

《提高成绩有方法》

图书基本信息

书名：《提高成绩有方法》

13位ISBN编号：9787802135536

10位ISBN编号：7802135532

出版时间：2008-1

出版社：海潮

作者：孙小梅

页数：238

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

《提高成绩有方法》

前言

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。有些同学看上去十分悠闲，每次考试却能得高分；而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去，原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。可以说广大学子需要高效学习的方法，只有掌握了适合自己的学习方法，才能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。好的学习方法，是提高学习效率的有效途径。古人有一句名言“工欲善其事，必先利其器”。在这里我们不妨把学习的方法也看作是一种工具，也只有很好地运用了这一种工具，才能够更好地提高学习的效率，达到事半功倍的效果。当前，研究学习方法，探索学习途径，提高学习效率，越来越被广大中学生所重视，同时也是广大教育工作者着力研究的课题。到了中学，由于需要学习的知识量会大增，如果没有适合自己的学习方法，就很难对付繁重的学习，就只会使自己成为功课的奴隶。学习方法是提高学习效率的利器，学习方法的优劣具有决定性的意义。本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧，融古今于一体，博采百家之长。具体说来，本书分为四大篇，二十二章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学习成绩、掌握各科知识提供一系列良好的指导方法，能使中学生轻松高效地学习。本书以实用性、针对性和可操作性为原则，比较全面系统地介绍了中学生的主要学习环节（预习——听课——课后及时复习和作业——考前复习——考试等）、非智力因素培养（学习目标——时间管理——健康身体——科学用脑——良好心态等）、主要能力培养（记忆——思维——观察——阅读——注意力等）和主要学科（语文——数学——英语——理化——政史等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。本书编写的具体分工是：孙小梅编写第一篇和第四篇；王永亮编写第二篇；李如松编写第三篇；全书由孙小梅策划并统稿。崔智甫、杨海霞老师为本书的修改做了大量的工作。在此，谨致深深的谢意！由于编者的理论水平和实践经验有限，本书存在诸多不足及疏漏之处，敬请各位读者与专家学者批评指正。

编者 2008年6月

《提高成绩有方法》

内容概要

《新世纪科学教育丛书·提高成绩有方法》为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧，融古今于一体，博采百家之长。具体说来，《新世纪科学教育丛书·提高成绩有方法》分为四大篇，二十二章，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每章、每节的详细内容。它将为中学生提高学习成绩、掌握各科知识提供一系列良好的指导方法，能使中学生轻松高效地学习。取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想大学，是每一位中学生的奋斗目标，掌握好的学习方法，才能达到事半功倍的效果。无论做什么事，科学的方法永远是必需的。在我们周围，确实有一批相当刻苦、相当勤奋的同学，工夫没少用，但学习效果并不理想，原因就在于没有掌握正确的学习方法。

