

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 图书基本信息

书名：《攻克7大学习问题的145个好方法》

13位ISBN编号：9787802554481

10位ISBN编号：7802554489

出版时间：2010-5

出版社：企业管理出版社

作者：董男

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 前言

生活中什么很重要？当然是学习了。一个懂学习、有知识的人能改变自己的命运，一群会学习、有知识的人能改变国家的命运。学习能力是人生中重要的核心竞争力。它是赢得未来的基石，亦是享受美好人生的保障。李嘉诚也曾经说过：“没有学习就没有未来，这个世界上最可怕的事情是比我们更厉害的人还在学习。”学习的根本目的不就是为了更好地适应环境，将你的生命旅程走得更为精彩么？一旦树立了明确的奋斗目标，一切都迎刃而解，所不同的只是途径。人各有体，相信聪明的你一定能够摸索出自己的学习风格。学校的学习经历会给你这一辈子都受用不尽的财富。本书共分五部分，分别针对学习中常见的七类问题——学习兴趣、阅读习惯、听课效率、学习习惯、学习方法、记忆力、应付考试，为大家提供了一些行之有效的方法。总结在一起共有145种。相信各位读者一定会在这些方法中找到适合自己的学习途径，克服厌学、畏学的情绪；摆脱因找不到学习方法、缺乏自信所带来的苦恼。每一朵花都有盛开的力量，只要你在人生很美好的时期——学生时期，确立好目标，调整好心态，采用正确的方法，之后全力以赴地去做，拿出你全部的热情和勇气，付出你所有的意志和智慧，那么，你就能迎来属于自己的成功。学什么并不重要，重要的是你要掌握一种综合的认知与思维方式。奉劝开始没有兴趣的同学，静下心来好好想想，以后自己要成为什么样的人，自己的梦想是什么，然后再按照自己认定的路一步一个脚印地往前走。“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”这是印度诗人泰戈尔的诗，我们奋斗过了，生命才会如夏花般绚烂。理想对年轻人来说并不是奢侈的念头。唯有认真学习，打下坚实的基础，全心全意地朝它努力，才会实现。坚持下去，相信自己吧，加油！

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 内容概要

《攻克7大学习问题的145个好方法》：学习成绩总是提高不了怎么办？学过的东西总是记不住怎么办？考试总是发慌考不好怎么办？家长想正确指导孩子学习该怎么办？……《攻克7大学习问题的145个好方法》共分五部分，分别针对学习中常见的七类问题——学习兴趣、阅读习惯、听课效率、学习习惯、学习方法、记忆力、应付考试，为大家提供了一些行之有效的方法。

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 书籍目录

Question 1：对学习不感兴趣，认为自己不是学习的料 Method 1：明确学习的目的 Method 2：树立良好的学习动机 Method 3：自信是成功的秘诀 Method 4：保持一颗好奇心 Method 5：学习兴趣需要培养 Method 6：适度开展竞赛，体验成功快感 Method 7：做到“学习自主” Method 8：不要强迫自己，给自己多一点空间 Method 9：巧用“报酬效应”激发学习兴趣 Method 10：学会思考，边学边想 Method 11：想象学习成功后的情景，激发学习兴趣 Method 12：家长要为孩子建立学习的环境 Method 13：家长要正确对待孩子的提问 Method 14：倾听并和孩子谈论学习生活 Method 15：家长要及时地鼓励和赞美孩子

Question 2：没有好的阅读习惯，甚至不爱阅读 Method 16：一起讨论将来，激发读书的意愿 Method 17：在家长的指导下共同阅读 Method 18：要善于利用图书馆 Method 19：选择合适的文学作品 Method 20：半截故事的引诱 Method 21：做好读书笔记 Method 22：把读书心得写下来 Method 23：培养快速阅读的能力 Method 24：培养朗读课文的习惯 Method 25：厚薄读书法 Method 26：精细读书法 Method 27：三遍读书法 Method 28：郑板桥读书法 Method 29：全方位、多角度阅读 Method 30：阅读要注意积累 Method 31：让阅读成为一种爱好和习惯

