

<<这样学习更轻松>>

图书基本信息

书名：<<这样学习更轻松>>

13位ISBN编号：9787030236111

10位ISBN编号：7030236114

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：刘希庆

页数：188

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>

前言

什么是“青春期”？

这是一个不能简单回答的问题。

有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。

青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。

这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。

中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。

许多多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。

例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。

<<这样学习更轻松>>

内容概要

“赢在青春起跑线丛书”用生动丰富的实例、幽默风趣的漫画为你解读青春的心事。

学业提高有技巧，你信不信？

把握学习的“推进器”掌握学习的“武器”，做一个“开放”的人，就能克服学习的“敌人”，成为学习的主人。

本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

<<这样学习更轻松>>

书籍目录

序言：青春的生命之歌一 学习的推进器——学习的动力 1.学习与我——认识你的学习 2.学习有捷径吗——学习的途径 3.学习的中心——大脑 4.我要学习——学习的内在动力 5.胡萝卜加大棒——自我惩罚和奖励 6.信心就在你手中——自信心的建立二 做学习的主人——学习习惯 1.欲则立，不欲则废——制定学习计划 2.无穷的宝藏——时间管理 3.学习必须有个固定场所吗——环境管理 4.不打无准备之仗——预习 5.同样听课为什么效果不同——提高听课效率 6.好记性不如烂笔头——笔记的妙用 7.温故而知新——复习 8.他的学习方法适合我吗——学习方法的运用三 掌握学习的武器——学习能力的培养 1.打开智慧的天窗——注意力的培养 2.处处留心皆学问——观察力的培养 3.你记住了多少——记忆力的培养 4.展开想像的翅膀——想像力的培养 5.突破思维的障碍——思维能力的培养 6.力量的源泉——创造力的培养 7.21世纪的第四本护照——阅读能力的培养四 做一个“开放”的人——充分利用信息资源 1.身边的宝藏——充分“利用”老师 2.三人行必有我师——向同伴学习 3.学习的好帮手——选择参考书的秘诀 4.寻找学习的薄弱环节——正确利用反馈效应 5.新时代的“双刃剑”——计算机和网络五 克服学习的敌人——学习的行为问题与心理障碍 1.从现在开始——克服“明日复明日”病 2.不会休息就不会学习——克服身心疲劳 3.我不想学——克服厌学情绪 4.行动起来——克服学习焦虑 5.你所怕，正是你的潜能所在——克服偏科 6.不喜欢这位老师，你还听课吗——克服对老师的偏见 7.一心不可二用——克服分心 8.我怎么不进步了——克服学习的高原期 9.学习的杀手——克服学习障碍 10.沙漠里的鸵鸟——克服学习逃避

<<这样学习更轻松>>

章节摘录

一 学习的推进器——学习的动力 1.学习与我——认识你的学习 对中学生来说，一提到学习，同学们马上想到的可能就是学校里的课堂学习。

我们每天都要预习老师当天所讲的内容，集中注意力听老师讲课，下课后又要复习所学的知识，完成老师布置的作业；应付似乎没完没了的考试……如此周而复始。

所以，对于“学习”和“考试”，同学们头脑中更多涌现出来的是“辛苦”、“困难”、“不想学”这类反应。

这不仅是学生的看法，甚至一些成人都这样认为。

那么，以这种状态来对待学习，怎么会有好的学习效果呢？

现在我们正处在一个知识爆炸的时代，科技的发展对人类提出了更高的要求：要迅速高效地掌握知识。

人的一生是不断学习的一生。

那么，人在终生学习的过程中有没有最佳时期呢？

有的，就是中学时代。

中学生正处于从童年向青年过渡时期，中学阶段是青少年在生理和心理上发生重大变化的关键时期，是长身体、长知识、长智慧、长才干、立志向、树理想的阶段。

处在这个时期的中学生，生机勃勃，充满活力，思维敏捷，记忆力强，求知欲强。

在这个时期，学习知识、掌握技能往往有事半功倍的效果。

所以，中学阶段是人生道路上最有特色、最有潜力的时期。

古今中外，大凡有成就的人都十分珍惜这个时期的学习，他们身体力行，成为最有说服力的例证。

古代书圣王羲之在少年时期练习书法极为刻苦，不但每天在规定时间内练，而且在吃饭、走路及与朋友闲谈时也总是用手到处指指画画。

一次，他在书房练字，书童送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，他拿起馍馍把墨汁当蒜泥蘸着吃，弄得满嘴乌黑竟还没有觉察，可见他练字有多么专心致志。