《提高成绩有方法》

书籍目录

第一篇 最简单的也是最有效的第一章 提高成绩从预习做起 1. 预习的作用和意义 2. 预习的分类、任务和方法 3. 怎样预习效率最高 4. 预习应注意的几个问题第二章 快快乐乐上课 1. 做好课前准备 2. 集中精力上好每一节课 3. 回答问题时,脸红心跳怎么办 4. 听课中的三大技巧 5. 合理利用课间十分钟 6. 听课应注意的细节第三章 课后及时复习和作业 1. 课后及时复习的重要意义 2. 怎样进行课后复习 3. 如何选读教参 4. 把每次作业视为一次考试 5. 作业习题的分类及检测目的 6. 做作业的几个具体步骤 7. 做作业的六项注意 8. 速度与质量同等重要第四章 巩固练习 1. 练习的作用 2. 练习的类型 3. 练习的一般过程 4. 练习的基本要求第五章 怎样进行考前复习 1. 制订可行的复习计划 2. “树形复习”如何进行 3. 如何攻克不擅长的科目 4. 如何提高复习效率 5. 考前十天应怎样复习 6. 考试前一天为什么要停止复习第六章 获得考试高分技巧 1. 考前保持良好的心理状态 2. 让大脑处于最佳状态 3. 参加标准化考试应注意哪些问题 4. 考场上如何超水平发挥 5. 考试时如何做好时间预算 6. 答题顺序有什么技巧 7. 标准化考试答题有哪些技巧 第二篇 提高成绩要管理好自己第一章 给自己一个目标 1. 什么是学习 2. 给自己一个学习目标 3. 把大目标分解成小目标 4. 增强自己的抗挫折能力第二章 做时间的主人 1. 利用点滴时间提高效率 2. 杜绝浪费时间 3. 每天活动巧安排 4. 按身体生物钟安排作息 5. 合理地安排时间第三章 让自己有个好身体 1. 健康是金 2. 一日三餐,不可小觑 3. 挑食偏食,影响健康 4. 零食、冷饮,弊多利少 5. 认真对待体育课、课间操、眼保健操、课外活动 6. 长不高怎么办 7. 太胖了怎么办第四章 保护眼睛预防近视 1. 近视眼有什么危害 2. 积极采取预防近视眼措施第五章 我们要科学用脑 1. 大脑是怎样参与学习的 2. 需要注意的三个问题 3. 保证大脑休息 4. 及时给大脑补充营养 5. 劳逸结合效率高第六章 保持积极的心态 1. 学习需要自信 2. 告诉自己“我能行” 3. 如何正确对待挫折 4. 学习要有“水滴石穿”的精神 5. 兴趣是最好的老师 6. 学习要做到积极主动 第三篇 提升能力,提升自己第一章 提高自己的记忆能力 1. 学习离不开记忆 2. 记忆力的培养 3. 记忆力的训练 4. 提高记忆的六种方法 5. 多渠道记忆法 6. 分散学习记忆法 7. 尝试回忆法第二章 积极发展思维能力 1. 思维是智慧的轨道 2. 学习研究具体的思维过程 3. 思维中的比较法和归类法 4. 培养思维的独立性 5. 培养思维的灵活性第三章 提高自己的观察能力 1. 观察是获得知识的重要途径 2. 学习中观察力的运用 3. 观察力的培养 4. 观察时七忌 5. 常用的观察方法第四章 提高自己的阅读能力 1. 阅读需要具备的条件 2. 读书要“四到” 3. 学会做读书笔记 4. 朗读、默读和精读 5. 怎样进行速读 6. 朱熹的读书六法第五章 全面培养注意力 1. 什么是注意力 2. 如何培养注意力 3. 如何保持注意力的集中和稳定 4. 注意力的分配和转移 5. 听课时如何集中注意力 第四篇 各科成绩提高指南第一章 学好语文的最佳方法 1. 语文是一门没有“围墙”的课 2. 掌握语文字词的诀窍 3. 抓住重点,突破难点 4. 划分段落层次的四种技巧 5. 如何学习掌握文言实词 6. 学习文言虚词要找出规律 7. 翻译文言文要直译、意译结合 8. 作文立意的六大特性 9. 作文选材的四个要求 10. 怎样写好考场作文第二章 学好数学的最佳方法 1. 正确理解应用数学概念 2. 重视数学例题的学习 3. 数学应如何审题 4. 解题的方法和技巧 5. 数学课本六步读书法 6. 高考尖子谈数学学习第三章 学好英语的最佳方法 1. 用发音来记英语单词 2. 记住英语单词的六种技巧 3. 如何提高英语“说”的能力 4. 如何提高英语“写”的能力 5. 如何学习英语复句 6. 如何提高英语阅读能力第四章 学好理化的最佳方法 1. 四层次物理学习法 2. 学物理必备的十种观察法 3. 高考尖子谈物理学习 4. 化学学习的五种技巧 5. 怎样自学化学 6. 怎样进行化学实验第五章 学好政史的最佳方法 1. 思想政治课学习的基本方法 2. 思想政治课学习“八字”法 3. 政治小论文的写作方法 4. 历史的知识结构和特点 5. 巧记人名、地名和年代

第一章 提高成绩从预习做起 预习不仅能给接下来的听课打好基础，提高听课效率，改变被动学习局面，而且能提高自学能力。一项调查显示：经常预习的学生数学平均成绩要高于不做预习的学生的平均成绩，而且差异是显著的。

1. 预习的作用和意义 中国有句古话：“凡事预则立，不预则废。”这里所说的“预”即准备。所谓预习，就是在老师讲课之前，自己预先学习。在老师讲解之前，认真阅读教材，养成主动预习的习惯，是获得新知识的重要手段，是为接受新知识做好准备的学习环节。现代课堂教学改革的一个基本思路是：让学生自己从“人类知识的源泉”（即课本）中去获取知识。同学们如果真正希望提高自己的学习效率，请首先从课前预习做起。预习是学生学习的基本环节之一，它在学生的学习过程中起着很重要的作用。我们在对中学生的调查中发现，学习成绩相对比较优秀的学生，绝大多数人都有事先预习习惯，而学习成绩较差的学生则往往忽视这一环节。事实上，预习在新旧知识中起着承上启下的作用，它不仅让我们了解到将要学习的新内容，为学习新知识做好准备，还带领我们回顾与新内容相关的已学过的知识。预习对提高学习效率和成绩、培养自学能力都有十分重要的意义。实践证明，基础扎实，自学能力强，成绩突出的学生，在平时的学习过程中都比较重视预习工作。

一些学习优秀的学生认为，事先预习至少可以给他们带来如下好处：

(1) 预习可以提高听课质量 我们在预习时，刚刚接触到新知识，正是从已知到未知的离合点，这里最容易产生许多疑惑和不解。有的同学课前不预习，上课时匆匆打开课本对新课内容一无所知。听课完全处于一种盲目被动的状态。听天由命，一节课下来有时听懂了，有时似懂非懂，遇到知识障碍就像听天书。有的同学听课是有备而来的，课前做了充分的预习，对所学新课有了整体的了解，对新课要讲什么，重点是什么，难点是什么，心中有数。这样在上课时可以去按新的知识点去听课，化被动为主动，为学习新知识做好了充分准备。……

《提高成绩有方法》

编辑推荐

《提高成绩有方法》是以实用性、针对性和可操作性为原则，比较全面系统地介绍了中学生的主要学习环节（预习——听课——课后及时复习和作业——考前复习——考试等）、非智力因素培养（学习目标——时间管理——健康身体——科学用脑——良好心态等）、主要能力培养（记忆——思维——观察——阅读——注意力等）和主要学科（语文——数学——英语——理化——政史等）的学习方法、经验、技巧以及心理问题。取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想大学，是每一位中学生的奋斗目标，掌握好的学习方法，才能达到事半功倍的效果。学习一定有方法，高分一定有诀窍。

《提高成绩有方法》

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