Question 3：上课效率不高，成绩欠佳 Method 32：把握听课要点，就要做好预习 Method 33：提高上课效率，认真完成作业是前提 Method 34：听课时，抓住老师的思路 Method 35：专注认真最重要 Method 36：使注意力高度集中、持续稳定 Method 37：高效率地分配注意力 Method 38：掌握课堂注意力的调换 Method 39：明确影响注意力的因素 Method 40：合理记笔记，不影响听课效果 Method 41：不要放过关键内容 Method 42：注意听老师讲学习方法 Method 43：把听课和思考结合起来 Method 44：积极参与讨论，大胆回答问题 Method 45：听课时做到“前松后紧” Method 46：当堂知识当堂消化 Method 47：避免产生厌学心理 Method 48：多和老师沟通，提高上课效率

Question 4：学习习惯不好，不能有效地利用时间 Method 49：学习要有计划 Method 50：要讲究学习卫生 Method 51：当天的学习任务绝不拖到明天 Method 52：拥有健康的饮食习惯 Method 53：加强体育锻炼 Method 54：限制看电视的时间，不做电视迷 Method 55：整理好学习用品 Method 56：各科全面发展，不偏科 Method 57：寻找大脑活动的规律，开发潜力 Method 58：珍惜时间，每一分钟都不能浪费 Method 59：合理利用学习时间 Method 60：充分利用好零碎的时间 Method 61：建立自己的生物钟 Method 62：把握最佳学习时间 Method 63：学习时间巧分配 Method 64：把握好双休日的时间 Method 65：培养“学习时间不容侵犯”的意识 Method 66：避免学习时间的浪费 Method 67：避免过度学习 Method 68：给自己订立学习目标 Method 69：学习要善始善终，持之以恒 Method 70：书山有路勤为径 Method 71：劳逸结合，找准自己的睡眠周期 Method 72：欲速则不达 Method 73：保持适度的紧张感 Method 74：坚持独立思考 Method 75：“问”比“答”更重要 Method 76：用自己的头脑获得知识——提高自学能力 Method 77：把学习当成一种游戏

Question 5：找不到好的学习方法，怎么学都没效果 Method 78：准备一个“记错本” Method 79：课前预习，益处多多 Method 80：学习要经常分析总结，使知识条理化 Method 81：意念学习法 Method 82：“学而时习之”——提高复习效率的四种诀窍 Method 83：“温故而知新”——复习要有所得 Method 84：复习要有针对性 Method 85：注重基础知识的复习 Method 86：复习要以课本为基础 Method 87：巧用课本目录帮你复习 Method 88：巧用符号提高复习效率 Method 89：考前复习要订计划 Method 90：合理安排复习时间 Method 91：题目要精选精做 Method 92：基础题目不能轻视 Method 93：培养发散性思维 Method 94：做题的过程也要受到重视 Method 95：从错题中总结规律 Method 96：会做的题保证做对 Method 97：热点问题归类 Method 98：正确利用习题答案 Method 99：利用自习时间整理题目 Method 100：学会放松，劳逸结合效率高 Method 101：避免无效的重复劳动，不做无用功 Method 102：“不求甚解”冷藏法 Method 103：充分利用身边的资源 Method 104：利用考试和试卷提高学习成绩 Method 105：正确对待考试分数

Question 6：记忆力低——学过的知识总是记不住 Method 106：避免死记硬背 Method 107：在理解的基础上记忆 Method 108：利用遗忘规律来帮助记忆 Method 109：系统记忆更有效率 Method 110：喜欢才能记得快 Method 111：利用数字特征帮助记忆 Method 112：记忆之前先列提纲 Method 113：建立知识树 Method 114：通过比较加深记忆 Method 115：学会多重复 Method 116：记忆时限定时间 Method 117：观察与记忆 Method 118：交替记忆法 Method 119：形象记忆法 Method 120：联想记忆法 Method 121：分类记忆法 Method 122：关联记忆法 Method 123：概括记忆法 Method 124：争论记忆法 Method 125：实践是记忆的法

