

<<高效能学习的78个金点子>>

图书基本信息

书名：<<高效能学习的78个金点子>>

13位ISBN编号：9787561762066

10位ISBN编号：7561762062

出版时间：2008-8

出版时间：华东师大

作者：王灿明//王瑞清

页数：234

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>

<<高效能学习的78个金点子>>

前言

“减负”是目前我国中小学的一个普遍关注的问题，然而，其效果往往不尽如人意，原因固然很多，“增效”可能是其中一个极为重要的因素。

换言之。

在我们专注于“减负”的同时，如果不注意学习效率的问题，不仅有违“减负”的宗旨，“减负”也难以落到实处。

这样，“高效能学习”就成为我们目前必须关注的一个话题。

王灿明和王瑞清教授的新著《高效能学习的78个金点子》，从中小学生学习实际问题而不是从概念出发，通过案例来说明中小学生学习活动中的各种问题可能的解决办法，不仅可读性强，而且给人以启迪，起到举一反三的作用。

譬如，“让你的学习如虎添翼”比较具体地介绍了提高记忆效率的12种方法。

作者是这样切入正题的：“我有这样的体会，有些材料，老师叫课上背诵，很快就能背出来。

但如果老师说，作为课外作业背诵，下周一检查，可能检查的时候还有不少同学背不出来。

为什么课上几分钟就可以完成的任务，几天都完不成呢？

”科学研究表明，每个人的大脑都有惰性，如果没有时间的限制，往往就兴奋不了。

弄清了大脑活动这一规律。

我们就应该给自己限定背诵时间，久而久之养成习惯，记忆效率就能得到很大的提高。

全书给中小学生学习提供了高效能学习的78个金点子，论题集中，剖析深刻，读完之后让人不仅知其然，更知其所以然。

<<高效能学习的78个金点子>>

内容概要

本书作者长期关注脑科学、认知科学、心理学以及成功学等学科的前沿研究，以此作为高效能学习的理论基石。

比如在“把大脑调整到最佳状态”中，作者剖析了四类典型的脑电波，指出a波是学习的最佳状态，当人脑的。

波占优势时，就能全神贯注，处理问题得心应手。

作者提醒我们，诱发大脑。

波的方法并不神秘，“听几首喜欢的音乐，读一段轻松愉快的小说，凝神品味一幅画，或者散一会儿步，闭上眼睛做一做深呼吸，像猫咪一样伸展四肢，洗个温水澡，换上让你感到舒适的衣服，在你的卧室里放上你最喜欢的香囊，甚至找一个空旷无人的地方大声把你郁闷、烦心的事儿都喊出来，都是行之有效的方法”。

这样的分析既反映了科学的研究结论，又折射出作者对生活的观察、思考与热爱，充满了生活趣味和人生智慧，让人感到“处处留心皆学问”。

作者文学造诣较高，善于把那些发生于校园或社会上发人深省的故事娓娓叙来，让我们在不知不觉中接受了先进的学习理念和高效的学习方法。

“完美的答案”描写的是一个成绩中等的孩子如何成长为高考状元的故事；“让梦想成就未来”描写的是泰格·伍兹成长的故事；“唤起心中的巨人”讲的是打工仔梁杰的故事；“把每一天都看成生命的最后一天”讲的是海伦·凯勒的故事；“请不要为打碎的油瓶操心”说的是阿凡提的故事；“让自己燃烧起来”说的是张信哲的故事。

作者将这些故事信手拈来，寥寥数语便揭示出故事所蕴含的微言大义。

《高效能学习的78个金点子》是一本引人入胜的学习读物，是一本以情动人、以理服人、以文悦人的好书，我乐于向全国的中小学生以及家长、老师推荐该书。

<<高效能学习的78个金点子>>

作者简介

王灿明，南通大学教科所教授，副所长，硕士生导师，华东师范大学理解教育研究所研究员，主要致力于学习理论与创造教育研究，发表论文138篇，先后担任《登上学习快车——新课程学习方式的革命》、《拓宽视野——初中生学习能力训练》、《学会学习——高中生综合学习能力训练》、《学会学习——知识经济时代的学习指南》、《学会学习——中学生最优学习方法精讲》的主编，主译《体验学习——让体验成为学习与发展的源泉》。

