第一图书网, tushu007.com

<<中小学高校能学习>>

图书基本信息

书名：<<中小学高校能学习>>

13位ISBN编号：9787532935093

10位ISBN编号：7532935094

出版时间：2012-1

出版时间：山东文艺出版社

作者：范巧勇，范佐仪 编

页数：343

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

内容概要

面对学习感到无奈，找不到快乐、轻松的感觉，甚至成绩总是不好，根本原因在于自己的综合学习状态和基础学习技能等方面出了问题，如果能够“对症下药”地进行一些学习和训练，你会发现，原来学习真的是一件既轻松，又可以带来快乐的事儿！

<<中小学高校能学习>>

书籍目录

前言上篇：学习技能--中小学生轻松高效学习的法宝第一章 听课技能--高质量课堂学习第一节 课堂学习的基本标准和主要环节第二节 做好课前准备，扫清课堂“ 拦路虎 ”第三节 课堂上的听、说、看、写、思第四节 找到适合自己的高效听课方法第五节 如何做好课堂笔记第六节 课后及时整理和完善所学知识听课技能自测题第二章 作业技能--学会科学写作业第一节 写作业要有科学的次序第二节 写作业的高效方法和注意事项作业技能自测题第三章 预复习技能--好成绩全凭预复习预复习技能（上）--好的预习是学习成功的一半第一节 预习的科学步骤第二节 预习中的阅读和回顾技巧第三节 预习中的质疑和检查技巧预复习技能（下）--好的复习是考试成功的保障第一节 复习的科学步骤第二节 复习中的回顾和阅读技巧第三节 复习中的整理技巧第四节 复习中的归纳总结技巧第五节 提高复习效果的必备技巧第六节 中、高考特辑--考前复习预复习技能自测题第四章 考试技能--擅长考试多拿分第一节 做好考前准备，不打无把握之仗第二节 不容小觑的应试技巧第三节 科学的答题顺序和答题技巧第四节 检查是考试成绩的保障第五节 善于考后总结，才能让成绩步步提升第六节 中、高考特辑--考试注意事项考试技能自测题下篇：学习效率--中小学生获得好成绩的催化剂第一章 计划的制订--没有计划就等于计划着失败第一节 计划与制订计划第二节 如何制订计划第三节 你的计划合理吗第四节 计划的实施与反馈计划的制订自测题第二章 时间的管理--浪费时间就等于浪费生命第一节 你的时间都跑哪去了第二节 管理时间的实用技巧第三节 管理时间的有效工具时间的管理自测题第三章 注意力特别训练--注意你的注意力第一节 进入奇妙的注意力世界第二节 有效排除影响注意力的干扰因素第三节 集中注意力的方法第四节 注意力的专项训练注意力特别训练自测题第四章 记忆力特别训练--让记忆变得轻松有趣第一节 如何更会“ 记 ”第二节 如何更会“ 忆 ”第三节 全速提高记忆“ 力 ”……

章节摘录

总被某个同学嘲讽、辱骂，被藏起自己的书包，被同学勒索钱财，或者是被几个同学联合起来欺负等情况发生后，你知道该怎么处理吗？
而且，在很多时候，即便我们去找老师投诉，寻求老师、家长的帮助，老师批评了对方之后，仍1日不能解决问题，往往反而导致他们更多地来欺负自己。
遇到这种情况，到底该怎么办呢？
被欺负的情况几乎每个人从小到大都会或多或少地遇到，如果是偶然的、极少发生的、对你伤害不大的，那你就可以当做被蚊子叮了一口，虽然不爽，过几天也就没事儿了，而不是放下所有该做的事情，天天生闷气，要满世界地找蚊子去报仇。
但如果是在很长的时间里总是不断地被欺负，甚至总是受到伤害的话，那就必须要有策略、有方法了，否则这种状况会一直持续下去，令你苦不堪言。
其实，对于那些喜欢欺负别人的同学来说，他们往往都是“欺软怕硬”的。
比他们厉害的人他们不敢去欺负，朋友很多的人他们一般也不敢去欺负，他们只敢不断地欺负那些害怕他们的同学。
当他欺负你时，你因为害怕、懦弱或是不敢吭声而让他一次次得逞的话，他就会越发地来劲，以更频繁地欺负你为乐。
认清楚了他们“欺软怕硬”的本质，我们就能找到很多办法来对付他们了。
1.绝对不能表现出害怕，要勇敢地表达你的不满　　俗话说“邪不压正”。
当遭到其他同学的欺负时，要敢于用语言表达自己的不满和绝不懦弱的态度，制止对方的侵犯，让对方不光彩的行为暴露在大庭广众之下。
比如在被别人欺负时，大声质问对方：“你这样做很有意思吗？
！
”“你这样做真的很讨厌！
我绝不允许！
”声音要大，要让周围的同学都能听得到。
一般情况下对方会觉得自己这样做非但不好玩，在你的正气面前还会感觉很无趣、没脸面，往往也就不会继续跟你纠缠下去了。
……

第一图书网, tushu007.com

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