

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 图书基本信息

书名：《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

13位ISBN编号：9787505426610

10位ISBN编号：7505426613

出版时间：2011-5

出版社：朝华

作者：方舟 编

页数：243

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)

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 内容概要

《初中3年最高效的7种时间管理方式》是一部专门为中学生们量身定制的时间管理秘籍！《初中3年最高效的7种时间管理方式》教你如何成功掌控课堂45分钟、放学后、双休日、寒假、暑假、自习课、课间10分钟——这7个最为关键的时间段！

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 作者简介

方舟，从事教育工作多年，现主要从事中小学生的教育研究工作，对中小学生心理及家校合作、家庭教育等问题多有著述。

曾出版的畅销作品有《1—2年级，塑造孩子一生的关键》《4年级，决定孩子一生的关键》《7—8年级，改变孩子一生的关键》《小学6年，从一年级到六年级全知道》《初中3年，从初一到初三全知道》等，广受全国各省市重点中小学教师、家长朋友的热烈推崇，在教育界产生了巨大的轰动。

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 书籍目录

第一章 如何过好这3年，掌握好7个时间段 1 初中3年，必须明确的四个问题 2 初一关键词——心态、基础 3 初二关键词——信心、努力 4 初三关键词——放松、抓紧时间 5 善加利用身边的那些财富——掌控7个时间段

第二章 课堂时间——把握重点，高效利用45分钟 1 课堂45分钟的三个阶段 2 45分钟听什么 3 保持注意力集中的几个秘诀 4 如何记笔记才最有效率 5 学会总结和质疑 6 课堂45分钟坚决不能有的想法 7 爱上课堂的两个诀窍 8 如何适应不同老师的授课风格

第三章 放学后时间——一分五段：自由活动、复习、写作业、预习、阅读 1 自由活动时间怎么过 2 如何花最少的时间做好复习工作 3 认真、独立地完成作业 4 如何做好每天的预习工作 5 每天阅读15分钟

第四章 双休日时间——有计划，有侧重，有收获 1 双休日时间的一些禁忌和须知 2 查缺补漏——将遗漏的、未掌握的知识补上 3 理科以计算为主，文科以作文、阅读为主 4 有节制地看电视、玩电脑 5 体育锻炼与休闲活动必不可少

第五章 寒假时间——学习、劳作、活动三者结合 1 初一初二阶段的寒假学习——夯实基础 2 初三年级寒假学习——提前进入总复习、做真题 3 复习上学期内容，预习下学期内容 4 广泛参与各类社会实践活动 5 和父母沟通，增进亲情 6 培养丰富的兴趣爱好

第六章 暑假时间——抓住五个关键词：反思、学习、阅读、休闲、体验 1 初一到初二的暑假——反思最重要 2 初二到初三的暑假——马上面临中考 3 语数外，一定要跟住 4 扬长补短——强化强项，弥补弱项 5 读几本好书，增加知识储备 6 外出旅游，增长见识 7 体验一种全新的生活 8 做家庭小主人，培养自理能力

第七章 自习课时间——提高自修的质量和效率 1 早自习——大声朗读，强化记忆 2 午自习——重在做题和醒察 3 晚自习——重温当天所学，不留疑问 4 如何杜绝自习课“无事可做”的情况出现

第八章 课间10分钟——600秒的魅力 1 课间10分钟存在的两个误区 2 将课间10分钟分为“2—6—2”三个阶段

第九章 如何掌控自己的学习和生活 1 如何做好学习日计划、周计划、学期计划 2 学习的事情，必须得自己多上心 3 有规律的生活，是个宝 4 自控能力，决定胜败 5 两个高效利用时间的小窍门 6 至少想好最近三天要做的事情

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 章节摘录

(1) 你所处的阶段。 人的一生分很多阶段：婴幼儿阶段、幼儿园阶段、小学、初中、高中、大学等阶段，而现在的你，正处于初中阶段。 每当接手新…届初中生时，我都会先给他们上一堂“你所处的阶段”课，在这课堂上，我不讲任何课本上的知识，只给他们讲这样三个阶段：