曾荣获全国师范院校基础教育改革实验优秀成果三等奖、江苏省哲学社会科学优秀成果三等奖以及江苏省高校优秀教学成果二等奖。

<<高效能学习的78个金点子>>

书籍目录

序写在前面1 完美的答案——天才是怎样诞生的2 让梦想成就未来——“老虎”伍兹的传奇故事3 写下你的人生目标——来自哈佛大学的调查报告4 我们到底为谁而学——古之学者为己，今之学者为人5 从当下做起——于丹论立志6 让优秀成为一种习惯——新制度经济学家张五常教授的忠告7 给我一个撬起地球的支点——让兴趣引领人生8 把大脑调整到最佳状态——快速学习先驱韦伯教你调控大脑9 文武之道——科学用脑应注意的几个问题10 80%的时间应该用在哪里？——“巴瑞多定律”对我们的启示11 好钢用在刀刃上——掌握用脑的最佳时间12 每个人都要挖一口自己的井——善于利用“零头布”时间13 把每一天都看成生命的最后一天——狙击你的“时间杀手”14 敢于说“NO”——学会自律15 搬走你心中的“石头”——追寻学习的成功体验16 让学习充满乐趣——学会苦中作乐17 只有自己才是自己的镜子——爱因斯坦的父亲如此说18 钻石就在你家后院——发现自己的潜能19 我的身后有一只狼——让竞争激发你的潜能20 唤醒心中的巨人——打工仔梁杰的故事21 从现在做起——开发你的潜能22 学习方法没有最好，只有最优——发现你的“学习优势”23 细节决定成功——如何巧妙提高学习效率24 学好功课其实很简单——高考状元是如何轻松学习的25 “世界第一才女”的成长奥秘——访国际奥赛金牌得主毛蔚的启蒙教练26 你最短的那块“板”在哪里？——“木桶定律”教你巧妙规划学习27 咬定青山不放松——从艾维·李“最有价值的建议”说起28 磨刀不误砍柴工——学会课前预习29 向课堂45分钟要效率——听课的“窍门”30 好记性不如烂笔头——善于做课堂笔记31 智慧的涌流——世界教育系统学会主席包国庆教授谈讨论32 怎么老是“溜号儿”——上课要集中注意力33 彻夜难眠到天明——失眠并不可怕34 保持良好睡眠的秘密——征服失眠35 你有没有向老师提问——像美国学生那样去学习36 速读赢得未来——学会“一目十行”37 让你的学习如虎添翼——记忆力超群的11种方法38 打开记忆的门户——提高注意力39 心专才能绣得花，心静才能织得麻——赶走瞌睡有妙法40 成功的神奇之钥——学习专心致志41 让注意为我们导航——培养专注力42 天下大事，必作于细——从马虎故事谈起43 粗心，不是挡箭牌——告别粗心44 由微软公司的招聘所想起的——高效考试从审题开始45 守住心灵的宁静——高考研究专家王极盛提醒你调整考试心态46 最佳答卷顺序——全国中学学习科学研究会理事长魏书生解密考试方法47 请不要为打碎的油瓶操心——考完不要立刻对答案48 学习的“检修站”——学习总结49 拐弯的地方就是太阳——善待学业暂时落后50 别在“拐点”上拐了脚——预防学习分化51 越想赢越赢不了——避免出现“努力逆转法则”52 你的学习方法优耶，劣耶？——测测你的学习方法53 问渠那得清如许，为有源头活水来——课外阅读54 自知，人生的第一步——自我定位55 你就是自己的太阳——我只看我所有的56 庆幸自己是独一无二的——悦纳自我57 独立，才会成功——培养自主意识58 亮出你自己——主动把握机遇59 一夜与一生——魅力属于每一个人60 魅力助你走向辉煌——打造迷人的个性61 拓宽智慧之门——关注你的情商62 天堂和地狱的故事——合作比竞争更重要63 分享阳光，分担风雨——学会合作64 花季，快乐每一天——走过成长的烦恼65 沙鸥飞向蓝天——非凡的意志力量66 坚持到底，永不放弃——培养坚忍的毅力67 光荣在于屡仆屡起——善待失败68 失败，成功路上的阶梯——培养耐挫能力69 让自己燃烧起来——直面困境70 心灯不灭，继续前行——战胜压力71 怎会杞人忧天——克服强迫症72 “丑小鸭”怎样才能成为白天鹅——走出自卑73 打开学习新天地——创新学习74 乡村学校飞出“金凤凰”——不要迷信名校75 魔盒，开启智慧的钥匙？——合理观看电视76 精神鸦片，一缕阳光？——漫谈电脑游戏77 环境刺激欲望——营造“快乐书房”78 环境改变学习——美国学者提醒你避免学习的“十大误区”

