

# 《这样学习没压力》

## 图书基本信息

书名：《这样学习没压力》

13位ISBN编号：9787802227569

10位ISBN编号：7802227569

出版时间：2009-1

出版社：方州 中国华侨出版社 (2009-01出版)

作者：方州

页数：259

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](http://www.tushu111.com)

# 《这样学习没压力》

## 前言

在我们身边，常常听到这样的感慨：唉，真累。确实，无论从事什么行业，无论年龄大小，也无论处于什么阶层，累，成了大多数人的生活常态。有人说：能不累吗？中小學生要应付学业，大学生愁于就业，工作的人谋求更高的工作岗位和更适合自己的职业，更别说复杂的人际关系带给我们的困扰。不能否认，我们身处一个竞争异常激烈的时代。就拿学生的学习来说，课业负担异常繁重，从小学一年级开始，孩子就要承受巨大的学习负担。教育主管部门也好，家长也好，都已认识到这一弊端，大声呼吁并采取一定措施为孩子减负，但效果却不那么尽如人意。究其原因，是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感，让你无法停留。“学如逆水行舟，不进则退。”为了不居人后，人们拼命给自己增加压力。学习是这样，工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样？但是，人的承受能力是有限的，过大的压力会带来身体和精神方面的巨大伤害。西方人有去看心理医生的习惯，而中国人不会把压力带给人的身心困扰看做心理疾病。当然，就是你想去看心理医生，在中国也未必能找到。但这并不意味着你可以漠视自己身心方面的种种不良反应。治病治本，肯定能够找到一种方法，让我们既能对各种竞争和棘手问题的处理应付裕如，又没有那么大的压力，保持轻松从容的生存状态。这正是本系列丛书力图解决的问题。这套丛书包括四本：《这样学习没压力》、《这样工作没压力》、《这样做人没压力》、《这样做事没压力》。《这样学习没压力》面向广大中小學生及其家长，告诉大家如何应用正确的学习方法，在保持学习竞争力的同时，又不至于被学习的压力压垮。《这样工作没压力》面向广大的职场新人，以及被压力所困扰、感到身心俱疲的职场老兵。告诉大家如何舒解压力，保持高效、健康的工作状态。

# 《这样学习没压力》

## 内容概要

《这样学习没压力》主要内容：有人说：能不累吗？中小學生要应付学业，大学生愁于就业，工作的人谋求更高的工作岗位和更适合自己的职业，更别说复杂的人际关系带给我们的困扰。

不能否认，我们身处一个竞争异常激烈的时代。就拿学生的学习来说，课业负担异常繁重，从小学一年级开始，孩子就要承受巨大的学习负担。教育主管部门也好，家长也好，都已认识到这一弊端，大声呼吁并采取一定措施为孩子减负，但效果却不那么尽如人意。究其原因，是时代的快速发展给人以极强烈的紧迫感，让你无法停留。“学如逆水行舟，不进则退。”为了不居人后，人们拼命给自己增加压力。学习是这样，工作、婚姻、生活以及做人做事又何尝不是这样？

但是，人的承受能力是有限的，过大的压力会带来身体和精神方面的巨大伤害。西方人有去看心理医生的习惯，而中国人不会把压力带给人的身心困扰看做心理疾病。当然，就是你想去看心理医生，在中国也未必能找到。但这并不意味着你可以漠视自己身心方面的种种不良反应。

