

<<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

图书基本信息

书名：<<【秒杀商品】高效学习方法全集-初中版>>

13位ISBN编号：9787561349182

10位ISBN编号：7561349181

出版时间：2009-11

出版时间：陕西师大

作者：新教育学习研究机构

页数：176

字数：318000

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

今年，在由某权威机构组织的一次中学生学习调查中，北京、上海、广州、苏州、成都、长沙、武汉等城市重点中学的学生接受了采访。

经过后期的统计和分析，调查者们发现了一个非常有趣而耐人寻味的现象，这就是：绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法；而学习相对较差的同学，则往往不清楚自己应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。

其实，关于学习方法对于中学生的重要性，很多教育专家和一线老师都反复强调过。

中国青少年研究中心副主任孙云晓说：“学习方法比考试成绩更为重要。

如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界，因为习惯是一种稳定的、自动的行为。

只有养成良好的习惯才会有理想的成绩。

”著名心理学家和高考研究专家王极盛教授，也在多部著作中反复强调学习方法对于高考状元的决定性作用，他认为，除了自身的勤奋，高效学习方法是所有高考状元具备超强实力的主要原因

## <<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

### 内容概要

“高效学习方法全集”是为中学生量身定做的一套优秀学习方法读物，丛书根据初、高中学习内容、方式和重心的不同，分为初中版和高中生版两册。

《高效学习方法全集——初中版》分为“学习能力”

“学习过程”、“学习方法”、“备考应试”四篇，分别介绍了初中生如何培养计划、记忆、注意、驾驭学习过程以及利用学习工具等方面的学习能力；如何掌握学习语文、数学、英语、物理、化学、历史、政治、地理等科目的实用技巧和有效方法；如何具备备考应试的良好心态和正确的答题技巧。

1.针对初中学生在各学科、各阶段中经常会碰到的常见难题，提出了简单、有效的解决办法。

2.介绍了全国许多一线优秀教师的教学方法；把很多在读学生的学习技巧和大量中考状元的心得体会进行了归纳和总结，供大家参考；书中还提供了一些学生家长自创的助学方法。这些学习方法都是经过实践检验的宝贵经验。

3.用最简短的语言、最真实的案例和最具操作性的方法，使同学们在轻松阅读中掌握每一种方法、学会每一个技巧，并且在实际的学习过程中得到有效的帮助。

<<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

书籍目录

学习能力篇：能力提升、成绩才能提高

第一章 如何快速提升你的记忆力

- 1.在理解的基础上记忆
- 2.降低知识的遗忘率
- 3.通过比较加深记忆
- 4.利用遗忘规律来帮助记忆
- 5.知识串联记忆法
- 6.简化概括记忆法
- 7.联想记忆法
- 8.分组归类记忆法

第二章 注意力不集中怎么办

- 1.使注意力高度集中、持续稳定
- 2.避免对学习产生厌倦心理
- 3.高效分配注意力
- 4.及时转移注意力
- 5.警惕干扰注意力的因素

第三章 不可忽视的阅读能力

- 1.具备快速阅读的能力
- 2.让阅读成为一种爱好和习惯
- 3.厚薄读书法
- 4.精细读书法
- 5.全方位、多角度阅读
- 6.做好读书笔记

第四章 学习计划决定学习效率

- 1.好计划让学习变得井井有条
- 2.学习计划应长短结合
- 3.制定计划时应突出重点，兼顾一般
- 4.根据不同学科制定计划
- 5.一周一个计划表
- 6.每天的学习计划要详细明确
- 7.学习计划要统筹兼顾
- 8.及时调整计划，随机应变
- 9.总体计划要结合短期目标

学习过程篇：过程完善，结果才会完美

第五章 提高成绩的几个关键环节

- 1.注重课前预习
- 2.保证预习的效果
- 3.上课时要紧跟老师的思路
- 4.课堂上要敢于提问
- 5.课堂笔记要因科而异
- 6.掌握笔记的多种形式
- 7.每节课后都要及时复习总结
- 8.每天把所学的知识过遍电影
- 9.练习做题要有方法
- 10.重视基础题和例题

<<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

第六章 善用学习工具让你事半功倍

1.课本要熟读精读

- 2.有效利用课本的目录
- 3.购买辅导书要有选择
- 4.使用辅导书要讲方法
- 5.把工具书当做复习提纲
- 6.通读背诵工具书
- 7.学会整理笔记
- 8.难题笔记与错题笔记
- 9.高效利用平时的试卷
- 10.将试卷与教科书、笔记联系起来