Question 7：考试恐惧症——平时学得不错，一考试就考砸了 Method 126：考前准备要做足 Method

## 《攻克7大学习问题的145个好方法》

127：树立必胜信心 Method 128：考前不要定过高目标 Method 129：重大考试要注意饮食 Method 130：克服考前浮躁 Method 131：保持最佳精神状态 Method 132：初进考场莫紧张 Method 133：防止考试时间不够用 Method 134：不要急着做题，动笔之前先审好题 Method 135：规范答题，避免无谓丢分 Method 136：克服“舌尖”现象 Method 137：相信自己的第一感觉 Method 138：镇定自若，巧解难题 Method 139：不轻言放弃，也不要抓住不放 Method 140：先易后难，合理分配答题时间 Method 141：运用答题技巧 Method 142：提前答完试卷要全面检查 Method 143：草稿纸的运用要得当 Method 144：交卷时要注意 Method 145：警惕考后综合症

**Method 5：学习兴趣需要培养** 兴趣是求知的向导，是学习的动力。有人说过，兴趣是最好的老师。学习兴趣越浓，学习的积极性就越高，知识掌握得也就越牢固。因此，我们必须注意培养自己良好的学习兴趣。 很多名人对兴趣做过很迷人的描述： 爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师...” 孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。” 前苏联教育学家斯卡特金说：“教育效果取决于学生的学习兴趣。” 但到底怎么才能培养学习兴趣呢？ 我们先来看看什么样的学生需要培养学习兴趣。往往需要培养兴趣的同学，都是所谓的学习不好的同学。他们往往学习能力不强，不会学习，成绩不好使得老师、同学、家长都不喜欢他们。所以，学习带给他们很大的压力，恐惧和厌恶，甚至害怕学习。他们根本就不相信自己会学习好，更不用说有任何的兴趣。 要培养学习兴趣，需要三个步骤：第一，树立信心；第二，提高学习能力；第三，因成绩提高而产生兴趣。

**第一，树立信心。** 一个没有兴趣、学习不好的同学往往已经经受过很多的打击，他们很难相信自己能够学习好。而且他们有很多理由可以证明这些，所以，要树立信心，首先要把他们心里深信不疑的这些自己不可能学习好的证据彻底消除。

**第二，提高学习能力。** 有很多优秀的老师或心理学家都有一些办法帮助学生树立起信心。信心在很大程度上支撑着学生的学习，然而，没有实力做后盾，在短时间内只是靠语言树立起的信心，当然很不牢固。如果没有实力的支撑，当学生发现自己在一次次的学习中继续不断失败的时候，信心很快就烟消云散了。 所以，信心必须要靠实力来维持和加强。

**第三，因成绩提高而产生兴趣。** 当学生的学习能力提升了，学习就变得轻松了，学生的心思更多地放到享受攻克难题的快乐上，而且由于成绩的提高，老师开始给予肯定，家长的态度也明显改善，同学们也开始另眼相看了。这时候，学生自然就开始产生学习兴趣了。 可以说，兴趣不是简单直接产生的，当学生对学习有信心、有实力、学习好并从学习中感受到快乐的时候，自然就会有兴趣。 另外，还有一个培养学习兴趣的小窍门，那就是对不喜欢的科目，可以采用兴趣暗示法。比如对数学，在学习之前，首先进行热身运动，摩拳擦掌，面带笑容，看着数学，大声说：“数学，从今天开始，我要喜欢你啦！”“可爱的数学，我要对你产生兴趣了。”“数学，我会满怀兴趣地学好你！” 每次学习数学之前都大声暗示自己，坚持三个星期，甚至更长一些时间，这些语言就会深入潜意识，一旦进入潜意识，你对数学的兴趣就真正建立起来了。 很多对学习没有兴趣的同学，一拿起书就会产生不愉快的情绪，甚至厌烦、恐惧，从而关闭了自己的心灵之门，导致学习效率低下，甚至无效。 当摩拳擦掌、面带微笑进行自我暗示时，就会产生一种愉悦感，厌烦、恐惧的情绪都被冲散，心灵之门渐渐打开，要学的知识就容易吸收进来了。 作为学生，学习是自己的职责，在我们不可以改变课程的情况下，只好改变自己。改变自己对待学习的态度，痛苦也是学，快乐也是学，我们为何不去选择快乐地学呢？ 在学语文时，暗示自己：“学好语文很快乐，我对语文充满兴趣。” 在学数学时，暗示自己：“学好数学很快乐，我对数学充满兴趣。”

