

<<做自主学习的主宰>>

图书基本信息

书名：<<做自主学习的主宰>>

13位ISBN编号：9787560136387

10位ISBN编号：7560136389

出版时间：2008-4

出版时间：吉林大学

作者：刘经华//张少斌//江先文

页数：190

字数：190000

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>

## <<做自主学习的主宰>>

### 前言

考考考！  
老师的法宝。  
分分分！  
学生的命根。

一生中，我们都将经历无数次考试，并且终将成为考场的老将。  
但说起考试，很多同学还是会感到一些紧张和害怕。

其实，那正是因为这些同学还没有掌握一套行之有效的考试“胜经”。

考试是对学生综合能力的考查，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还要有一定的方法可循。

如果注意观察就会发现——有些人复习平常却感觉考试轻松快乐，成绩又好；也有些人考试如临大敌，虽拼命努力，成绩却不理想。

这就说明，考试一定是有诀窍有规律可以掌握的，单纯的勤奋苦读不一定就能收获好的成绩。

所以，除了平时学习要好，还应该认认真真学习和掌握“考试胜经”——也就是考场应试的技巧和方法。

其实这也并不是什么高深莫测的事情，本书就是要教你如何消除面对考试的压力和焦虑；如何在考前科学合理地安排复习；如何有效地保持记忆；如何揣摩出老师的出题动向；如何在考试当天保持最佳状况；如何自如应付各科目的各种题型——你会发现原来考试就这么简单！

只要你愿意，你也一定会成为轻轻松松的考试高手。

## <<做自主学习的主宰>>

### 内容概要

“掌握学习兵法”，就指掌握“自主学习的学习方法”，即不仅要解决自己“想学习”和“能学习”的问题；同时还要更进一步解决自己如何“会学习”和“坚持学习”的问题。在学习时代，重要的不是你已经掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径与方法。不仅仅是看你的考试成绩，还要看你具不具有根据自身的实际情况，自主地选择学习的内容和方法，自主去发现问题和解决问题的能力，从而让自己真正成为自主学习的主宰！

## <<做自主学习的主宰>>

### 书籍目录

引言 好成绩是学出来的 一、重新审视学习 1.学习将决定你命题 2.学习应具有创新能力  
3.学会学习是学习的首要任务 二、自主学习是学习的最佳路径 1.自主学习是崭新学习方式  
2.自主学习与自我发展相互促进 三、掌握学习兵法,做自主学习的主宰 1.“渔”比“鱼”更重要  
2.方法的好坏,决定你学习的成绩 3.方法的对错,决定你学习的功效 附录:你会学习吗?  
第一章 兵欲善其事必先利其器——自主学习的基本保证 一、目标是不竭的动力 1.自主学习需要  
有的目标 2.人生发展更需要明确目标 3.学习自主制定学习目标 4.目标达成需要有良好的态  
度作保证 附录:你的目标明确的学习吗?  
二、培养兴趣,激活自主学习内在动机 1.兴趣是好的学习品质 2.学习兴趣是通向成功的桥  
梁 3.学习培养你的学习兴趣 4.学会自我暗示,寻找学习的乐趣 .....第二章 兵法实战演练—  
—自主学习的基本策略第三章 夫未战而庙算先胜——自主学习的素质要求

## <<做自主学习的主宰>>

### 章节摘录

一、别把考试当做一种负担 我们说的考试有平时的测验，也有期末期中的考试，还包括毕业升学等大考。

不管是什么样的考试，总有同学一遇到，就会不由自主地产生紧张、害怕的心理。

他们对考试有一种与生俱来的恐惧感，这到底是为什么呢？也许是如下的几种情况：怕考试成绩差回家后挨骂 考试成绩差会遭到别人的嘲笑 考试成绩差心理会产生自卑感 考试成绩差觉得对不起爸爸妈妈 考试成绩差会被老师批评 考试成绩差会影响升学 当然还可能是别的什么原因。

但总之，这种害怕考试的心理原因，都是一种不正常、不健康的心理状态。

把上面害怕考试的几个原因总结起来，可能有外因和内因两方面：1.外因：家长对你的期望太高，给你不适当的压力 每个做家长的都希望自己的孩子有出息，他们希望你考出他们预期的成绩。

他们的关爱是真挚的，他们的心情我们是可以理解的。

这个世界上没有常胜的将军。

俗话说“智者千虑，必有一失”。

一旦有些同学考试成绩不理想，没有达到他们的期望，他们就会觉得你不争气，就会遭到父母的责骂甚至是体罚。

本来你没有考好，心里就不好受，此时更需要的是父母的安慰，可是回家后还要接受父母的责备，慢慢地你就会产生害怕、紧张、厌倦考试的心理。

遇到这种情况，你应该多和父母、老师交流，交流多了，你就更能体会到他们望子成龙的良苦用心，父母、老师也能理解你身心所负荷的重压。

从而我都能彼此理解，不至于给你过高的期望。

<<做自主学习的主宰>>

编辑推荐

考试一定是有诀窍有规律需要掌握的，单纯的勤奋苦读不一定能收获好的成绩。  
——编者

<<做自主学习的主宰>>

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>