学习技巧篇：学科不同，方法绝不雷同

第七章 熟能生巧，学好语文

- 1.语言积累是学好语文的基础
- 2.培养语感很关键
- 3.学习语文取决于自己的兴趣和思维
- 4.语文学习要内外结合
- 5.成功攻克文言文

第八章 持之以恒，掌握英语

- 1.掌握足够的英语词汇量
- 2.攻克听力有方法
- 3.培养语感，创造英语环境
- 4.循序渐进，日积月累
- 5.勤写多背提高英语写作能力

第九章 多思勤练，攻克数学

- 1.重视课本，打好数学基础
- 2.深入理解数学概念
- 3.掌握例题中的精华
- 4.关注数学的解题过程
- 5.构建数学的知识网络

第十章 灵活运用，巧学理化

- 1.学习物理要开拓思路
- 2.将物理概念融会贯通
- 3.学习物理要注重实验和应用
- 4.学习化学应重视术语
- 5.化学记忆讲技巧

第十一章 分析理解，学透史地政

- 1.政治课本阅读法
- 2.灵活记忆历史知识
- 3.学习地理要图文结合

备考应试篇：备考充分，答题就不丢分

第十二章 学会调节你的身心状态

- 1.心平气和才能出成绩
- 2.考前不要轻易许诺
- 3.保持最佳精神状态
- 4.考前准备要做足
- 5.初进考场莫紧张

### 第十三章 正确答题靠实力，也讲技巧

- 1.动笔之前审好题
- 2.规范答题不丢分
- 3.相信自己的第一感觉
- 4.合理分配答题时间
- 5.提高答题的准确率
  - 6.答完题后要全面检查
  - 7.冷静应对记忆堵塞
  - 8.时间来不及时要镇静

## 章节摘录

学习能力篇：能力提升、成绩才能提高第一章 如何快速提升你的记忆力记忆能力直接影响着初中生的学习能力，记忆技巧是学生学习的因素，好的记忆方法可以让学生记东西更快，学习效率更高，学习成绩更优秀。

1.在理解的基础上记忆理解是记忆的前提，只有理解了的知识，才能抓住实质，记准记牢。所谓理解就是要懂得记忆内容的实际意义，对某些知识不仅要“知其然”，而且要“知其所以然”；不仅能回答“是什么”，而且能回答“为什么”。

只要理解了，记忆也更容易持久。

反过来，记忆又能帮助理解，知识多的人也往往是理解能力强的人。

高效学习经验 深刻理解是记忆力提高的催化剂田杰文 四川省宜宾市兴文县2007年中考状元对于记忆力差的学生来说，“记不住”恐怕是个普遍性的问题。

而在四川省宜宾市兴文县2007年中考状元田杰文看来，要克服这一弱点，必须从理解入手，在理解的基础上增强记忆力。

他认为，记忆时一定要把所背内容的道理吃透；有了理论基础再来背那就容易多了。

比如他在背历史时就习惯于在背一段内容时，先弄清其中的历史理论，给我们以什么历史启示，这样有了正确的历史认识再去逐步记忆其中的细节。

确实如此，用机械记忆的办法死记硬背，很难记住，而且忘得快，正如教育学家苏霍姆林斯基所说：“记忆没理解的规则，会导致肤浅的知识。

而肤浅的知识是不能保持在记忆里的。

”数学公式都用枯燥的符号表示，如果生吞活剥地死记硬背，不理解它们的意义，记忆起来就非常困难，一时记住了也容易遗忘。

这类知识不但要理解它们的意义，而且还要弄清它们的来龙去脉，才能记忆。

这种在理解基础上记忆的知识，有时就算遗忘了某些内容，仍然可以根据已有的知识把它推导出来。

面对一大堆材料去一字不差地死记，花的时间多，而且容易遗忘。

我们应在理解的基础上进行加工整理，删繁就简，分清层次，归纳要点，复习时集中精力把要点记住

。

<<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

媒体关注与评论

绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法；而学习相对较差的同学，则往往不清楚自己应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。

要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习方法才是关键。

——新教育学习研究机构 自身的勤奋与高效的学习方法是所有中考、高考状元具备超强实力的主要原因。

——著名心理学家和高考研究专家 王极盛教授 学习方法比考试成绩更为重要，如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界。

——中国青少年研究中心副主任 孙云晓 每个学生都有获得好成绩的机会和可能，智商只是一个因素，而关键在于让学生通过优化学习心理、学习方法和学习过程，才能掌握获得好成绩的真正命门。

——中学特级教师、人教版教材编委 余蕾

<<【秒杀商品】高效学习方法全集>>

编辑推荐

《高效学习方法全集(高中版)/(初中版)(全2册)》特色：《高效学习方法全集/初中版》轻松掌握98种学习方法，一看就懂，一学就会；汇总100位高考状元的优秀学习观念和高分经验；历时5年，覆盖20省市，权威教育机构倾力打造的五星级图书。

《高效学习方法全集/高中版》轻松掌握118种学习方法，一看就懂，一学就会；汇总100位高考状元的优秀学习观念和高分经验；历时5年，覆盖20省市，权威教育机构倾力打造的五星级图书。

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>