

<<好学生学习卓越18招>>

图书基本信息

书名：<<好学生学习卓越18招>>

13位ISBN编号：9787802137905

10位ISBN编号：780213790X

出版时间：2009-9

出版时间：海潮出版社

作者：胡松林，张金平 著

页数：230

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>

<<好学生学习卓越18招>>

内容概要

好学生，究竟好在哪里？

总结大量好学生的成长经历和成功经验，我们看到，成为好学生的关键，是主动学习、乐于学习和善于学习。

《好学生学习卓越18招》向广大青少年学生，系统而具体介绍了有效提高学习成绩的18种方法。书中内容丰富，形式灵活，方便实用，操作性强。

有助于培养广大学生提升自主学习能力，成为乐学、会学、善学、学习出色的好学生。

<<好学生学习卓越18招>>

书籍目录

第1招 心态积极，主动学习从心开始1.积极的心态使人心想事成2.让自己的内心拥有渴望学习的强烈欲望3.大声地对自己说：“我能行，一定行”4.把兴趣化作学习的巨大的学习动力第2招 执著追求，瞄准目标勇往直前1.梦想是主动学习的催化剂2.设立学习目标，会让你事半功倍3.确立学习目标的三大基本要求4.把大目标分解成一个个小目标5.持之以恒，不实现目标不罢休第3招 统筹计划，让学习生活有条不紊1.合理的计划是高效学习的保证2.怎样制订科学的学习计划3.制订学习计划的六大基本要求4.落实学习计划的六项根本措施5.学习计划的三种类型6.服从“生物钟”，注意计划的“周期率”7.根据自身的特点确定学习计划第4招 寻找乐趣，视学习如游戏1.培养快乐学习的意识2.将兴趣立体化，学会变成快乐的事情3.自己去把学习变得趣味十足4.调整心态，快乐地学习5.把学校当成游乐场6.把学习和游戏结合起来第5招 勇于创新，展开学习的翅膀1.学习需要唤醒创造潜能2.左右开弓，实行创新思维方略3.打破常规，改变学习的观念、行为4.释放脑能，自创学习方法5.勤于思考，善于在学习中发现53第6招 注重效率，决不做无用功1.高效学习：好学法成就好学生2.时刻保持身心的巅峰状态3.找到适合自己的学习方法4.紧跟老师思路听课效率高5.全神贯注，专心扑在学习上6.掌握高效学习的技巧第7招 珍惜时间，争分夺秒出效率1.优化时间使用，提升学习效率2.抓住一天中最高效的时间3.踏着生物节律，让时间效益最大化4.劳逸结合，会休息才会更好地学习5.巧妙地利用零星时间6.坚决克服浪费时间的不良习惯第8招 开发右脑，充分释放学习潜能1.右脑革命势在必行2.开发大脑潜能，提高学习能力3.清除开发右脑的障碍4.实现超级记忆5.做左侧体操，强化右脑功能6.综合训练，释放更多的脑功能7.科学用脑的六种方法第9招 整合资源，系统利用教材、教辅1.课本是学习的根据2.教材里面有真经3.正确选择和使用参考书4.利用好学习中的反馈信息第10招 妙用工具，找到学习的得力助手1.使用现代工具，提高学习效率2.工具书是“无声的老师”3.随身听，随身带，随时学4.使笔记本成为你的超级辞典5.通过录音带和录像带学习6.让电视成为学习的好帮手7.网络让你如虎添翼第11招 以师为友，主动寻求老师的指导1.尊敬老师有助于学习2.建立良好的师生关系3.处理师生关系的三大原则4.从老师那里淘更多的金5.灵活变通，听课要因师而异6.正确处理对老师的敌对情绪第12招 互助合作，与同学在“竞争”中双赢1.互助联合，提升学习效率2.选择榜样，奋力追赶你前面的人3.主动向高分的同学“取经”4.在合作中学会与人分享5.成立小组，学习上也能够合作6.善借、善学与善得7.在竞争中积极进取第13招 设疑质问，每天多问几个为什么1.学贵生疑，疑然后问，问而后知2.进入善疑的三层境界3.不耻下问，三人行，必有我师4.敢于质疑书本上标准化的东西5.学会合理恰当地提出问题6.在愈辩愈明中完善学习第14招 自我反省，睡前反思一天的学习1.用反省的镜子照照自己2.每天给自己留下思考的时间3.用日记反省你每天的学习状况4.认真反思，客观分析自己的优缺点第15招 善于总结，把各个知识点串成珍珠1.养成课后“过电影”和总结的习惯2.系统复习，把知识串成珍珠3.周末总结，进行阶段性总复习4.养成整理错题的良好习惯5.科学整理笔记的七步法第16招 融会贯通，把各科知识综合成整体1.触类旁通方可举一反三2.活学活用，将知识综合兼容3.善于梳理，构建知识之树4.注重关系，根据关系串联知识5.将所获得的知识连成整体第17招 清除障碍，克服学习中的敌人1.勇敢面对学习中的“拦路虎”2.把惰性踢出学习的门外3.克服学习中的逃避心理4.跟学习中的陋习说“再见”5.正确地对待作业中的错题6.及时地纠正学习中的偏科7.克服学习中的“高原现象”8.警惕发生学习疲劳9.谨防陷入学习低潮期10.防范产生厌学情绪11.抗拒外界的不良诱惑第18招 成功考试，掌握考高分的技巧1.有备无患，做好考前准备2.防止和解除考前焦虑3.端正考试态度，缓解考试压力4.临考不怯场，学习应试的最佳方法5.考场放松的四种方法6.稳定情绪，掌握考场答卷技巧7.全面检查，认真补遗纠错8.赏心悦目，保证卷面美感9.考场上常见故障的排除法

