

<<学习，就是找对方法>>

图书基本信息

书名：<<学习，就是找对方法>>

13位ISBN编号：9787302338338

10位ISBN编号：7302338337

出版时间：2013-10

出版时间：清华大学出版社

作者：张超

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：<http://www.tushu007.com>

<<学习，就是找对方法>>

内容概要

这是一本关于学习方法的书，书中根据不同学生的学习特点，较为系统地给出了一些有关学习的具体实施方法。

包括：

- 1种高效的同伴学习实施方法；
- 2类学习动机的经典分析；
- 3步预习法的具体实施建议；
- 4种有益的具体阅读方法指导；
- 5个使你超水平发挥的答题技巧展示；
- 6招让你拥有一个良好的学习习惯；

.....

本书作者通过分析学生在学习过程中经常遇到的学习问题，给出切实可行的解决方案，提炼多年育人生涯中的教学精华，经过数百位学生的成功验证，学习方法贴近现实，简明易懂，让你看过就能用，细细品味更有收获。

<<学习，就是找对方法>>

作者简介

张超
管理学博士、北师大实验中学生物教师、兼职心理教师、全国中学生生物学奥林匹克竞赛高级教练。担任高三班主任多年，以学生为本，用自己激情、幽默、严谨的教学方式让学生有所得，所带班级的学生每年都有多位被清华、北大等重点名校录取。

一个“仰视”学生的人民教师，一个对教育倾心的传道者。
两瓶可乐，几包零食，坐在路边给学生答疑解惑的“逍遥派”老师；每天看到太阳升起都会欢呼雀跃的“乐天派”老师；号召学生为了中华民族的强大保持旺盛生命力的“热血派”老师。
被学生们亲切地称为“知心超哥”。

<<学习，就是找对方法>>

书籍目录

第一部分 学习动力

01 / 第1章 你在为谁学习

镜头一：周平的学习故事 / 4

镜头二：“我”的学习故事 / 5

镜头三：钱学森的学习故事 / 6

找到你的学习动力 / 6

激发学习的欲望 / 8

梦想自我激励法 / 10

超哥说：

把学习本身看做是生活的一个组成部分，把学习的过程看做是一件有意义的事情，我想这样的学习动机实际而又令人敬佩，也是由于有了这样的学习动机，才能使他脚踏实地不断努力，在学海畅游，不断提升。

第二部分 学习心态

15 / 第2章 发现学习的快乐

镜头四：学习的烦恼 / 16

兴趣是最好的老师 / 16

昆虫学家法布尔的故事 / 17

学习是一件快乐的事情 / 18

同伴学习——同龄榜样，你追我赶 / 20

会休息不用多休息 / 27

坚持体育锻炼 / 30

学会进行心态的微调 / 31

超哥说：

学习是一件快乐的事情，因为学习的过程是可以给人带来“改变”的过程。

33 / 第3章 自信，让学习更高效

镜头五：小泽征尔，就是这么自信 / 34

学习中的“自信”和“气势” / 34

优等生经验谈——王佳 / 36

10个小方法让你充满自信 / 36

超哥说：

一个人舍我其谁的气势，来自于其自我肯定的信心，同时，由于这种气势的存在，自然会使人们在处理问题的时候更加冷静而有效，因此人们可以在不断的处理问题的过程中得到肯定的自我评价，从而使自己的自信更加强大，进入到一个良性循环的体系中。

51 / 第4章 让学习变成一种习惯

镜头六：鲁迅刻“早” / 52

把学习培养成习惯 / 52

优等生经验谈——林小杰 / 53

处理好人际关系 / 54

“环境卫生”要保障 / 56

快速排除学习干扰 / 58

怎样戒除网瘾 / 62

让自己乐于动手 / 67

<<学习，就是找对方法>>

坚持，就看得改变 / 68

超哥说：

学习是一个长期的过程，甚至会伴随我们的一生，如果没有持之以恒的坚持，一切的一切都是虚妄的，因此说坚持是最好的学习习惯，是帮助我们通向成功最稳定的基石。

第三部分 学习方法

73 / 第5章 效率：管理时间，高效学习

镜头七：“勤奋”的学生 / 74

优等生经验谈——黄铃 / 75

三个问题让你的目标更明确 / 75

制定一个简单的计划 / 76

找到适合自己的学习节奏 / 79

超哥说：

我心目中“理想的学习节奏”是：踏下心来，安静认真地学习，学习过程中心情舒畅，整个学习过程一鼓作气，直到将自我预期的学习任务完成为止，中间不间断。

85 / 第6章 预习：不求学会，但求有备

优等生经验谈——伊明 / 86

预习是学习成功的第一步 / 86

超哥三步预习法 / 87

预习要“因科制宜” / 90

你必须知道的4种阅读方法 / 91

世界名人的阅读方法 / 97

超哥说：

在进行预习时，请不要大量做题（如果是复习内容的预习，可以适当做一些题目，帮助提示预习的思路和知识点），尤其是针对新学知识内容，做题会使你的预习思路禁锢在题目上，不利于整体知识的理解。

