

# 《学习篇-最成长》

## 图书基本信息

书名：《学习篇-最成长》

13位ISBN编号：9787212063665

10位ISBN编号：7212063665

出版社：卞庆奎 安徽人民出版社 (2013-04出版)

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)

## 《学习篇-最成长》

### 作者简介

卞庆奎，作家，编剧。曾就读于中国作家协会鲁迅文学院、北京电影学院文学系。先后任《青少年与健康》《神州》杂志编辑、人民日报社《市场报》记者等职。心理学著作有《只想对你说》《心灵寻呼》等。主编《我的野蛮室友》《中国校园经典散文》《我为情狂》等青春读物。

## 书籍目录

1.科学运用你的大脑 了解大脑和科学用脑 用脑也要讲卫生 科学用脑出效率 开发你的右脑 防止大脑的过度疲劳 环境因素与脑效率 卧思亦可增智 静坐健脑的几种方法 课间休息有学问 学习——大脑的充电器 一日之计在于晨 药物能提高智力吗 理想的健脑食物 2.身体是学习的本钱 人体需要的营养成分 青春期多食些含碘食物 晚吃萝卜早吃姜 西红柿营养丰富 学习紧张食硬果 预防电脑病秘诀 保持精力充沛五法 不要躺着看书 改变不良的睡眠习惯 不要在阳光直射下阅读 吃饭时不要看书报 调节好你的生物钟 保护视力六法 3.掌握科学的学习方法 参考书并非多多益善 自习课要充分自习 课本上也可做笔记 不妨编一本《错题集》 兴趣是学习第一老师 如何进行预习 如何进行课堂学习 如何进行复习 作业如何完成 制订和执行学习计划的方法 课外学习如何进行 记忆的方法种种 学语文要多读书 学政治要抓住一些基本概念 社科文阅读要把握三大要领 学好数学要多动手 读书看图学地理 化学记忆十法 物理复习应注意的四大问题 复习后“过电影”回忆法 英语复习要有针对性 历史复习要注重三法 让弱科变为强项 4.中学生常见的学习障碍及排除 上课做小动作，思想老开小差怎么办 上课听不懂怎么办 怕被老师指名回答问题怎么办 不善于发言怎么办 对音乐、美术、体育没有兴趣怎么办 成绩上不去，别人说我笨怎么办 考试时，觉得时间不够怎么办 订了学习计划做不到怎么办 不会安排学习时间怎么办 读书不会做笔记怎么办 读书总是记不住怎么办 不会自学怎么办 为什么害怕写作文 作文为何成了一本流水账 对学数学没有兴趣怎么办 学英语没有兴趣了怎么办 5.从容面对考试 合理应对大考压力 考前不打“加时赛” 调整最佳应试状态 六种方法帮你减压 备齐考试用品 考期饮食有讲究 怎样确保考试期间的睡眠 如何调节考试焦虑 应考前的注意事项 打好入场第一枪 浏览试卷把握全局 审题不妨悠着点 答题不妨细着点 考卷检查一定要认真 涂答题卡有“文章” 要科学安排答题顺序 要合理安排作答时间 特殊题目特殊对待 三种方法攻克考前失眠 考前别感冒 不可乱服避孕药 适度的紧张对考试有好处 正确对待模拟考试 注意调控考前情绪 如何缓解过度焦虑 注意考前的饮食营养 确保考试期间的身体健康 保持最佳精神状态 怎样才能睡得香 让考试变成一件快乐的事 考前不要乱翻阅 正确对待自己与他人 不宜穿新衣参加考试 文具还是旧的好 主观题的应试技巧 客观题的应试技巧 正确对待模拟考试 不必提前交卷 巧妙解答是非题 相信自己的第一感觉 考试时如何节省时间 考试时的书写要求 想不出内容怎么办 适时叫停有好处 不要轻易画掉已写答案 如何预防书写痉挛 考试走神怎么办 突然慌乱怎么办 拿足可拿的分数 科学面对首场考试 正确对待面前的监考老师 不要理会其他考生

## 章节摘录

版权页： 学习——大脑的充电器 人类进化发展的历史，实际上是脑的进化的历史。生物演化史表明，低等生物最初出现的感觉、知觉、记忆是和神经网络、头脑神经结的形成、发展分不开的，而高等动物与人的更高水平的心理活动能力则跟脑的演化密切关联。大脑最显著的特点之一，在于可以输入、加工、储存、输出信息。经常用脑练脑就是多给大脑以信息刺激。信息是大脑的精神营养，有信息刺激才能滋养大脑，而对大脑的最好刺激，促进大脑发育的最有效方法就是学习。

1.学习能使脑神经纤维增生：神经联系有固定的和暂时的。固定的神经联系就是无条件反射，是人类共有的一种本能的活动。暂时神经联系是条件反射。这种反射是在一定条件下形成的，又可在一定条件下改变或者消失。人类学习的过程是使用两种信号系统（第一信号系统和第二信号系统），形成条件反射，增加暂时的神经联系的过程。条件刺激越多，暂时的神经联系就越多。学习是通过反复感知、认识、思考、分析来开拓神经通路的，经过长期严格训练，已经拓通的暂时性联系，会逐渐转化为固定的神经回路。于是知识会熟记不忘，熟能生巧。经常的精思熟练还会促使树突增长，突触增发新的芽叉。分叉愈多，神经细胞间的联系也愈灵便、通畅，自然智慧和才干也会随着不断增长。这就是学习能使脑神经纤维增生，促使神经系统发达的原理。

2.学习能使化学递质增加分泌：大脑神经间的信息传递，是以细胞分泌出来的所谓“化学递质”的物质为媒介的。依靠刺激使神经细胞兴奋，放出递质，流入另一细胞，使之兴奋，从而把信息传递过去。人脑能够在一瞬间发生10万至百万个化学反应，一个脑细胞可以分泌一种以上的化学递质和800多种能产生递质的化学物质。显然，化学递质成为智力活动的物质基础，现已初步探明，化学递质有十几种，其中核糖核酸的主要功能是促进对智能有特殊作用的蛋白质分子的形成，其含量越多，大脑就越聪明，学习能使核糖核酸增加。乙酰胆碱是一种记忆性物质，能改善记忆，学习是可以使细胞中的乙酰胆碱丰富，学习也能促进肽的产生，有50种肽与脑神经间传递信息有关。

3.学习能提高大脑脑电频率：大脑神经通过暂时联系传递信息，还依靠脑细胞群的电信号流动。有人估计，人的脑电流集中起来，可以点亮一只2.5瓦的小灯泡，并可昼夜长明，不用脑时，脑电为整齐的a波，频率为8~13次每秒。用脑时，脑临时性变为不整齐的8波，频率提高到14~30次每秒。可见学习能够提高脑电频率。记忆的生理机制在于大脑神经细胞间的脑电联系，记住某~信息就是在某些相关的神经联系间形成某种电路，当电信号通过一次后，电阻变小，使得信号易于再次通过，这就是回忆、再认的心理机制。学习对脑电有重大影响，从而能够增强记忆力，促使大脑优化。

## 《学习篇-最成长》

### 编辑推荐

《最成长:青少年成长手册(学习篇)》编辑推荐：让孩子心头豁然开朗，增强健康成长的正能量。

# 《学习篇-最成长》

## 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)