

<<这样复习最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样复习最有效>>

13位ISBN编号：9787538865639

10位ISBN编号：7538865632

出版时间：2011-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵明华

页数：197

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>

## <<这样复习最有效>>

### 内容概要

复习是巩固所学知识的最有效方法，也是在考试中能否考出好成绩的关键。

如果把复习比喻成一场战争，那么复习方法就是赢得战争的秘密武器。

因此，掌握高效的复习方法非常重要。

《这样复习最有效》系作者赵明华根据数位高考状元的复习方法总结而出，对于提高学生的学习成绩十分有用。

本书为巩固基础知识、调整学习状态、掌握考试技巧，提供了最详细、最实用和最贴心的指导。

衷心希望这本书不但能改变你的学习现状，更会由此而改变你的一生。

## <<这样复习最有效>>

### 作者简介

赵明华，毕业于北京师范大学，全国优秀教师，长期担任高中班主任，有着扎实的教学理论功底和丰富的实践经验。

## <<这样复习最有效>>

### 书籍目录

#### 第一篇 心态篇——全面备战从此开始

- 一 活着，就是一道风景
- 二 从挑战自我中激发斗志和信心
- 三 太阳每天都是新的
- 四 平稳的情绪，有助于高效复习
- 五 好的心态，从锻炼身体开始
- 六 一张一弛，文武之道
- 七 科学有效地进行体育锻炼
- 八 兴趣是最好的老师
- 九 勤奋和恒心最重要
- 十 在努力复习中提高自信

#### 第二篇 生活篇——饮食起居要有规律

- 一 科学用脑，高效复习
- 二 合理饮食，发挥潜能
- 三 偏食就像偏科，一样都要不得
- 四 考前三道营养套餐
- 五 营养食谱避免四大误区
- 六 遵守合理的作息制度，保证劳逸结合
- 七 灵活多变的学习方式，变换一种学习姿势
- 八 用生物钟提高学习效率
- 九 最科学的考前休息方式
- 十 正确对待网络

#### 第三篇 策略篇——高效的复习策略

- 一 制订计划，安排时间
- 二 平衡各科，总体突破
- 三 要勤学，还要会学
- 四 需要注意的三项答题策略
- 五 如何对待优势学科与劣势学科
- 六 用好笔记本、错题本、习题本
- 七 要学会交流，善于交流
- 八 向金字塔顶奋进
- 九 质量比数量更重要
- 十 坚持到底，就是胜利
- 十一 冲刺阶段的技巧和方法

#### 第四篇 方法篇——高效的复习方法

- 一 各科学学习方法全攻略
- 二 重视弱科，兼顾强科
- 三 高效率来自好习惯
- 四 以课本为基础，充分利用参考书
- 五 向课堂要效率
- 六 认真做好笔记
- 七 最后三个月的总复习
- 八 成败关键，考前的最后50天复习
- 九 冲刺阶段的复习策略
- 十 文综教材+材料+热点

## <<这样复习最有效>>

### 第五篇 应试篇——全身而过的不败经典

- 一 提前进入“角色”
- 二 应试的几点基本技巧
- 三 超水平发挥的诀窍
- 四 突破考试中遇到的难题
- 五 心情愉悦有助心态稳定
- 六 适度紧张，发挥潜能
- 七 考前、考中、考后的注意事项
- 八 好的成绩=良好的语感+应试能力
- 九 用研究的态度分析考题
- 十 题目做完，检查很重要

### 第六篇 经验篇——历年状元复习法

- 一 全面复习要因科制宜
- 二 养成好习惯，备考不痛苦
- 三 巧妙利用时间，高效复习
- 四 各科学习的“小窍门”
- 五 冲刺阶段的心理及生活处理
- 六 最有效的各科冲刺法
- 七 不可不知的做题技巧
- 八 充分利用历年的真题
- 九 考场如战场，要争分夺秒
- 十 答题过程中应注意的细节

### 第七篇 休整篇——好好休息迎接未来

- 一 走出考场，心平气和
- 二 要自信，不要自责
- 三 要放松，不要放纵
- 四 考后调整，正确对待成绩
- 五 不要轻易放弃自己
- 六 “马后炮”心理要不得
- 七 考后分析同样重要
- 八 海阔天空安排生活

### 后记

- 前行者，尚复何求  
——献给即将面临考试的中学生们

## <<这样复习最有效>>

### 编辑推荐

为了使广大考生顺利通过考试，《这样复习最有效》由赵明华编著，从理论和实践的角度进行了系统的挖掘和整理。

从考前的心理调整，以及平时的饮食起居，到整个“考试链条”中的复习备战、查漏补缺、临场发挥、考试细节、答题技巧等方面，均进行全方位的研究探讨，熔状元经历、教师谈经、专家论道，各种心得于一炉，是广大中学生考试复习的重要宝典。

相信本书中的方式方法对任何一个考生都具有指导意义。

所谓“他山之石，可以攻玉”，即便有自己的学习方法，本书仍能让你的复习策略更完善，更完美。

成功就在前方。

珍惜时间，把握好自己，努力前进吧。

让汗水打湿脚下的大地，辛勤耕耘者必然会得到属于自己的收获。

前行者，尚复何求！

祝广大中学生朋友考试成功！

<<这样复习最有效>>

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>