么做”或“这道题为什么这样做”。

二、正确面对错误和失败。当有的知识没有在课上学会、当练习做错时或者考试成绩太差时，你既不要报怨，也不要气馁，应该正视这个现实。没有学会不要紧，问同学问老师，弄懂了就可以了。答错了题也是这样，考试失利不就是错的题多点吗，把原题抄到改错题本上，把正确的做法写出来，如果能标明做该类题的注意事项，就会把学习效率提高30%-60%。错误和失败并不可怕，只要你能正视它，一切都会成为你成功的契机。

三、记账。你的学习一定要有一本账，你什么时候做得好，记下来；什么时候错了题，记下来；每次作业和考试中的正确题数、错误题数和错误题号，记下来；每天学会的知识点，记下来，以备明天、后天再检查一下自己是否真正掌握了。在周末和假期也千万不能间断。把你的账一天天积累起来，这就是你所走过的第一之路。

四、天天锻炼。锻炼不仅为刻苦努力提供资本，也锻炼大脑的反应能力和协调性。没有一个健康的身体，什么事也做不好，即使偶尔做好了，也不能长久。每天30分钟左右的锻炼一定要天天坚持。锻炼的形式多种多样，跑步、打乒乓球、打篮球、俯卧撑、立定跳远等都可以。

五、充满自信。爱迪生说过：“天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的灵感。”要坚信目前学习成绩占第一的同学也不一定比你更聪明多少，你经过努力一定会超过现有的第一。调节学习情绪的十种方法在学习活动中，我们常常会被一些消极情绪困扰，如对学习的焦虑感、困惑感、失意感、困难感；对学习成绩好坏过分担忧；感到学习没有意义；不知道该如何学习等等。因此，学习兴趣淡漠，甚至产生逃避学习等情绪。那么，如何调节学习情绪呢？

一、弱化法：就是减弱自己的烦恼，不记忆、不思考、不想象。任何一个外界刺激作为一种信息，总是通过人的感觉器官输入到人脑里，再通过人的感觉、记忆、思维、想象进行加工，然后才产生感情。如果一个人对不良刺激不听、不看、不感觉、不输入大脑，自然也就不会有烦恼。如果已经输入了，那就尽可能地不记忆、不思考、不想象，也就是对不良信息不贮存、不加工、不注意，自然就弱化了不良情绪。

二、表达法：一种是书写，把自己心中的委屈、烦闷、气愤等都痛快淋漓地写出来，写完了再念几遍，让心中的闷气都发泄出来，气消之后，把它撕掉，不留痕迹。第二种办法是谈心，找一个热心、耐心、公正、宽厚、有见识、对自己又比较了解的好朋友谈谈心，把自己心中的话痛痛快快地倒出来，会有一种舒畅的感觉。

三、转移法：在不高兴时，把注意力转移到愉快的或其他令自己心旷神怡的事情上去。这种方法的关键是尽量减少外界刺激的输入量，尽量减少它的影响和作用，如考不好时，上街散散心，心情就会放松，痛苦就会消除。

四、解脱法：就是换一个角度看待令人烦恼的问题，从更深、更高、更广、更长远的角度来看待问题，跳出原来的思维范围，使自己的精神获得解脱。“塞翁失马，焉知非福”，“不幸中的万幸”，都是典型的解脱用语，这样，将注意力集中到对自己有利的一面，使自己保持精神愉快。

五、自我暗示法：是有意识地将某种观念不断强化来影响自我的情绪和行为的方法。正确的、积极的自我暗示可以增加自信心，激励自己奋进。例如，在学习期间，可时时暗示自己“我能学好”，“没有什么难的”；在冲动愤怒时，心里默念“我要冷静些，再冷静些，发怒是解决不了问题的”；考试紧张时可以告诉自己“要放松，这次一定能考好”。此外，用书面语言的形式进行自我暗示，也是一种很有效的途径，例如不少同学在卧室的床头贴上“拼搏”二字以激励自己。

六、合理宣泄法：合理的宣泄是疏导消极情绪的一条重要途径。遇到愤怒、烦躁不安情绪时，要学会主动释放心中的“能量”。你可以试一试下列几种方法。

- 1.超量活动。通过大运动量的体育活动释放不良情绪，消除烦闷与压抑。
- 2.哭泣。可以寻找适宜的环境或场所尽情地痛哭一场，释放压抑感，求得精神上的轻松和平静。
- 3.高歌怒吼。吼几句“我的未来不是梦”、“潇洒走一回”等，一唱解千愁，还可暗自把给你带来不快的对手吼一涌。

《好方法助力智慧快车》

《好方法助力智慧快车》

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