

《这样学习最有效大全集》

图书基本信息

书名：《这样学习最有效大全集》

13位ISBN编号：9787802556041

10位ISBN编号：780255604X

出版时间：2010-7

出版社：企业管理

作者：齐昌博

页数：425

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

《这样学习最有效大全集》

前言

假如你想爬上山顶，又不知哪条路是捷径，你会去问谁？你肯定要去问那些已经爬上山顶的人。因为只有他们熟悉路径。那么，假如你想尽快提高学习成绩，你会去向谁请教学习方法？

你肯定会说：“我会去向那些成绩比较好的同学请教。”一个人优秀一定有他优秀的原因，钢铁大王卡内基是美国巨富，你知道他是怎么获得成功的吗？很简单，他经常虚心地向洛克菲勒、摩根和其他金融巨子学习，留意那些人的一举一动，研究他们的信念，模仿他们的做法，于是就成功了。

一个人如果能分毫不差地模仿成功者的想法和做法，他的思想行为与成功者一模一样，他也能做出和成功者相同的成就。最近的路是模仿。模仿第一名的学习方法。这样，即使不能达到跟他们一样的成绩。也可以取得非常类似的效果。你一定要找一个学习的榜样，这个榜样是顶级的。因为你只有在顶尖人物的环境中，跟最顶尖的人学习，才有办法突破，只有第一名能够使你成为第一名，第二名只能提供第二名的经验给你。本书给你一个近距离观察第一名的机会，让你看看他们的学习态度和学习习惯。看他们是怎样做计划、怎样预习、怎样听课、怎样做作业、怎样进行课堂外的学习以及他们学习语文、数学和英语的方法，他们对待学习的态度，他们处理问题的方式，这些都是你获得成功秘诀的最佳捷径。当然，这条捷径需要你开放脑袋，清除固执和偏见，留出一个思想空间，虚心接纳他们的观点，并能结合自身的实际情况，制定好适合自己发展的路线。第一名在学习的每一步都领先于你，他们怎能不优秀呢？向第一名看齐，走好每一步，你想不优秀都难！

《这样学习最有效大全集》

内容概要

《这样学习最有效大全集(超值金版)》内容简介：第一步，给学习设定一个目标，达成了你就会快乐。每次学习时在大目标既定的情况下，再去设定一个阶段学习目标，小目标经过努力达成了，成就感有了，快乐就跟着来了。第二步，调整心态学习。告诉自己将要学习一些快乐的事了！将要学到一些早就渴望学到的知识！即使再忙，你也会想办法腾出时间，坐在书桌前面学习的；而且会想多学一些时间，学习效率自然也就不可同日而语。第三步，不定时地给自己创造一些奖赏，愉悦自己。

《这样学习最有效大全集》

作者简介

齐昌博，男，1967年出生，从事一线教学工作20余年，现任陕西镇安县熨斗中学校长。秉承“授人以鱼，不如授人以渔”的教育理念，重视青少年学习方法的传授和综合素质的培养，桃李芬芳，效果甚佳。

