

《这样学习成就更优秀》

图书基本信息

书名：《这样学习成就更优秀》

13位ISBN编号：9787550272247

出版时间：2016-5

作者：戴东

页数：240

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

《这样学习成就更优秀》

内容概要

把知识比作一座宝库，学习方法就是打开这座宝库的钥匙。要想取得好的学习成绩，必须拥有科学的学习方法、良好的学习心态及正确的学习习惯。好的学习方法就是点金术，是通向成功的桥梁。本书正是一套紧密结合教学过程，突出实用原则，提升自我学习能力的训练系统。它包括逻辑思维、学习方法和实用工具，这些来源于300多所中小学近十万名学生的成功实践。可以帮你了解学习过程中的原理，为实践轻松高效学出好成绩打下良好的基础，让孩子们在今后的学习中一路领先。

《这样学习成就更优秀》

作者简介

戴东

亲子教育专家，艺博家庭教育咨询培训系统创始人，带动教育科学研究推广中心主任，国际家庭教育行业协会会长，中国关心下一代工作委员会理事会理事，中国教育联盟副主席，中国名师学院亲子教育学院院长，中国少年强促进会副理事长。

担任300多所学校的名誉校长。迄今为止举办亲子教育讲座3000多场，数十万家长及学生受益。他被中央电视台、中国教育电视台、央视网、新华网、搜狐、人民网、《人民日报》、《光明日报》、《中国青年报》、《中国教育报》、《现代教育报》、《语言文字报》、《读者》等数百家媒体争相报道和宣传。曾被评为“科学发展十年辉煌?中国素质教育十大杰出贡献人物”“十年印象?中国教育事业十大公益人物”。

品牌课程：“家庭类型决定子女命运”“家庭教育成功之路”“铸造子女成功未来”……

书籍目录

前言 / IX

第一章 认知管理，成为学习的主人

从心智到行动，改变学习命运 / 2

空杯心态 / 2

四种学习类型，你属于哪种 / 2

参与练习 / 3

坚持训练105天，奇迹会在你身上出现 / 3

*有价值的知识是学习方法 / 5

何为学习方法 / 5

大多数人不知道怎么学 / 6

学习方法才是打开知识宝库的钥匙 / 7

改变让我们成为学习的赢家 / 8

大师说学习方法 / 9

具备正确的学习心态 / 10

追求快乐，逃避痛苦是人类的本能 / 11

学习一定不是痛苦的过程 / 13

过去不等于现在，现在不等于将来 / 16

“四问宝典”助力学习成绩突飞猛进 / 16

学习一定要有“四问宝典” / 16

一问：学习的问题有多少 / 16

二问：学习的问题是什么 / 17

三问：学习的问题怎么解决 / 19

四问：学习的问题何时解决 / 20

第二章 心态管理——心态决定一切

学习的法则一：积极的心态 / 24

每个人都需要积极的心态 / 24

一念之差，两种人生 / 28

每个人都要种下一棵积极的心态树 / 31

如何转换心态 / 33

法则二：自信是成功的第一秘诀 / 40

相信是一种力量 / 40

自信会激发我们强烈的企图心 / 43

生命的质量在于自我确认 / 45

增强自信的15种方法 / 46

第三章 目标与计划管理——掌握成功的先机

目标和计划是成功的一半 / 50

没有目标，人类将失去方向 / 50

不设定目标的理由 / 57

如何设定目标 / 58

设定目标的具体训练方法 / 65

学习要有明确的目标 / 68

目标是学习的动力源 / 68

- 目标引领人生方向 / 69
- 目标给人以力量 / 70
- 目标铺就成功之路 / 70
- 目标让众多问题迎刃而解 / 71
- 实现目标三要素 / 72
- 如何科学地制订目标 / 74
- 学习要有合理的计划 / 76
- 正确认识计划 / 76
- 做时间的主人 / 77
- 学习计划是实现目标的关键 / 79
- 学习计划是实现学习目标的蓝图 / 79
- 制订学习计划的具体方法 / 80
- 制订计划的注意事项 / 90

第四章 学习工具——工欲善其事，必先利其器

- 工具一：自我诊疗 / 92
- 工具二：演算纸 / 95
- 建立演算纸自我诊疗表 / 95
- 如何规范使用演算纸 / 97
- 工具三：错题档案 / 99
- 建立错题档案自我诊疗表 / 99
- 如何建立错题档案 / 99
- 如何高效使用错题档案 / 103
- 战胜自我，相信是一种力量 / 105
- 工具四：黄金5分钟 / 107
- 工具五：康奈尔笔记 / 109
- 使用康奈尔笔记把书由厚变薄 / 109
- 如何高效使用康奈尔笔记 / 111
- 工具六：归纳本 / 112
- 如何建立归纳本 / 113
- 建立归纳本的优势 / 115
- 发挥归纳本的最大价值 / 116
- 工具七：知识负债表 / 118
- 工具八：树形网图 / 120
- 工具九：一拖三复习法 / 122
- 工具十：四轮复习法 / 124
- 四轮复习法的三大特点 / 125
- 第一轮次：通览——把握整体 / 125
- 第二轮次：精研——重点突破 / 128
- 第三轮次：训练——知识转化能力 / 133
- 第四轮次：回顾——战前最佳状态 / 134
- 四轮复习法的技巧 / 136

第五章 程序管理——把学习程序化

- 程序化的重要性 / 138
- 预习 / 139
- 预习这么重要，可是我们却不会 / 139

预习开好头，学习成功了一半 / 140
预习的好处 / 145
预习的积极作用 / 147
预习的类型 / 148
如何进行有效预习——文科类预习 / 149
如何进行有效预习——理科预习方法 / 152
明确预习的目的，让预习事半功倍 / 154
预习要注意的事项 / 154
预习要持之以恒，逐渐提升 / 156
听课 / 158
课堂是学习知识的主阵地 / 158
不同阶段课堂学习与自主学习的比例 / 158
养成良好的听课习惯 / 159
做好课堂笔记，提高听课效率 / 163
不打无准备的仗 / 167
听课学会抓重点 / 167
让你的听课舞动起来 / 169
学会记康奈尔笔记 / 172
五项全能听课法 / 174
复习 / 174
复习是学习的重要环节 / 179
复习的类型 / 179
复习的方法 / 191
作业 / 193
把作业当成考试 / 194
作业的目的 / 194
如何高效作业 / 196
作业的注意事项 / 200
作业三不做 / 201
作业一定做 / 202
五轮解题法 / 203
考试 / 214
明确考试目的 / 214
应对考试这样做准备 / 215
应对考试的方法 / 220
做好考试分析 / 222
错题档案 / 226
教训与经验同样重要 / 226
正确对待错题档案 / 227
错题档案应收录什么样的错题及如何应对错题 / 228
错题档案的应用实战 / 232
后记 爱，让我们活着！
附录1 百所名校见证
附录2 学员感言

《这样学习成就更优秀》

精彩书评

1、我一直以为天生就是比别人学习能力弱，貌似平时比别人用功上百倍，但是学习成绩比别人差一大截。很多时候一直努力就是学不会，记不住。不过听了戴东老师的课，里面的康奈尔笔记，以及其他的一些学习方法，让我重新拾起了学习的自信。感谢戴老师。

《这样学习成就更优秀》

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