初一阶段：这是初中生活的初始、人行阶段，是奠定知识根基的时期，足关乎同学们日后成绩如何、发展如何的一个关键时期。此外，初一阶段是一个塑造崭新自我的肝始，不管同学们小学时是怎么样的，在初阶段，一切都可以重新开始。

初二阶段：初二，不但是整个初中承上启下的年，而且是整个初中学习的分水岭。为什么这样说呢？初二一年的学习往往能够决定着初三的学习走向，也就是说，如果经过初二一年的学习，同学们的学习成绩不错，那么到了初，基本上就没什么问题了；如果初二结束时同学们的成绩还处于中下游，那么到了初三，想补都很可能来不及了，由此才有了“初二两极分化，初三天上地下”的说法。也正因为如此，可以说，初二是一个关系存亡的阶段。

初三阶段：初三是冲刺的阶段，在这一阶段，同学们将要面临的的就是中考，这是一个决定命运的重大时刻，而同学们冲刺速度的快慢，则决定了中考的成败。相信大家都有过走路经历，如果我们知道自己现在到哪里了，明确目标在哪里，那么就会更有信心、更有力量继续前行。了解自己所处阶段的目的也是如此，只有明确自己所处的阶段，同学们才能对症下药，有针对性地根据阶段特点进行学习。 &hellip;&hellip;

## 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

### 媒体关注与评论

时间的步伐有二种来来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动。——  
【德】席勒 当许多人在一条路上徘徊不前时，他们不得不让开一条大路，让那珍惜时间的人赶到他们的前面去。——【古希腊】苏格拉底 时间是最公平合理的，它从不多给谁一分，勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者只能让它留给他们一头白发，两手空空。  
——【前苏联】高尔基

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 精彩短评

- 1、非常满意的一次购书，快递神速，服务一流，各个方面都非常满意。书的内容对孩子和家长都受益匪浅，一次买了全套三本。子曰：工欲善其事，必先利其器。赞一个。
- 2、重点都加粗，很容易看懂，很管用
- 3、对刚上初一的孩子很适用，但是孩子不太感兴趣，觉得比较教条。举例再多些会更好。
- 4、一些时间管理技巧非常实用
- 5、最高效的7种时间管理方式，对学生很有启发
- 6、我女儿即将上六年我想提前让她看一看学会自己掌握自己的时间。
- 7、质量很好 外形简约时尚 价格比较贵
- 8、不但适合学生用，成年人也可以改善自己的时间管理。
- 9、孩子看了说有用，但我觉得需要时间来验证
- 10、是掌握时间的指导书
- 11、有效管理好时间，效率自然提高。好书！
- 12、最近看的教育类书籍较多，这本书是难得一见的好书，严重推荐！！！大部份书能提出孩子们存在的问题，也能深刻的分析原因，但能够提出可操作的解决办法的书并不多。一口气读完了不说，又用周末的时间仔细重新读了一篇，并将重点的地方勾划了下来。除了家长看，还想找机会让学习任务比较重的孩子也看一看，清晰的认识到自己存在的问题，并轻松找到克服这些问题的办法。好书，真的不错！
- 13、儿子主动要的，说希望能帮到他合理得安排时间，看了开头，倒是点出了一些问题，期待中。。。
- 14、很好的一本书，就是不知道孩子愿不愿意按上面来
- 15、买给升初中的孩子看的，希望能有用
- 16、很好，让孩子学会利用时间，掌握时间
- 17、真是一本适合家长，学生看的好书
- 18、非常喜欢这本书，让孩子掌控7大关键时间点。
- 19、给孩子买的，家长还未看
- 20、高效吗？希望用时间来证明
- 21、上初一的侄女看了感觉很有帮助。
- 22、是一本让孩子学着把自己的时间管理利用起来的好书，值得一读
- 23、都说中学的孩子辛苦，我想让孩子学会掌控时间将会是减轻学习负担最有效的方法。书还不错，介绍的挺全面的，但具体实施还需要家长配合孩子们边学习边调整。
- 24、每个人都应该合理的安排时间，不只是孩子需要，大人也一样。
- 25、刚拿到，看大标题应该不错，细细读过再来评论。
- 26、并且运用，孩子将受益很多，推荐
- 27、这本书对孩子科学管理时间会有帮助
- 28、很实用的一本书，儿子很喜欢，从中获取了很多知识。
- 29、已看完，正是我需要的那种书，暑假给女儿看，希望让她有所提升，能养成良好的学习和生活习惯。
- 30、内容或多或少还是有用吧
- 31、买个我读初一的侄女的，他现在学习还好，由于家在农村，没有什么人辅导，希望这本书对她有用！
- 32、很好的一本书，学习了，暑假给孩子看！折扣也不错！
- 33、给即将进入初中的孩子提前购买的，具体的指导对初中生活安排应该有帮助。
- 34、老师推荐的，应该不错，还没有时间看。
- 35、还没正式看，翻了一下内容，通过一个个小故事或小事例讲述，觉得挺好的。
- 36、孩子马上读初中，看了这本书，知道如何指导了。很棒的书！
- 37、对孩子很有用，值得推荐和学习1
- 38、书还没有看完，但是感觉挺不错的，有些学习方法挺好的，给孩子买的她没看，我倒是看的津津