<<高效能学习的78个金点子>>

章节摘录

1 完美的答案——天才是怎样诞生的 不飞则已，一飞冲天；不鸣则已，一鸣惊人。

——司马迁 我经常应邀到中小学做报告，每到一处，都会讲《扬子晚报》报道过的一个发人深省的故事。

报道说，有个孩子，对一个问题一直迷惑不解。

为什么他的同桌要考第一，就能考第一；而他也想考第一，怎么才考了班上的第二十一名？

回家后他问：“妈妈，我是不是比别人笨？

我觉得我和他一样听老师的话，一样认真地做作业，可是，为什么我总比落后？

”听了儿子的话。

妈妈非常悲伤。

因为她能够感受到儿子的自尊心，而这种自尊心正在被学校的排名吞噬着。

她望着儿子，很久没有回答，也无法回答。

又是一次考试，儿子考了第十七名，而他的同桌依然是第一名。

回家后，儿子又问了同样的问题。

面对儿子的困惑，妈妈真想说，人的智力是有差别的，考第一的人，脑子就是比一般人灵。

然而，这样的回答，难道是儿子所想知道的答案吗？

有几次，她真想重复那几句被上万个父母重复了上万次的话——“你太贪玩了”，“你还不够勤奋”，“和别人比起来还不够努力”。

然而，像儿子这样脑袋不够聪明、成绩中不溜秋的孩子，平时活得还不够辛苦吗？

她没有这么做，她想在这个以几门功课比优劣的应试时代，为儿子的问题找到一个完美的答案。

小学毕业了，虽然儿子比过去更加刻苦，但依然没赶上他的同桌不过，与自己相比，他的成绩一直在提高。

为了对儿子的进步表示奖赏，她带他去了一次海边。

这次旅行中，母亲回答了儿子的问题。

现在，她的儿子再也不担心自己的名次了，也再没有人追问他小学的成绩排名，因为他以全校第一的成绩考入了清华大学。

寒假到来的时候，母校请他给同学及家长们作一个报告。

他讲到了童年的一段经历：“我和母亲坐在沙滩上，她指着前面对我说，你看那些在海边争食的鸟儿，当海浪打来的时候，小灰雀总能迅速地起飞，它们拍两三下翅膀就升入了天空，而海鸥总显得非常笨拙，它们从沙滩飞入天空总要很长时间，然而，真正能飞越大海、飞越大洋的却是它们。”