<<好学生学习卓越18招>>

章节摘录

第1招心态积极，主动学习从心开始 1.积极的心态使人心想事成 积极的心态是人们走向成功的重要前提。

只有拥有积极的心态，才会使困难与挫折低下头来，从而使人心想事成。

每个人都有巨大无比的潜能。

积极的心态可以挖掘和开发人们的巨大潜能，使人们有着无穷的力量，相反，消极的心态会使人怯弱无能，放弃对伟大潜能的开发，让潜能在那里沉睡，白白浪费。

李嘉诚的故事 1943年，不满15岁的李嘉诚因父亲病逝，家贫如洗，不得不辍学打工。

由于抱着“我不要穷，我要赚钱”的积极心态，他在泡茶、扫地、当学徒、当店员、当跑街推销员的早年生涯中，努力学习和思考，自觉或不自觉地在开发着自己经商赚钱的潜能。

“我不做低级打工仔！

我要创立自己的企业！

” 经历7年打工奋斗，22岁的李嘉诚放弃了很好的打工职业，为自己树立了更积极成功的心态——一个宏伟的“我要”的目标。

打工的经历开发了青年时期的李嘉诚立身处世和经商的部分潜能，使他增强了信心，他要实现自己的目标。

1950年，他放弃一家塑胶企业总经理的位置，自己开办了“长江塑胶厂”，成为一个主宰自己命运的管理者。

李嘉诚从此走向了追求成功卓越、开发自己潜能的光辉道路，并一步步成为闻名世界的华人实业家和商界大亨。

积极的心态是学习成功的利器 李嘉诚的故事充分说明了保持积极的心态是走向成功的关键。

学习也不例外，只有保持了积极的心态。

才能在学习中始终具有主动精神和不知疲倦、锲而不舍精神，并能取得理想的成绩。

任何成功都不是天上掉下来的，只要抱着积极心态去开发潜能，就会有用不完的能量，能力就会越用越强。

相反，如果抱着消极心态，不去开发自己的潜能，那只有叹息命运不公，并且越消极越无能。

凭借内在的动力、坚定的信心、顽强的毅力，以及积极成功心态的推动，人类就可以发挥出惊人的创造力，建立辉煌的功业，因为人有无限的潜能可以开发。

在学习中，只要保持了积极的心态，并付诸于努力，相信就一定能心想事成。

2.让自己的内心拥有渴望学习的强烈欲望 学习是人一生都在做的事情，周恩来曾经说过：“要活到老学到老。

” 学习如同阳光，从出生伊始，洒满我们的一生，也温暖了我们的一生。

从小时候起，我们学习怎样走路、怎样拿筷子、怎样穿衣服、怎样说话，逐渐地学会了我们的母语，学会了怎样学习，学会了怎样辨别，也学会了怎样进步。

这一切，都是因为我们内心有渴望学习的动机。

动物实验的启示 心理学家曾经做过这样一个有趣的动物实验：让猿猴解决用竹竿取食物的问题。

当猿猴挨饿不到6小时时，猿猴用竹竿取食物的注意力不集中，并且常常因为其他干扰而中断动作，不能获得成功。

而当猿猴真正感到饿了的时候，由于饥饿的推动作用，它在用竹竿获取食物时注意力集中，行为灵活，从而迅速获得成功。

这个实验启示人们：任何学习行为都是由学习动机直接引发的。

动机强烈时，学习热情高、干劲足，动机不强时，学习情绪低落，自暴自弃。

学习成绩=智力+动机 学习动机是直接推动人们学习的一种内部力量，它表现为学习的意向、愿望或兴趣等形式，它能推动我们从“要我学”变为“我要学”。

<<好学生学习卓越18招>>

心理学家告诉我们：一个人的学习成绩主要受两方面因素的影响——智力和动机，用公式表示即是：
学习成绩=智力+动机。

学习动机不仅引发学习行为，它还指导行为的方向。

比如，你想当作家，那你的学习活动就会朝着这一方向进行。

你会大量阅读中外著作，研究其写作方法与技巧，一般人看电影、电视只作为娱乐，而你却在研究其题材布局、语言运用以及形象塑造等；你还经常练笔、投稿等等。

总之，你的一切活动都沿着作家之路进行。

伟大的文学家高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。

”因此，培养和激发学习动机的最佳手段，莫过于给自己确立一个学习的目标。

有了目标，人就会为追随理想和目标而学习和生活，也就会产生强大的精神力量。

你要相信：学习随着志向走，成功伴着行动走。

反之，如果不立志，人则如无舵之舟，终不能成功。

我们的一生，只有知识才可以翩翩走进我们的一生，永远陪伴我们，陪我们走过花季雨季，并且每一步都是丰盈的、有力的。