101 / 第7章 听课：不怕走神，怕不留心

优等生经验谈——沈鹏 / 102

上课听讲VS睡觉 / 102

紧跟老师的授课节奏 / 105

学会记笔记：笔记做厚，习题做薄 / 107

超哥说：

课堂是获取知识最为有效的场所。

课堂中老师对知识结构的清晰整理，对知识点的透彻讲解，都会对你的学习起到事半功倍的作用，由于老师的存在，课堂中学习知识的效率会比你自学提高几倍甚至更多，因此抓住课堂学习是高效学习的关键。

111 / 第8章 复习：学而时习，温故知新

镜头八：“一到大考就晕” / 112

镜头九：“这是什么时候学的” / 112

勤于回顾，善于总结 / 112

优等生经验谈——潘圣其 / 113

这样复习最有效 / 114

“做好作业”的重要性 / 117

自省：三日一省，必有进益 / 123

<<学习，就是找对方法>>

超哥说：

老师的讲解和课堂笔记的记录是重点知识抽提的过程，是“把书从厚读到薄”的过程，而复习则是在对笔记进一步梳理清晰的基础上进行更多细节知识补充的过程，是一个“把书从薄读到厚”的过程，因此复习过程中，笔记的整理和补充是一个很讲究的过程。

127 / 第9章 记忆：巧学妙记，举一反三

镜头十：托尔斯泰记忆力体操 / 128

优等生经验谈——马志威 / 128

这样记忆最有效 / 129

怎样背数学公式 / 132

怎样背文言文 / 134

怎样背历史 / 136

小链接：艾宾浩斯记忆曲线 / 137

超哥说：

运用“有效的复习”并“重复”的方式加强记忆。

心理学研究发现，我们的记忆是有规律可循的，这个规律叫做遗忘曲线，“及时复习”和“重复”对于记忆的加强至关重要。

141 / 第10章 优等生这样学各学科

优等生这样学语文——王与麟 / 142

优等生这样学数学——雷青 / 144

优等生这样学英语——何晨辉 / 145

优等生这样学文综——文秀泽 / 147

优等生这样学理综——龚润华 / 150

超哥说：

其实任何科目，都是从记背开始的，尤其是理科，更需要记背足够多的“素材”后，才能够游刃有余地进行逻辑推理。

第四部分 应试技巧

161 / 第11章 高考复习的节奏和策略

优等生经验谈——李飞 / 162

优等生经验谈——王鑫蓓 / 162

第一阶段：高二暑期 / 164

第二阶段：高三第一学期 / 166

第三阶段：高三寒假 / 171

第四阶段：最后100天 / 176

把心态调整到最佳状态 / 178

超哥说：

一定要做题并进行错题整理。

这一点对于高考的复习来说至关重要，因为在高考复习的最后（二模或三模以后），几乎所有人都会有些茫然，在这个时候，错题整理将是最最有效的复习工具。

181 / 第12章 巧做题一定拿高分

优等生经验谈——戴双凤 / 182

优等生经验谈——黄铃 / 182

站在出题人的角度思考问题 / 183

抓住考试的规律 / 185

<<学习，就是找对方法>>

设计自己的得分点 / 189

学会选择使用材料 / 193

充分做好考前准备 / 195

超哥说：

得分点的设计原则很简单，就一句话：“‘慢’做‘会’，全做对；敢于去‘拼’中等题，敢‘放’全不会！”

199 / 附录 学生自述——我自己的学习方法

在反思中继续前进 / 200

一切皆有可能！

/ 203

“无华”的方法，“华丽”的进步 / 205

改变自己，就是进步 / 207

“揪出”每个科目的问题，解决它…… / 210

从年级162名到第52名 / 215

做个计划，给自己“执行力” / 218

把简单的事情做到极致 / 220

一分耕耘，一分收获 / 223

昂首挺胸，迎接新的挑战 / 225

231 / 后记 家长必读——让孩子自信学习

237 / 参考文献

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:<http://www.tushu007.com>