## 书籍目录

写在前面的话一、树立信心，将自己放在正确的位置上二、保持积极的学习心态三、如何消除学习落伍的自卑感四、没必要总是争第五、学习情绪影响人格发展六、学习过程中保持良好而又积极的情绪七、缓解学习紧张情绪的方法八、渐进式紧张缓减法九、如何克服学习焦虑十、“教室焦虑症”的心理疗法十一、如何面对学习压力十二、如何自我化解学习压力十三、怎样克服疲劳和乏味十四、如何对待厌学心理十五、如何对症下药根治厌学心理十六、改变学校适应不良症的方法十七、如何防治厌学十八、心理自助十九、如何走出心理贫困二十、运动减压法二十一、过渡减压法二十二、转移减压法二十三、把所有的精力集中在一个焦点上二十四、培养专心致志的习惯二十五、矫治注意力不集中的方法二十六、克服朝三暮四的坏习惯二十七、如何消除睡意提高注意力二十八、如何克服上课“走神”二十九、如何调试复读生的学习心理三十、提高课堂学习效率的方法三十一、尖子生的10大秘诀三十二、学生应该学习哪些知识三十三、在生活实践中进行学习三十四、摆脱习惯性的思维方式三十五、如何掌握科学的学习方法三十六、高效学习的绝招-三十七、如何养成良好学习习惯三十八、不良学习习惯是可以改变的三十九、制订学习计划的方法四十、如何提高学习效率四十一、学习要持之以恒而不能突击四十二、如何使学习事半功倍四十三、端正自己的学习动机四十四、学习的三个要点四十五、成功学习的法门四十六、45分钟里的最佳学习法四十七、爱因斯坦的学习方法四十八、学习规律四则四十九、综合考察影响自己学习的问题五十、寻找适合自己的学习方法五十一、追求更高的学习境界五十二、提高学习效率的成功经验五十三、保持谦虚五十四、学习重在激发兴趣五十五、如何培养自己的学习兴趣五十六、具有探究心五十七、学会积累资料五十八、学会自行学习五十九、学习要循序渐进六十、各科学学习的一般规律六十一、改变不良学习习惯的方法六十二、学会和老师沟通交流六十三、女生智力不比男生差六十四、动手动脑对于学习同样重要六十五、提高分析解决问题的能力六十六、科学地利用时间六十七、安排作息时间的办法六十八、积极参加课外活动六十九、按自己的喜好布置学习空间七十、如何纠正偏科现象七十一、如何改掉对某些科目不感兴趣的缺点七十二、独立预习新课内容七十三、关键要抓好听课环节七十四、学会听课七十五、听课的方法七十六、听老师讲课的注意事项七十七、克服上课不敢提问的方法七十八、认真记好课堂笔记七十九、独立完成家庭作业还是合作完成八十、独立完成作业八十一、如何认真审题八十二、怎样做题效果好八十三、提高解题能力的方法八十四、如何改正做题马虎的毛病八十五、作业太多怎么办八十六、处理课后作业的方法八十七、提高写作能力的秘诀八十八、复习环节紧抓不放八十九、合理安排复习时间九十、复习的方法和策略九十一、课后复习“十要”九十二、科学有效的记忆方法九十三、增强记忆克服遗忘的具体策略九十四、记外语单词的秘诀九十五、科学地安排复习的方法九十六、阅读：获取知识的主要形式九十七、掌握读书的方法九十八、读书要有所选择九十九、如何阅读老师指定的课外读物一百、有效读书的新技法一百零一、如何养成爱读书的习惯一百零二、医治迷恋小说的良方一百零三、如何提高阅读效率一百零四、机械学习型学生提高学习效率的方法一百零五、行动学习型学生提高学习效率的方法一百零六、被动学习型学生提高学习效率的方法一百零七、乐天学习型学生提高学习效率的方法一百零八、社交型性格的学生学习的方法一百零九、活动型性格的学生学习的方法一百一十、慎重型性格的学生学习的方法一百一十一、依赖型性格的学生学习的方法一百一十二、自卑型性格的学生学习的方法一百一十三、极认真型学生学的方法一百一十四、考前几天如何调节一百一十五、考前心理调节的方法一百一十六、考生如何优化情绪一百一十七、考前心理分析及对策一百一十八、高考应试的策略技巧一百一十九、高考应试心理调整的最佳方法一百二十、临近考试，如何过渡调节一百二十一、战胜临场心魔一百二十二、超水平发挥的考场策略一百二十三、进考场前如何暗示自己一百二十四、考场上心理调整的方法一百二十五、对付怯场的策略一百二十六、战胜考试综合症一百二十七、快速减压的技巧一百二十八、避免考试怯场的方法一百二十九、克服考试紧张心理的方法一百三十、克服考试焦虑综合征的方法一百三十一、如何克服考试焦虑一百三十二、克服考场上的“克拉克现象”一百三十三、克服“考场恐慌症”的方法一百三十四、考试成绩不好怎么办一百三十五、调整考试心态的方法一百三十六、调节考试躯体化的方法一百三十七、考前饮食大有讲究一百三十八、保持正常的睡眠一百三十九、给高考落榜生的6个建议一百四十、调整落榜后心理失衡的方法……

### 章节摘录

信心与意志是一种心理状态。成功始于觉醒，心态决定命运！成功心理、积极心态的核心就是自信主动意识，或者称作积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我信心暗示。（1）自信一方面来自别人对你的肯定，另一方面来自自己的认可！你不能去左右别人，但你自己可以改造自己！其实能打败自己的人才真正的勇者，很多时候都是由于自己的思想作祟而导致一些不尽如人意的事情发生，而我们却把它归咎于外界，这就是我们常犯的错误！记住，只要你没有虚度人生，只要你努力了，你就是个成功者！成功的衡量，不是简单地用金钱和地位来衡量的！希望你正确评价自己，不要老是看到自己处处不如别人，不要过分自责而使自己丧失自信！多从正面鼓励自己能行，即使别人说你不行，你只要你认为自己行，应该这么去做就好了，不要太在意。因为你越是在意，潜意识里就强化了我不行的观点，从而失去自信！我们不能自负，但我们一定要自信！学习是永无止境的，人生的道路是漫长的，在你脚下的路是坎坷的，相信自己，就是成功的一半，努力学习，虚心做人。（2）不要紧的，你总会赶上。人生不如意之事十有八九，对于一个人而言，困难、挫折是在所难免的，关键看你以怎样的态度去对待它们，是勇敢地面对，还是畏惧逃避，这完全由你自己来选择。在学习上，同样也会碰到各种各样的问题，学习成绩不好或下降了，都会给自己造成一定的压力。那么，你如何来化解这些因学习而带来的压力呢？首先你要有自信心。成功大师拿破仑·希尔说，只要有信心，你就能移动一座山；只要你相信自己能成功，你就会赢得成功。信心能够产生惊人的力量，它可以改变恶劣的现状，只要你相信“我能做到”，那在你心中自然就会想出“如何做”的方法来，因此，充满信心的人永远是人生的胜利者。作为学生，如果你学习成绩不好或下降了，你就必须有坚定的信念，认为自己总有一天会赶上去的，你要将这种压力变成动力，以促使你总结经验，吸取教训，以实际行动来提高自己的学习成绩。

# 《这样学习没压力》

## 编辑推荐

《这样学习没压力》由中国华侨出版社出版。个人自身的压力。“温柔”的压力，老师和同学的压力。社会压力——升学和择业，教育体制和应试教育的压力。

# 《这样学习没压力》

## 精彩短评

1、好书需要我们多读才能学到其中的精华！

# 《这样学习没压力》

## 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](http://www.tushu111.com)