《这样学习最有效大全集》

书籍目录

第一篇 优等生的学习方法 第1章 你为什么读书——优等生的学习观 优等生的学习动机比你强 优等生会使用适合的学习方法 优等生比你勤奋 优等生选择主动学习 优等生不好高骛远，比你踏实 优等生能主动学习别人的优点 优等生不认为自己笨，而认为不够努力 优等生不会知难而退 优等生对待学习一丝不苟 优等生勇于尝试 优等生不会自我满足 优等生快乐学习 第2章 好的计划是成功的一半——优等生是不怕花时间做计划的 优等生一定有计划 优等生严格执行计划 优等生会节省时间 优等生定计划重点在时间安排上 优等生制订计划的方法 优等生懂得劳逸结合 优等生要计算计划的效益率 第3章 预习并不是你想的那么简单——优等生的预习方法 预习帮优等生从五个方面提升自己 优等生会控制预习的内容 优等生会控制预习的时间 优等生的预习方法 优等生能保证预习的效果 优等生预习语文的方法 优等生预习数理化的方法 第4章 不能只带着耳朵上课——优等生的听课方法 优等生懂得课堂学习是根本 优等生能在课前做好准备工作 优等生专注地听课 优等生听课抓重点 优等生会边听边思考 优等生力求理解 优等生爱提问 优等生上课动口也动手 第5章 不为作业而做作业——优等生做作业的方法 优等生知道为什么要做作业 优等生先复习后做作业 优等生独立完成作业 优等生做作业不拖沓 优等生的做作业步骤 优等生会自查作业 优等生用最好的方法做题 优等生认真对待每一次作业 阶段系统复习的常用方法 优等生把总结作为必修课 优等生积极参加课外活动 优等生处处留心，学习无处不在 积极休息，不会休息就不会学习 第7章 你害怕语文吗？——优等生的语文学法 优等生的厚积薄发学习法 多读书法 勤写日记 勤练笔法 勤于朗读背诵法 勤做读书笔记法 触景生情记忆法 抄抄写写学语文 读书札记法 第8章 你害怕数学吗？——优等生的数学学习法 优等生学数学要把题做透 做不会做的，会做的就不做 数学的“理科文学”法 做笔记学数学 弄清体系，大局着手 第9章 你害怕英语吗？——优等生的英语学习法 英语的逆向学习法 广播学习英语法 联想法学英语 卡片记忆学英语 滚雪球记忆法 口语突破关键 英语的超级学习法 英语复习三个本 第二篇 优等生的记忆方法 第10章 记忆力到底是什么 记忆力是大脑的固有能力 记忆力的作用 测测你的记忆力 记忆的过程——人是如何记住东西的 走出记忆力的认识误区 战胜记忆的敌人——遗忘 第11章 提高记忆力的七种练习 识记练习 观察练习 联想练习 分类练习 分组练习 重复记忆 再现练习 第12章 与遗忘作斗争——进行重复记忆 重复就像记忆的发动机 重复记忆是与遗忘作斗争 重复的方法 第13章 恰当选用集中或是分散来记忆 集中记忆 分散记忆 集中与分散相结合效果更佳 按时间选择分散还是集中，达到最佳记忆效果 第14章 过度学习强化记忆 过度学习的“度”的问题 过度学习应用技巧 第15章 重要材料在开始和结束时记忆 重视头尾记忆的心理学原理 运用重视头尾记忆法的技巧 头尾记忆法在具体运用时要注意两点 第16章 交叉学习提高记忆力 长时间记忆一种知识内容会相互干扰 交叉记忆交叉要科学 交叉记忆学英语 交叉记忆与其它方法相结合 第17章 整体与部分结合记忆法 整体记忆法 部分记忆法 整体与部分相结合法 运用整体与部分相结合法的方法步骤 第18章 多种感官同时“上阵”来记忆 多通道记忆效果的实验证明和原理 出声朗读有助于记忆 做笔记能辅助记忆 第19章 赋予形象、抽象记忆法 形象记忆法 形象化的方法途径 形象记忆法注意事项 抽象记忆法 提高抽象记忆效果的方法 形象记忆法与抽象记忆法综合运用 第20章 规律让记忆变得简单 如何寻找材料的规律 规律记忆注意事项 找规律记历史 找规律记公式 找规律记单词 第21章 理解记忆事半功倍 理解是记忆的前提和基础 理解记忆法基本特征 如何实现理解过程 如何做到理解记忆 理解记忆的注意事项 第22章 图解记忆法 图解记忆法的应用步骤 图解记忆法的优点 绘制记忆图 图解记忆法应用注意事项 第23章 提高心算能力可以增强记忆 测试你的基本心算能力 心算乘法的捷径1：加快你的速度 心算乘法的捷径2：两位数的乘法 心算乘法的捷径3：学会两位数数和11的相乘 心算乘法的捷径4：用重组的方法来计算乘法 心算乘法的捷径5：用凑整的方法来计算乘法 心算除法的捷径1：如何判断一个数能否被整除 心算除法的捷径2：简化除法 心算除法的捷径3：如何处理两个偶数的除法 心算除法的捷径4：如何处理与5有关的除法 心算除法的捷径5：计算除以9的题目 你会为自己的心算能力而骄傲 练习题答案 第三篇 优等生的考试技巧 第24章 怎样复习效果最好？ 把复习功课当成每天的习惯 备考复习应早作计划 如何制定合理的复习计划 如何复习课本内容 如何复习和理解图表资料 如何复习笔记 考前复习分阶段进行 与遗忘作斗争——进行重复记忆 总结考试经验，不在同类题上一错再错 备考阶段要注意劳逸结合 复习备考阶段的饮食原则 考生的大脑需要哪些营养 吃什么可以提高复习效率 运动对考生益处多多 第25章 会考试也是一种本领 考试心态最重要，平常

