

图书基本信息

书名：<<助你学习好系列丛书 - 向课堂要成绩>>

13位ISBN编号：9787500080756

10位ISBN编号：7500080751

出版时间：2009-3

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：陈文龙

页数：138

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>

## 内容概要

《助你学习好》是一套积极探索如何提高学生学习效率和学习成绩的系列丛书。它从中小学生学习过程的几大环节入手，在“预习与复习”、“课堂学习”、“记笔记”、“考试”等几个方面提出许多指导及可操作性意见。它将会极大地提高学生们的学习能力和学习成绩。

## 书籍目录

引言 抓住课堂环节,提高学习质量 课堂是学习知识的重要场所 新课程,新理念,新课堂 新课堂需要学生“面面俱到” 第一章 课前准备好,课堂才能效率高 情绪准备是前提 链接:调整情绪的几种方法 身体准备别忽视 链接:如何合理安排课间休息 物质准备要齐全 知识准备是关键 第二章 好成绩是“听”出来的 听不好,学不好 听好讲课有诀窍 链接:如何抓住课堂重点 听什么,大有讲究 链接:如何跟上老师的思路 听课习惯决定听课质量 听出方法是目标 “个性”听课很重要 附录:听讲十忌 第三章 跟着老师“走” 如何适应不同风格的老师 适应“天马行空”型老师 适应“滔滔不绝”型老师 适应“引而不发”型老师 适应“防不胜防”型老师 第四章 任它什么课,一堂不放过 第五章 动动手,轻松掌握知识 第六章 注意课堂学习品质的培养 第七章 课堂学习不专心怎么办 结语

章节摘录

第一章 课前准备好，课堂才能效率高 情绪准备是前提 上周一下午，小明因为一件小事和同桌小王发生了争执。

两人本是非常要好的朋友，可是自从此事后，双方谁也不理谁了，平时那种无话不谈、形影不离的情形再也不见了。

小明为此很苦恼，情绪也很低落，连续好几天老师上课讲的内容他一个字都没有听进去。

情绪的好坏，直接决定了我们做事能否全神贯注，能否充分发挥出自己的潜力。

情绪如果不好，做任何事情都很难成功。

听课也是如此。

上面提到的小明的事例，同学们可能都碰到过，大家回想一下，自己在遇到类似的事情时听课是否也受到过影响呢？

其实，大部分同学都会受到影响的。

这个时候，我们就要学会如何去调整自己的情绪，在上课前准备好自己的情绪，不因为情绪不好而影响了听课。

上课前做好情绪准备，是同学们听好课的前提。

那么，同学们该如何在课前准备自己的情绪呢？

首先，抛弃一切与上课无关的杂念。

不要想任何与上课无关的事，不论是高兴的也好，悲伤的也好，通通置诸脑后。

.....

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>