此法可适用于任何一门课程。当你快乐地学习的时候，你已与兴趣结缘了。 **Method 6：适度开展竞赛，体验成功快感** 竞赛是激发学习积极性的有效手段。竞赛历来被认为是激发人们的斗志，调动人们积极向上，克服困难去完成任务，获得优良成绩的有效手段。竞赛的方式，有个人竞赛、自我竞赛、团体竞赛、有奖赏的竞赛和无奖赏的竞赛等。这些不同方式的竞赛，对于提高学习效率都有或多或少的影响。 个人竞赛是指个人之间的竞赛，它可以提高学习效率。心理学研究证明，把研究对象分为实验组和控制组，实验组利用竞赛的方式，控制组不用竞赛方式，对两组同做数学测验，先后测验多次，每次的成绩，实验组远胜于控制组。平均起来，实验组的效率高于控制组40%。个人竞赛固然能提高学习的效率，但是这种竞赛会引起学生的嫉妒心理，或者造成学生的自卑感。因此，我们还是要采用自我竞赛和团体竞赛的方式来代替个人竞赛的方式。 自我竞赛，就是学生自己与自己竞赛。即以今日的我和昨日的我竞赛。教师若能使学生知道自己每月的成绩，并且鼓励学生打破自己上月的成绩，可以增进学生的学习效率。有经验的老师，就是利用插红旗的方式，来鼓励学生自己与自己竞赛。 团体竞赛是组与组、班与班、校与校之间的竞赛。团体竞赛重在集体的合作，个人的努力是为了完成团体的任务；团体的荣辱，就是个人的荣辱。因而可以培养学生爱护团体的集体主义精神，而不至造成妒嫉的心理。但是要注意团体竞赛不要经常进行，长久地进行团体竞赛其效率就会降低。因为在团体竞赛中，个人没有地位，时间一久，团体竞赛的效果往往不及个人竞赛。团体竞赛还要考虑到两种情况：一种是“社会助长”，例如一个人做事，觉得孤单寂寞，效率低，若是几个人在一起工作，效率就高。同样的情况，几个人在一起学习，比一个人单独学习效率高；另一种

## 《攻克7大学习问题的145个好方法》

是“社会的抑制”，就是说有些人在团体情境中，反而降低了工作效率。尤其是年龄小、胆小、神经过敏的学生，到了团体的情境中，便会紧张万分，手足无措，因而影响学习的效率。有的学生唱歌或朗诵，公开表演时不如单独预演时的效果好就是这个道理。

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 编辑推荐

把知识比作一个宝库，学习方法就是打开这座宝库的钥匙。要想取得好的学习成绩，必须要有好的学习方法和好的学习习惯，还离不开好的学习心态。好的学习方法就是点金术，就是通向成功的桥梁。在当今社会，知识更新日益加快，掌握好的学习方法至关重要。只会被动学习的人，在他们今后的工作、生活中必将遭遇种种困境。只有在学习知识的同时，掌握好的学习方法，才能适应社会的飞速发展，并做出自己的贡献。快速提高成绩全攻略，高效学习方法必杀技。尖子生的10大秘诀！掌握记忆规律，学习成绩轻松提高！好方法比勤奋重要！



# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 精彩短评

- 1、本书实用性强孩子很喜欢希望对他有帮助
- 2、跟“攻克10大学习问题...”差不多，有抄袭的嫌疑。
- 3、写给小学生的，翻了一章，看不下去。

# 《攻克7大学习问题的145个好方法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)