《这样学习最有效大全集》

心对待考试 淡化考试气氛，放松心情 减轻考试压力，降低焦虑指数 一到考试就焦躁不安，怎么办 考前减压小食谱 考后调整考试心态，总结考试得失 要有备而战——做好考前准备工作 自信——考试的通关钥匙 考试前一定要保持冷静 考试是自己的事，不应抄袭对待 了解考试的基本规定 适当地调节自己的做题速度 考试过程中切勿怯场 做题时要认真审题，注重细节问题 掌握几个考试的诀窍 要理解着对答案，不要不假思索地抄答案 准备好考试中的应急措施 发下试卷后，先把题目浏览一遍 难做的题目要放到最后做 注意试卷书写的规范 做好试题的检查工作 正确对待别人对自己成绩的评价 如何搭配考试期间的三餐 考试餐有讲究，忌大补特补 考试期间的头脑清醒餐 考试期间的保持体力餐 考试期间的清补健脾餐 第四篇 优等生的读书方法 第26章 培养高效阅读的习惯 怎样培养高效阅读的习惯 培养高效阅读习惯，进入全新学习方式 第27章 提高阅读的速度 阅读速度慢的主要原因 扫描法 跳读法 “消化吸收”的速读三部曲 速读练习的10条原则 速读的心理要求 第28章 改进阅读的技巧 语调方法 词汇方法 背景方法 吉本方法：大回忆 段落方法 结构形式法 一次一页方法一 丹尼尔·韦伯斯特方法 关键词方法 略读方法 第29章 掌握阅读的心理 阅读中的心理学问 阅读的愿望和需要 阅读中的动机和兴趣 第30章 如何阅读一本好书 阅读书讲究抓住重点 读书的一个很重要的原则是主动阅读 抓住重点的学习方法分为三个阶段 必须以适当的态度来阅读各种不同的知识 第31章 区别对待读书法 作家伍尔芙夫人读书的两个步骤 大仲马集中精力读精选书籍 诗人纪宇谈读书 第32章 模型读书法 建立原始模型 阅读一校验模型 模型读书法的优越性 模型读书法对读者的要求 第33章 先读序文法 读序的好处很多 爱因斯坦的先读序文读书法 先读序文法的几种情况 第34章 “SQ3R”读书法 概览材料，获得大的印象 提出问题，引发思考 带着审判眼光阅读材料 复述材料，检验阅读的效果 第35章 五步读书法 第一步：确定该读的内容 第二步：明确重点 第三步：反复理解、领会、记忆应该内储的内容 第四步：归纳概括 第五步：每隔一段时间复习一次 第36章 不动笔墨不读书 抄录读书法 勤做读书札记 写好读书札记要分三步走 批注读书法 读书时怎样做记录 做读书笔记的7种形式 做读书笔记的两个小窍门 如何做读书卡片 如何做读书剪报 第37章 深钻细研去读书 穿山甲打洞式读书 斯蒂夫·艾伦谈怎样欣赏名著 第38章 以书喻敌读书法 读书的四个比喻 阅读的四种情况 读书离不开一个“思”字 第39章 阅读学习单 为什么要有“阅读学习单” “阅读学习单”设计要点 第40章 绳锯木断，水滴石穿 打工仔是怎样成为研究生的 学习应“处处留心”，读书应“零存整取” 第41章 读书的总与分、精与泛 爱因斯坦的“总一分一合”读书法 泛读、速读、精读相结合的“三读法” 以精读带动泛读 鲸吞牛嚼读书法 第42章 读书的“博”与“破” “读书破万卷”的“破”是什么意思 读破一本书，受益一辈子 “博览群书，读破一本” 第43章 诵读、朗读好处多 主张“诵读”的朱自清 朗读时培养语感能力的有效手段 朗读有益健康 第44章 名人的奇特读书法 巴金的“静坐回忆”读书法 华罗庚的“思考书名”读书法 狄更斯的“讲故事”读书法 李嘉诚的“耳朵”读书法 田中角荣的“撕书”读书法 李敖读书的三个重点 马克思的“轮流”读书法 第45章 血型决定读书方法 适合A型血孩子的读书方法 适合B型血孩子的读书方法 适合O型血孩子的读书方法 适合AB型血孩子的读书方法

