

图书基本信息

书名：<<初中3年，最高效的7种时间管理方式>>

13位ISBN编号：9787505426610

10位ISBN编号：7505426613

出版时间：2011-5

出版时间：朝华

作者：方舟 编

页数：243

字数：210000

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>

<<初中3年，最高效的7种时间管理方式>>

内容概要

方舟主编的《初中3年最高效的7种时间管理方式》是一部专门为中学生们量身定制的时间管理秘籍！

《初中3年最高效的7种时间管理方式》教你如何成功掌控课堂45分钟、放学后、双休日、寒假、暑假、自习课、课间10分钟——这7个最为关键的时间段！

<<初中3年，最高效的7种时间管理方式>>

作者简介

方舟，从事教育工作多年，现主要从事中小学生的教育研究工作，对中小學生心理及家校合作、家庭教育等问题多有著述。

曾出版的畅销作品有《1—2年级，塑造孩子一生的关键》《4年级，决定孩子一生的关键》《7—8年级，改变孩子一生的关键》《小学6年，从一年级到六年级全知道》《初中3年，从初一到初三全知道》等，广受全国各省市重点中小学教师、家长朋友的热烈推崇，在教育界产生了巨大的轰动。

书籍目录

第一章 如何过好这3年，掌握好7个时间段

- 1 初中3年，必须明确的四个问题
- 2 初一关键词——心态、基础
- 3 初二关键词——信心、努力
- 4 初三关键词——放松、抓紧时间
- 5 善加利用身边的那些财富——掌控7个时间段

第二章 课堂时间——把握重点，高效利用45分钟

- 1 课堂45分钟三个阶段
- 2 45分钟听什么
- 3 保持注意力集中的几个秘诀
- 4 如何记笔记才最有效率
- 5 学会总结和质疑
- 6 课堂45分钟坚决不能有的想法
- 7 爱上课堂的两个诀窍
- 8 如何适应不同老师的授课风格

第三章 放学后时间——分五段：自由活动、复习、写作业、预习、阅读

- 1 自由活动时间怎么过
- 2 如何花最少的时间做好复习工作
- 3 认真、独立地完成作业
- 4 如何做好每天的预习工作
- 5 每天阅读15分钟

第四章 双休日时间——有计划，有侧重，有收获

- 1 双休日时间的一些禁忌和须知
- 2 查缺补漏——将遗漏的、未掌握的知识补上
- 3 理科以计算为主，文科以作文、阅读为主
- 4 有节制地看电视、玩电脑
- 5 体育锻炼与休闲活动必不可少

第五章 寒假时间——学习、劳作、活动三者结合

- 1 初一初二阶段的寒假学习——夯实基础
- 2 初三年级寒假学习——提前进入总复习、做真题
- 3 复习上学期内容，预习下学期内容
- 4 广泛参与各类社会实践活动
- 5 和父母沟通，增进亲情
- 6 培养丰富的兴趣爱好

第六章 暑假时间——抓住五个关键词：反思、学习、阅读、休闲、体验

- 1 初一到初二的暑假——反思最重要
- 2 初二到初三的暑假——马上面临中考
- 3 语数外，一定要跟住
- 4 扬长补短——强化强项，弥补弱项
- 5 读几本好书，增加知识储备
- 6 外出旅游，增长见识
- 7 体验一种全新的生活
- 8 做家庭小主人，培养自理能力

第七章 自习课时间——提高自修的质量和效率

- 1 早自习——大声朗读，强化记忆

<<初中3年，最高效的7种时间管理方式>>

2 午自习——重在做题和醒察

3 晚自习——重温当天所学，不留疑问

4 如何杜绝自习课“无事可做”的情况出现

第八章 课间10分钟——600秒的魅力

1 课间10分钟存在的两个误区

2 将课间10分钟分为“2—6—2”三个阶段

第九章 如何掌控自己的学习和生活

1 如何做好学习日计划、周计划、学期计划

2 学习的事情，必须得自己多上心

3 有规律的生活，是个宝

4 自控能力，决定胜败

5 两个高效利用时间的小窍门

6 至少想好最近三天要做的事情

章节摘录

(1) 你所处的阶段。

人的一生分很多阶段：婴幼儿阶段、幼儿园阶段、小学、初中、高中、大学等阶段，而现在的你，正处于初中阶段。

每当接手新…届初中生时，我都会先给他们上一堂“你所处的阶段”课，在这课堂上，我不讲任何课本上的知识，只给他们讲这样三个阶段：初一阶段：这是初中生活的初始、人行阶段，是奠定知识根基的时期，是关乎同学们日后成绩如何、发展如何的一个关键时期。此外，初一阶段是一个塑造崭新自我的开始，不管同学们小学时是怎么样的，在初阶段，一切都可以重新开始。

初二阶段：初二，不但是整个初中承上启下的年，而且是整个初中学习的分水岭。

为什么这样说呢？

初二一年的学习往往能够决定着初三的学习走向，也就是说，如果经过初二一年的学习，同学们的学习成绩不错，那么到了初，基本上就没什么问题了；如果初二结束时同学们的成绩还处于中下游，那么到了初三，想补都很可能来不及了，由此才有了“初二两极分化，初三天上地下”的说法。

也正因为如此，可以说，初二是一个关系存亡的阶段。

初三阶段：初三是冲刺的阶段，在这一阶段，同学们将要面临的的就是中考，这是一个决定命运的重大时刻，而同学们冲刺速度的快慢，则决定了中考的成败。

相信大家都有过走路经历，如果我们知道自己现在到哪里了，明确目标在哪里，那么就会更有信心、更有力量继续前行。

了解自己所处阶段的目的也是如此，只有明确自己所处的阶段，同学们才能对症下药，有针对性地根据阶段特点进行学习。

……

媒体关注与评论

时间的步伐有二种来来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动。

——【德】席勒 当许多人在一条路上徘徊不前时，他们不得不让开一条大路，让那珍惜时间的人赶到他们的前面去。

——【古希腊】苏格拉底 时间是最公平合理的，它从不多给谁一分，勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者只能让它留给他们一头白发，两手空空。

——【前苏联】高尔基

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>