看完这个故事，我们理解母亲的无奈，更敬佩她的用心，她能在灰雀和海鸥的起飞中找到教育孩子的契机。

每次讲完这个故事，我都有一个深刻的感受：清华并不神秘。

只要我们努力，每一个同学都可以跨进清华、北大的大门。

千万不要认为一切都是命中注定的，不要过分在意你在班级和年级的排名，但你必须关注自己的点滴进步。

你可以放弃与同学的横向比较，但绝对不能放弃与自己的纵向比较，只有自己的成绩“一直在提高”，你才能体验到自己成长的快乐。

“学如逆水行舟，不进则退。

”安于现状，只能自甘堕落。

只要你不断改变自己的态度、自己的方法和自己的习惯，你就能改进自己的学习，进而改变你的前程。

没有一个父母希望子女比自己差，我们每个人都生活在父母浓浓的期望之中。

而每个人的生命中都埋藏着一颗伟大的种子，如果你不断地给这颗种子浇水、施肥，你就完全可能成为一个伟大的人！

2让梦想成就未来——“老虎”伍兹的传奇故事 夫学者不患才不及，而患志不立。

<<高效能学习的78个金点子>>

——王守仁 最近，我在朋友的家里，碰到一个女生，她问我：“王老师，我近来老做梦，为什么？”

”我想，这么天真活泼的孩子能做什么梦呢？

她说有美梦，比如去肯德基，也有噩梦，譬如挨老师批评。

我和她一起进行梦的解析，最后告诉她，做梦并不可怕，最可怕的是没有梦想。

梦想和梦尽管只有一字之差，却是两个截然不同的概念，梦想是对生活的追求，是对未来的美好期望。

梦想最大的作用是能够给人指明一个方向，明确一个目标，所以，梦想往往能够使人伟大。

世界上没有什么办不到的事情，只有我们想不到的事情。

只要努力，昨天的梦想，就可以成为今天的希望，还会成为明天的现实。

这里讲一个真实的故事。

他的家很穷，在10个孩子中，他的学业成绩也最差。

然而，有一天他看到电视中介绍高尔夫球运动员尼克劳斯，让他一下子产生了这样一个梦想：“我要像尼克劳斯一样，成为一名伟大的高尔夫球运动员！”

”他请求父亲给他买副高尔夫球杆和高尔夫球，却遭到了父亲的拒绝。

但母亲却看出了儿子的决心，不仅鼓励，而且支持了他。

父亲给他自制了一个高尔夫球杆，并在家门口的空地上随便挖了几个洞，他就每天用捡来的球玩上一会儿。

升入中学后，他遇到了后来改变了他一生的体育老师里奇·费尔曼。

毕业时因为高尔夫球方面的特长，他幸运地被斯坦福大学录取了。

里奇·费尔曼认为他正处于技术突破的最佳期，应该利用假期找一个更好的高尔夫球俱乐部，接受全面的专业训练。

可是，他家里很穷，就找了一份每周500美元的工作。

里奇·费尔曼知道以后，沉吟半晌，问他：“我的孩子，你的梦想是什么？”

”他红着脸嗫嚅道：“当一个像尼克劳斯一样的高尔夫球运动员，挣很多钱，给母亲买一套漂亮的别墅。”

”听完他的话，里奇·费尔曼大声吼道：“你现在就去工作，那么，你的梦想呢？”

难道你的梦想只值500美元吗？”

”18岁的他被老师的话震惊了，他自觉地投入到了训练中去。

在1993年全美业余高尔夫球大奖赛上，他成为有史以来该项赛事最年轻的冠军。

三年之后，他成了一名职业高尔夫球手。

1996年，他以1亿美元的总收入超过德国赛车手舒马赫和英国球星贝克汉姆，成为当年世界年收入最高的体育明星。

他一共给他的母亲买了6套别墅，位于不同的地方。

他就是泰格·伍兹。

据《乔丹——篮球巨星》介绍，迈克尔·乔丹从小就喜欢竞争性的游戏，每天都和二哥赖瑞在后院小篮球场上捉对厮杀，最后往往以兄弟俩大打出手收场，气得小乔丹大喊：“我一定要长得比你高！”