章节摘录

第一篇 优等生的学习方法 第1章 你为什么读书——优等生的学习观 优等生的学习动机比你强 一群孩子在一位老人家门前踢易拉罐玩，声响很大。弄得老人休息不好。于是，他出来给了每个孩子20美分，对他们说：“感谢你们在这里玩，给我带来了欢乐”。孩子们很高兴，第二天仍然来了，继续踢易拉罐。老人再次出来，给了每个孩子10美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。10美分也还可以吧，孩子们仍然兴高采烈地走了。第三天，老人只给了每个孩子5美分。孩子们勃然大怒起来：“才5美分，你知不知道我们多辛苦！”他们很快散了。后来，那些孩子再也没来。这个故事在问：你在为谁而“玩”？那么你究竟是在为啥而学，你清楚吗？一个人是否积极去学习，为什么去学习，乐意学什么，学得怎么样，都跟学习动机有直接的关系。动机是每个人学习不断进步的第一推动力。有了强烈的动机，无论什么样的学习条件，你都能集中注意力，学好每一门功课。动机和学习是辩证的关系，学习能产生动机，动机又能推动学习，二者相互关联。当你缺乏学习的动机时，就会对学习产生厌烦情绪，认为学习是一件又、苦又累的事；而如果你怀着明确的动机去学习，就会把学习看作是一件愉快的事，不觉得苦，也不觉得累。有心理学家甚至认为，一个人的学习成绩主要受两方面因素的影响——智力和动机，用公式表示即是学习成绩=智力×动机。在许多情况下，动机对学习成绩起着决定性影响。那么，动机是如何影响学习成绩的呢？

《这样学习最有效大全集》

编辑推荐

改变一生的，学习法、记忆法、读书法、应试法。

《这样学习最有效大全集》

精彩短评

- 1、正在看着
- 2、不错，是真货
- 3、晚饭后读给儿子听听，希望对他有帮助。
- 4、书中介绍的学习方法很全面，需要以后让孩子好好参考实践。
- 5、本书给你一个近距离观察第一名的机会
- 6、非常好,对孩子很有益.
- 7、很好一本学习方法的书
- 8、物理老师推荐的，很厚实的一本，方法很到位
- 9、妹妹看后说很好
- 10、确实像小学生读的书，字大，各方面都还好，对于学习指导还是不错的，就是介绍的很少很精炼，需要自己去实践补充
- 11、好学生学习的秘诀
- 12、选书的时候，以为是王老师的书，买错了，感觉书不是很好，太教条
- 13、比商场便宜好多
- 14、女儿说对实际还是有一些指导作用的。
- 15、还没看呢，在书店里看到过，想学习一下
- 16、书的内容挺全面的，但里面有很我错字啊！
- 17、书的印刷很好，内容正是需要的。讲了学习方法还讲了有关记忆的知识，适合低年级的父母阅读，适合高年级的孩子自学。
- 18、便宜实惠，感觉物有所值
- 19、不错的学习方法的书，虽然女儿现在还刚上小学，但我相信今后会对她有帮助的。
- 20、又时不用看也知道又太厚这本书看完得花不少时间不太实用
- 21、一本能引导学生正确地利用时间，用最快速有效的方法去学习。
- 22、这本书买得太值了。女儿阅读后，很见效果，学习自觉性有明显提高，找对方法，将会取得好效果。
- 23、有很多的方法帮助学习，很厚很多，物超所值，捡到宝了，但是就是有点废话，其实人人都可以成为优等生，只要努力了。
- 24、这本书还不错，写得很详细，很全面，对很多学生来说是一本不错的参考书，在里面介绍了很多种学习方法，总有一种适合你的方法。可惜啊，我自从买了这本书回来，叫女儿去找找这里面有用的资料，可翻开这本书对‘优等生’三个字特敏感，觉得差等生就没有优点了，后来再怎么逼她看下去也没用，甚至连这本书碰多不碰一下，唉o(╯╰╯)真是不知道做母亲的一番苦心啊，无奈无奈· · ·
- 25、这本书是我在“国家图书馆”看到的，然后从网上购买的。高中学生的学习内容很深，一般家长直接指导是不现实的，怎么办？本书给出了许多学习方法，很实用，怎么用呢？不要从头看，没事随便翻翻，那点有用就用，特别是学习遇到困惑了，考试后不理想时，看看她有“知音”之感，伴随你走完高中，你的学业水平不会差的。建议家长为你的高中学生买一本。学习方法的书很多，鱼目混珠，这是一颗“珍珠”。
- 26、很不错，应该是正版的。
- 27、本书籍从学生的学习实际出发，具有很高的指导性和实践性。通俗易懂，孩子自己可以看。
- 28、有价值的书，希望对孩子有帮助
- 29、方法很实用 分数有提高 又讲记忆
- 30、质量很好，给了我很大帮助
- 31、一本学习方法大全书
- 32、内容还好 不过可能是 我认为还是给青少年看比较好
- 33、书的包装简陋，书是不错的。
- 34、看了几篇，还不错
- 35、有位朋友之前就跟我推荐过《这样学习最有效》这本书，而且她告诉我这本书要买回来放在家里