3.大声地对自己说：“我能行，一定行” 在现实生活中，一帆风顺的时候并不多，倒常常是困境要比顺境多。

因此，只有自信的人才能在成功的道路上大步前进。

常有的学生说，自己平时学习成绩很优秀，可一到考试就紧张，因此感到非常地沮丧，他们问：“我真的不行了吗？

我该怎么办？

”其实，不是他们不行了，而是他们缺少足够的自信对待挫折和失败。

伟人、名人们对自信的诠释 美国发明大王爱迪生说，自信是成功的第一秘诀。

自信心的树立，不在于和别人比较。

而是把自己的今天和昨天去比。

著名科学家爱因斯坦上小学的时候，有一次上完劳作课，同学们都交了自己的作品，只有爱因斯坦没交，第二天，他才送来一只做得很粗陋的小板凳。

老师很不满意地说：“我想，世界上不会有比这更糟糕的小板凳了。

”爱因斯坦回答：“有的。

”他不慌不忙地从课桌下面拿出两只小板凳，举起左手的小板凳说：“这是我第一次做的。

”又举起右手的小板凳说：“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。

虽然不能使人满意，但总比这两只强一些。

”爱因斯坦的自信就是在和自己的比较中树立起来的。

爱因斯坦用行动证明了他是一个真正自信的人。

英国前首相丘吉尔也是依靠自信的激励走向成功的。

丘吉尔出生在爱尔兰，7岁时入学读书，直到中学毕业，他的学习成绩一直不好，老师认为他无能、迟钝，长大以后不会有太大的出息，但丘吉尔却对自己充满了信心。

后来，他被任命为英国首相，率领英国人民参加伟大的反法西斯战争，丘吉尔在就职时发表了充满自信的演讲“我没有别的，只有热血、辛劳、眼泪和汗水贡献给你们”。

只有先相信自己，别人才能相信你。

丘吉尔正是凭着自信才赢得了全国人民的信任，带领处于弱势的国家赢得了反法西斯战争的伟大胜利。

培养自信的四大方法 培养自信的方法很多，下面简单介绍四种： （1）看到自己的长处 美国前总统罗斯福的夫人埃利诺说：“除非你同意，否则没有人让你自卑。

”“尺有所短，寸有所长”，每个人都要客观地进行自我分析，充分地认识自己的能力、素质和心理特点。

找出自己的长处和短处，以己之长，比人之短，激发自己的自信心。

一旦你正确地了解了你自己，自信的太阳就会在你心中升起，你就会发现；在自信的阳光下，没有

<<好学生学习卓越18招>>

什么是自己做不了的。

(2) 坚定“我能行”的信念 许多时候，因为不自信，本来能做的事情也做不了，更不敢勇敢去尝试、挑战。

成功学家们激励人们：只要相信自己行，就没有克服不了的困难。

所以，你要每天都大声对自己说：“我能行，一定行”不论成绩好不好时，都对自己说：“我能行，一定行！”

(3) 在尝试中体验“我能行” 有一个寓言故事： 两只青蛙在觅食中，不小心掉进了路边的牛奶罐，罐里的牛奶足以使青蛙遭遇灭顶之灾。

一只青蛙想：“完了，全完了，牛奶罐这么高啊，我永远爬不出去了。”

正如它想的那样，它很快就沉了下去。

另一只青蛙看见同伴沉没在牛奶中，并没有沮丧，而是不断对自己说：“上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉，我一定能跳出去。”

它每时每刻都鼓起勇气，一次又一次奋起、跳跃——在每一次的搏击和奋斗中展示着生命的力量。

不知过了多久，它突然发现脚下黏稠的牛奶变得坚实起来。

原来，它反复的践踏和跳动，已经把液状的牛奶变成了奶酪！

不懈的奋斗和抗争终于赢来了胜利。

它轻盈地跳出牛奶罐，回到池塘，而那只沉没的青蛙却留在了奶酪里。

现在你应该明白，失败并不可怕，失败只是一个过程，而不是结果：只是一个阶段，而非全部。正在经历的失败，恰是在为成功积累经验。

(4) 再坚持一下就能成功 认为“我能行”的人，遇到困难时想的是再坚持一下，而认为“我不行”的人处在相同的困境中时，想到的是“算了，我做不到”。

“再坚持一下”，就是“我能行”和“我不行”的分水岭。

毛泽东主席说过：“成功往往在于再坚持一下的努力之中。”

”

<<好学生学习卓越18招>>

编辑推荐

《好学生学习卓越18招》十八把“方法利刃”劈开学习之路拦路虎；十八件“学习法宝”，造就英才之路好苗子。

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>