

<<战略学习法>>

图书基本信息

书名：<<战略学习法>>

13位ISBN编号：9787532377640

10位ISBN编号：7532377644

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：金武官

页数：208

字数：140000

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>

## <<战略学习法>>

### 内容概要

作者根据自己的亲身经历和多年的心理学研究实践，提出了一整套高效率、高质量的学习方法。其重点是：树立志在必得的学习目标，从根本上解决学生的学习动力问题；建立有效的学习战略方法，用“隔离外界干扰、隔离脑内杂念”的“二隔离”法排除干扰，用“时间集中、内容集中”的“二集中”法克服时间分散的弊病，用“看书必动笔、动笔必编网、编网必记述、记述必反复、反复必丰富”的“五必”法高质量地把握学习内容；用“转、记、忆、预、系”的“上课五字法”提高上课效果，用健康载学的办法提高大脑效率。

战略学习法在作者对学生的咨询、指导中取得了令人赞叹的效果，受到社会上的高度赞誉，对各个年龄的学习者都有重要的启示。

## <<战略学习法>>

### 作者简介

金武官，上海第二医科大学毕业，硕士学位。

现为上海第二医科大学附属瑞金医院心理教授，我瑞金医院卢湾分院心理门诊特聘专家。

他还是上海心理网特约专家、上海市妇联讲师团特聘讲师、上海家庭教育专家讲师团讲师、新民晚报、学生导报专栏作者。

他经过35年的探索、5万人次的临床实践创立了“金森林”心理干预理论和方法。

由于“金森林体系”的独特、新颖、实用有效，近几年来一直受到社会的广泛关注，电视、电台、报刊杂志等媒体已对其作了一百多次的报道。

特别是有广泛影响的新民晚报50多次的报道，上海电视台“记录片编辑室”长达四十分钟的专题报道更使金武官教授及其金森林体系享有很高的知名度。

## &lt;&lt;战略学习法&gt;&gt;

## 书籍目录

总序前言第一章 背景与效果 第一节 战略学习法产生的背景 第二节 战略学习法应用的效果  
 第二章 目标 第一节 明确目标 一 目标的重要 二 拿到该拿的学历 三 中考、高考是人生的十字路口 四 建立知识的大厦 第二节 实现目标 一 成功取决于决心 二 志在必得  
 第三章 计划 第一节 计划的必要性 一 凡事预测立，不预则废 二 记忆规律的需要  
 第二节 如何订计划 一 订计划的原则 二 有大块自主时间的计划 三 上学期间的计划  
 第四章 方法 第一节 二隔离——排除干扰的高招 一 与外界干扰隔离 二 与脑内杂念隔离  
 第二节 二集中——给时间做乘法 一 时间集中 二 内容集中 三 咬住一门，顾及其他  
 第三节 五必——高效学习的锐利武器 一 看书必动笔 二 动笔必编网 三 编网必记述  
 四 记述必反复 五 反复必丰富 第四节 上课五字法 一 转 二 记 三 忆 四 预 五 系  
 第五节 学科窍门 一 理科解题倒五步法 二 作文考试六字诀  
 第五章 考试 .....附录 编网举例

<<战略学习法>>

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>