《这样学习最有效大全集》

随时汲取经验，当时一笑置之。直到从省图借回来看过后，及时归还了也一直念念不忘。终于在当当网买到了，拿到手里我爱不释手。这本书没有华丽的包装外表，没有那么多虚无浮夸的辞藻，有的只是实用的方法，经验等等。这本书通过优等生的学习·记忆·读书方法，及考试技巧，通过分析优等生各种好方法的原因，告诉我们针对各主要学科最好的学习方法，记忆技巧，让我们在学习上事半功倍。希望能够有更多实用，有效的书籍推荐给大家。

36、这本书很厚，内容非常详实。从学习方法、记忆方法、考试技巧和读书方法四个方面来解读真正的优等生是如何学习。

对于我这个新高一的学生而言，有不少内容是值得借鉴和参考的~

嗯推荐大家看一看这本书。

37、我觉得此书大部分内容实践性不强。但是我特别喜欢后面一章的速算。

38、很好，值得推荐，五分

39、刚收到不久，还没看

40、在图书馆借了此书，感觉不错，再买的。

41、这本书介绍了详细的学习方法，提高了我的学习兴趣和学习主动性，使我的学习成绩名列前茅，极力推荐！！

42、给孩子买的，希望对孩子有益，掌握适合的学习方法，能起到积极地促进作用。

43、很超值！方法很实用！

44、都挺好的。不过这种书吧。要是网上有在线阅读就好了。买到家里，看过了也就没有什么太大用处了。。

45、十分有用，顶一下。

46、准备给儿子买的，随便翻了翻，估计得自己先看了

47、喜欢的书啊。。。。。。。。。

48、速读，有些话还是很有用的，印刷有错误...

49、非常厚的一本，刚看了一下目录，学习方法很多种，要好好读一下，一定会有方法适合孩子。非常感谢送货员，是冒雨送来的。当当提前给发了信息告知货多可能会晚两天，让我很安心，不过也不太晚，第一本两天就送到，这本四天到，还是非常满意的。

50、学习的确需要技巧，很多人可能一辈子也没弄明白学习是怎么回事。工欲善其事，必先利其器。人与人之间的差距大部分都不在智商上，方法上的不同足以拉开彼此的距离。

51、超值金版，有点失望！

52、买回来想学习来着，结果没耐心看下去，觉得有点假

53、一套不错的学生学习的书

54、理论性强，操作看个人。

55、坑爹呀，内页是坏的！

56、方法值得借鉴，不错。

57、老师推荐的，感觉不错，就是物流慢了点

58、部分内容有些用。

59、超值金版-这样学习最有效大全集

60、看了之后可以引发更多的思考。

61、学习方法都在里面，很详细，我有所体会啦

62、拼凑的书，不建议购买

63、还不错吧..

64、印刷不错，内容丰富

65、书店看到的，这里买的，自己看，还能帮孩子，挺好的

66、这本书，我是看了内容简介后决定买的。翻了翻，非常不错的一本书，对于教师的教学方法以及对学生学习方法的指导都非常有帮助。我喜欢，女儿也喜欢。对学生学习方法的指导，初中可行，高中也可行。好书！

67、这本书是卖给侄女的，翻看了一下，觉得作为教师，看了也很受用！

68、书不错，对孩子的学习应该有些帮助。

69、这本书又旧又脏，当当网的服务差，3次买书外包装都破，书裸露在外面，再也不会来当当网消费

《这样学习最有效大全集》

了

- 70、关于学习阅读的还挺全的。
- 71、超值，书的质量很好，内容有深度，看后有很大收获，很棒！
- 72、多教书少出书
- 73、可以有效的提高自己！
- 74、希望能给孩子更多的学习方法
- 75、朋友给孩子买的，很不错
- 76、通过学习优秀学生的学习行为习惯，反省一下自己孩子的不足之处，引导孩子养好良好的学习习惯，从而提高学习效率
- 77、这样学习最有效大全集真的如其名，非常值得阅读
- 78、书不错，在书店看到过几页，感觉不错，有些可以借鉴的学习方法。但寄来的书是直接塑料袋包裹的，有些褶皱了
- 79、没想到那么厚！还很便宜！好！
- 80、这本书完全可以抵得上几本学习、记忆等领域的书，十分实用，而不像某些同领域的书那样故弄玄虚。其中有些方法可以让人受益终生。
- 81、提供了我需要的知识！
- 82、对于迫切想要提升成绩的孩子非常有用。
- 83、很不错，如果你想好好学习，看看吧，很有用。
- 84、对教育，对学习都有帮助

《这样学习最有效大全集》

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