

《如何有效掌控你的学习时间》

图书基本信息

书名：《如何有效掌控你的学习时间》

13位ISBN编号：9787504457837

10位ISBN编号：7504457833

出版时间：2007-1

出版社：中国商业

作者：本社

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

《如何有效掌控你的学习时间》

内容概要

如何有效掌控你的学习时间，ISBN：9787504457837，作者：新成长学习研究机构

《如何有效掌控你的学习时间》

书籍目录

第一章 掌控时间关键在计划确定自己要什么找一些短时间能完成的任务学习不能“随遇而安”看看你漏掉了什么你的时间你做主清楚每个阶段的任务是什么重在切实可行拟定一份具体的时间表长计划与短安排相结合不要平均使用力量因科制宜，各个击破既要有原则，又要讲灵活如何处理计划之间的冲突第二章 高效的时间管理方式巧用每个月的时间单位这一周要做什么双休日你怎样安排寒暑假应怎样度过把自习的时间掌握在自己手里将学习时间记录下来形成固定的学习规律培养稳定的生物钟寻找最佳时间段在固定的时间学习固定的科目选择最佳的学习环境“整理术”与“备忘录”缩短“学习疲劳期”用零散的时间学习零散的知识永远先做最重要的事同一时间做几件事善用中午与晚饭前的时间利用睡前醒后的时间记单词如何利用课后辅导的时间把主动权掌握在自己手中“没闲着”并不等于“有收获”课前预习点到为止听课不妨前松后紧第三章 让每一分钟都有价值数量并不等于质量第一次就做对高效率来自好习惯让错误变得有价值把问题集中起来问不要轻易说“我懂了”有题就问是在浪费时间紧跟老师的思路有些练习题做了不如不做无为与无不为提前看答案的弊端不要死钻“牛角尖”高效的“符号复习法”小卡片的大用场使每一份试卷都发挥最大的效用“有效偏科”的作用当心贪多嚼不烂一本好参考书的标准重视并利用好平时的考试第四章 节省时间要讲技巧学习可以“不求甚解”做例题时可以“时听时不听”笔记并不是越详细越好把要记的东西“减肥”复述比背诵效果更好把程序颠倒一下充分利用身边的资源不要成为别人思想的奴隶在总结上多花点时间“偷懒”也是一种技巧讲题并不是在浪费时间“见多识广”未必是好事找到适合自己的路子见缝插针，自定任务多看“题解”，少看“解题”作业不妨“偷工减料”别被老师牵着鼻子走如何应对不喜欢的科目第五章 杜绝时间浪费有方法及时调整自己的不良状态让自己紧张起来保持对学习的热情不能“急”，更不能“慌”心浮气躁是学习的致命天敌聪明不是放松的理由处理好爱好与学习之间的关系离容易着迷的东西远一点不要在“入境”与“出境”中重复运转避免欠下“高利贷”当意外不期而至时不要贪玩一次忏悔百天可怕的恶性循环“自欺欺人”又何妨学习中要有点“阿Q精神”你为什么焦虑只关注现在不要为小事烦恼第六章 不会休息就不会学习熬夜是学习效率低的表现学习切忌“疲劳战”不要以健康为代价用锻炼来度过低潮期让3小时>8小时课间适合做什么“闲”书不“闲”玩也是一种学习要学会忙中偷闲

《如何有效掌控你的学习时间》

编辑推荐

一分钟优生丛书。100个有效掌控学习时间的观念和方法，帮助你快速提高学习成绩！当你每天醒来，口袋里便装下了24小时的时间，这是属于你自己的最宝贵的财富。如何使用这份财富呢？那就给自己上一门“时间利用课”吧。——“知心姐姐”卢勤 时间用好了，你的一天可以是25个小时；你一分钟的努力可以换回两分钟的收获；你学习起来张弛有度，充满自信。时间用不好，那么你失去的将不只是时间。——美国著名时间管理专家 布赖恩·崔西 《如何有效掌控你的学习时间》告诉我们，优等生的定义并不等于把所有的时间都花在学习上。一味地延长学习时间，反而会使你离优等生的行列越来越远。作业经常完不成、失去休息和娱乐、每天来不及预习和复习、学习效率低下、身心疲惫等等，如果这些现象出现在你身上，并不是说明你的学习时间不够多，而是因为学习时间的安排不够科学，没能有效地利用好每天长达8-10个小时的学习时间。《如何有效掌控你的学习时间》围绕“科学安排”、“巧妙节省”、“合理利用”三个方面，介绍了全国100位优生掌控学习时间的成功经验。学习时间的充分利用，为我们取得优异的成绩，提供了最坚实的保障。

《如何有效掌控你的学习时间》

精彩短评

1、看上去都挺好的，不过实施起来就困难了。

《如何有效掌控你的学习时间》

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