此外，像高尔基、鲁迅、杨振宁等著名人物，在青少年时期的刻苦学习更是有口皆碑。

既然中学阶段的学习如此重要，那么中学生如何在有限的时间内有效掌握知识呢？

这就是本书所要回答的问题。

那么，首先让我们来对“学习”有个正确的认识吧！

为你支招：如何正确认识学习 学习是一种求知的过程 亚里士多德曾经说过：“求知是人类的本性。

”的确如此，人要生存就必须学习，我们要生活，吃饭、穿衣、走路、说话都是很重要的，而掌握与之相适应的知识和技能，是学习最直接的结果。

馅饼不是从天上掉下来的，我们吃的、穿的、用的、住的，必须要用劳动来生产、来换取，我们必须有一定的本领才能谋生，而这谋生的本领正是从学习中得来的。

我们的求知欲就是求得知识、求得智慧、求得生活的真善美的渴望，这是人类被称为“万物之灵”的根本所在。

托尔斯泰曾感叹到：“没有智慧的头脑，就像没有蜡烛的灯笼。

”人对智慧的渴望，就如同对光明的渴求一样。

我们要驱散眼前的黑暗，就要点燃蜡烛；而要透析人生，就要去寻求智慧。

从本质上来说，这一切都因为学习是我们生存的必需。

学习是在师生交往中主动发展自己 学习就是发展自己，或者说，学习的目的在于使自己得以发展。

通过学习，我们的知识和经验大幅度地增加了，我们的才智得到充分的发挥，我们的精神出现高度的升华……这是多么令你振奋的事啊！

实现这种发展有多种方式，你可以独自看书，你可以遍访名人奇士。

然而，当你把目光投向高远之时，不要忘记了先仔细搜寻自己的周围。

<<这样学习更轻松>>

你会发现，你的老师有着促使你不断进步的巨大推动力。

对中学生来说，在师生交往中学习、主动地发展自己是最直接、最简捷，也是最有益的方式，而这往往是同学们极容易忽视的。

法拉第年轻时在一家店铺做学徒，他始终对化学很感兴趣，但却难得有机会得到老师的当面指导。

一天他偶然得到4张票，可以去听化学教授戴维的讲授。

他走进了课堂，整整4个晚上，屏息凝神，飞快地记着。

一天又一天，他不仅记下了实验的过程，也记下了戴维教授所有的仪器……而且还做了许多补充，最后整整记了4个大本380页。

法拉第将自己全身心地投入到戴维的讲课中，同时，他还以笔记表现出自己独特的思考和严谨的作风。

正是这本笔记使戴维对法拉第有了深刻的印象，他破例聘请法拉第做自己实验室的实验员，这才使法拉第有机会迈入科学的圣殿，成为一代物理学家。

从这里可见课堂学习的重要性，我们要正确地认识课堂学习。

在课堂学习中，学到的不仅是知识，还有一些学习方法，这些都会大大地促进你的学习，使你终身受益。

对中学生来说，学习就是充分发展自己，而课堂教学为你提供了最有利的条件。

充分珍惜课堂学习的条件吧，它会使你受益无穷！

学习是磨炼创造力的过程 有些同学认为，学习就是继承前人的经验，仅仅是个继承的过程。

其实，学习不单单指继承，它更是继承与创造的交融！

这绝不是夸大其词，大量的事实证明，创造性学习才是最有效的学习。

如果将创造排除于学习之外，那么最终失去的不仅是创造能力，也失去了学习的根本价值，因为真正的学习是创造性的学习。

大文豪托尔斯泰的话发人深省：“如果学生在学校里学习的结果是使自己什么也不会创造，那么他一生永远是模仿和抄袭。

”难道你希望自己成为这样的学生吗？

珍惜自己头脑中每一个问题的解决办法吧，这是培养创造力的开始，接下来你便要付出相当的专注，在创造中学习，在学习中创造。

这正是你学习的意义所在。

学习是与历史和社会的交流 高尔基曾经说过：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际是人的心灵和古今上下一切民族的伟大智慧相结合的过程。

每一本书都是一个用黑字印在白纸上的灵魂，只要我的眼睛、我的理智接触了它，它就活起来了。

”我们要认识到：真正的学习是通过老师和书本，与渗透在知识中前人的思想进行深刻交流的过程。

真正的读书，思路并非仅停留在文字的表面，而是钻研到字里行间，体会作者和思想缔造者的精神，使那些思想、情感不总是作为铅字放在身边的书包里，而要让它们融会在自己的头脑里。

学习是多彩多姿的生活 “多彩多姿”，恐怕是人们形容生活时最常用的词汇。

的确，我们从生活中可以体味人间丝丝温情、浓浓爱意，它来自父母、老师、同学、朋友；从生活中我们可以吸取奋斗的力量；从生活中我们可以品尝失败的痛苦、挫折的酸涩；从生活中我们可以清醒地认识自我、发掘自我、创造自我；从生活中我们可以经历成功的欢乐、胜利的喜悦……这些就是生活的全部内容，而这些你同样可以通过学习获得，因为学习就是我们中学生的生活！