”童年时代的乔丹的梦想是长得比二哥高。

慢慢地，乔丹长大了，妈妈帮他在附近的一家旅馆里找了一份清洁工，做些清扫走道、倒烟灰缸、倒垃圾筒之类的工作，这是美国的孩子十二三岁以后都要做的，目的是为自己挣取零花钱，但乔丹做得很痛苦，一个星期后就不肯再去了。

妈妈认为他的哥哥和妹妹们都打工了，但乔丹坚持认为“这简直是浪费时间、浪费生命”！

他宁可不要妈妈的零用钱，而只喜欢打球，因为他梦想成为世界上最伟大的球员。

这样看来，小乔丹之所以能够成为NBA历史上最伟大的球星，是因为他从小就有自己的梦想，懂得如何去追逐自己心中的梦想。

我们再来看看我们这个时代的超级英雄——比尔·盖茨。

<<高效能学习的78个金点子>>

他是一个出生于美国西雅图的天才少年，由于他个子矮小，经常受到别人的捉弄，唯一能安慰他的只有计算机，12岁那年，他第一次接触到了计算机，从此深深迷恋上了这个新鲜玩意儿，立志“让每张桌子上都有一台计算机”！

中学毕业后进入了哈佛大学，盖茨十分崇拜拿破仑，经常和朋友们一起通宵看电影、打牌甚至赌博，有时输得很惨。

但他是一个梦想家，痴迷于电脑只是因为他早就把它看成是有长期商业前景的事业，预言自己“在30岁时肯定会成为百万富翁”！

一个偶然的时机，他的中学朋友艾伦路过哈佛广场的一家报摊，正巧看到封面上印着世界上第一台个人电脑Altair8080的《大众电子》杂志（1975年1月），就毫不犹豫地买下和盖茨分享，他们马上动笔给Altair8080的制造商写信，自荐为他编写程序，并从哈佛辍学成立了微软公司。

现在，他不仅成了“亿万富翁”，而且因为微软的惊人业绩盖茨多次被列为“世界首富”。

试想想，如果没有盖茨少年时代“让每张桌子上都有一台计算机”的梦想，没有那种对梦想的不懈追求和抓住机遇的强烈意识，怎么会有今天的“世界首富”？

明代学者王守仁说过：“夫学者不患才不及，而患志不立。”

“我们不要抱怨环境不佳，不要羡慕别人出身名门，从小点燃梦想的火炬，孜孜不倦地追求梦想，就一定可以改变你的一生。”

“天行健，君子以自强不息。”

“让梦想成就你的未来吧！”

3写下你的人生目标——来自哈佛大学的调查报告 笔落惊风雨，诗成泣鬼神。

——杜甫 目标是人生的指南针，一心向着自己目标前进的人，整个世界都会为他让路。

布罗迪是位退休的英国老师，一次他偶然发现了50年前自己所教过的一批孩子的作文。

作文的题目是“未来的我是——”，31个孩子在作文中表达了31个不同的理想，有的想当首相，有的想当将军，有的想当王妃，有的想当领航员，也有的想当驯狗师，充满了对未来生活的憧憬和向往。

布罗迪突发奇想，他想知道他们是否实现了儿时的理想，于是就在报纸上刊登了一则启事。

不久，一个个学生回信了，唯独没有当年的盲童戴维的消息。

戴维的理想是当一名内阁大臣，因为在英国还从未有过盲人进入内阁，他想改写历史。

正当布罗迪准备把戴维的作文本送进一家私人收藏馆时，他收到了英国教育大臣的来信，这使他大吃一惊，也感动万分：“那个叫戴维的就是我，感谢您还为我保存着儿时的梦想。”

不过我已经不需要那个本子，因为从那时起，我的理想就一直在我的脑子里，一天也没有放弃过。

”原来，盲童戴维也已经梦想成真。

.....

<<高效能学习的78个金点子>>

编辑推荐

《高效能学习的78个金点子》是一本引人入胜的学习读物，是一本以情动人、以理服人、以文悦人的好书，我乐于向全国的中小学生以及家长、老师推荐该书。

<<高效能学习的78个金点子>>

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>