2.学习有捷径吗——学习的途径 在中学生中间曾经流行着这样一首歌曲，是学生自己根据流行歌曲《祝你平安》的歌词改编的：

我的心情，现在很不好；我的脸上，也没有微笑；我的付出，已经很多；我的分数，还是太少；升学的路还是太窄，叫我如何过得好；千军万马都挤着独木桥，我也只好硬着头皮跟着往前跑……

一段简短的歌词代表了广大中学生的心声。

的确，学习是个苦差事，你们可能也常常想，要是寻求一种学习的秘诀，既省力，又高效，那该多好。

不少同学都问着同样的一个问题：学习到底有没有捷径呢？

<<这样学习更轻松>>

为你支招：学习的捷径 学习有捷径吗？

有，那就是“勤奋”。

捷径，即近路，走路时人们常常要打听有没有近路。

只要对方说得明白，你照着他说的路走，就可省时省力。

然而，我们办一件其他的事情，往往并非如此简单。

比如，你想把一块木板用刨子刨平，木匠师傅告诉你怎样控制刨子，怎样用力，你完完全全照着去做，也还是刨不平，甚至刨子根本不能顺利向前推进。

不经过一段时间的练习，不下一番苦工夫，你是不能如愿的，更不用说成为木匠师傅了。

做学问、学习更是如此。

数学上有现成的公式，物理上有现成定理，化学上有现成分子式，如果不做一定量的练习题，不做一定量的实验，你仍然掌握不了这些数理化知识。

写文章就更难了，古今中外，没有哪一个作家是靠“作文秘诀”而成功的。

没有一定的社会实践，没有一定的语言功底，没有一定的写作训练，任何高明的写作秘诀都无济于事。

。

我们并不否认，人的天资聪颖是学习好的一个条件，但绝不是主要条件。

天资聪颖而学习效果不佳的也大有人在。

从目前来看，所谓差等生，绝大多数都是由于学习不够用心或方法不当而造成的。

其实，一般人的天资差别并不大。

而天资的发挥差别却很大，这就在于勤奋了。

正如郭沫若所说的：“形成天才的决定因素应该是勤奋。

……有几分勤学苦练，天资就能发挥几分。

天资的充分发挥和个人的勤学苦练是成正比的。

” 下面先让我们看看那些名人成名背后的辛勤劳动吧！

我们平时往往只看到了科学家们的惊人的成功，却没有了解到他们惊人的勤奋。

陈景润论证哥德巴赫猜想取得了举世瞩目的成就，然而，他是在人们的蔑视和嘲讽中，在烟熏火燎的六平方米的斗室中完成的。

他不知道熬过了多少个日日夜夜，只为计算数据，就用了几麻袋稿纸，他为此花了多少工夫，是可以想像得到的。

发明大王爱迪生的大部分发明，都是经过几百次试验才成功的。

一千多项发明就要经过几十万次试验。

这几十万次试验所付出的艰辛劳动以及经受的失败的苦恼，有谁能运算得出呢？

对此，爱迪生深有感触地说：“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。

”这并非是夸张之词。

<<这样学习更轻松>>

媒体关注与评论

“赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

——徐光兴（教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员、华东师范大学心理与认知科学学院教授） 很庆幸发现了这本书，因为书中不仅给出了许多具体的学习方法，还谈到如何克服学习心理障碍。

非常同意作者的观点，学习方法得当且心理健康的孩子才可能在学校生活中获得成功。

——翔宁的爸爸（42岁，公司经理） 这本书强调学习的重要性及学习要注意的方面。

真的是受益匪浅，让我对学习、对中考有了更深的理解。

推荐对学习有逆反心理的同学都读读。

——京京（初三男生）

<<这样学习更轻松>>

编辑推荐

不会休息就不会学习，你所怕，正是你潜能所在，充分“利用”老师，克服学习的薄弱环节……资深学习心理教育专家倾情打造，成长不再烦恼，家长不必困扰。

“赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

——徐光兴（教育部中小学心理健康教育指导委员会专家委员、华东师范大学心理与认知科学学院教授） 很庆幸发现了这本书，因为书中不仅给出了许多具体的学习方法，还谈到如何克服学习心理障碍。

非常同意作者的观点，学习方法得当且心理健康的孩子才可能在学校生活中获得成功。

——翔宁的爸爸（42岁，公司经理） 这本书强调学习的重要性及学习要注意的方面。真的是受益匪浅，让我对学习、对中考有了更深的理解。

推荐对学习有逆反心理的同学都读读。

——京京（初三男生）

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>