## 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

有味。

39、朋友介绍的，真不错，看了很受启发~~

40、非常好的一本书！适合家长，学生看的好书。孩子今年上初一，我们就是按照书中的方法在实施时间管理

41、很好的一泵输推荐，，，哈哈

42、正是我想要的书 方法介绍很详细

43、书中的方法实用有效，很多举例子就像是在描写我家孩子，看了忍不住暗笑。把与孩子相关程度高的内容标识出来给孩子看，很久他都默不做声，看来是有所触动。但愿能有所行动。

44、儿子一天之内看完的。他自己说：看了之后，心里明白多了。那我就放心了。

45、书很好，书中内容很实用。中学生能按书中的方法安排时间去学习。成绩一定稳步上升

46、一线授课老师的实际经验，及相关问题同学的成长历程，很有参考性。

47、书质量不错，正在详看内容。

48、这书适合家长和小孩一起看的，内容贴切现实。只是书没了外包装，不知是不是二手的，有点残旧

49、初中学生值得一看的好书

50、好好的管理一下时间。

51、非常好的书~大略看了一下，对学生管理时间非常有帮助，希望能管理好我的时间~~

52、有好的学习方法,更要统筹安排每天的时间,这本书令孩子获益.

53、很好的书，大人、孩子都适合看，希望对孩子有帮助。

54、和孩子一起学习此书

55、内容很好，对即将进入初中的女儿很有帮助

56、孩子刚初一，这本书学习一下很有必要，给大家推荐一下！

57、怎样教给初中孩子管理时间的方法？想起来无论是老师还是家长在平时都是在给予孩子这方面的指导，但却收效甚微。怎样让孩子有套科学的管理自己的方法呢？看这本书也许能解决这个问题。综合系统的归纳，中肯的解释让初中的孩子自己能认识到自己的欠缺，比起空洞的说教来更能让孩子信服。

58、感谢作者能够这么全面的阐述时间的掌控，是一本家长和孩子都能读的好书。

59、这个系列的书基本都买了,买给刚上初中的女儿看的,她说看了以后更清楚怎么安排时间了,对学习也更有信心了.

60、内容不错，慢慢看。希望能提高孩子的学习效率。

61、内容齐全，很适合中学生看，看完后能给人以启发，很好的一本书！值得一看！

62、这本书不但适合学生看，成年人也可以改善自己的时间，本来这本书是买给孩子看的，我现在天天在阅读。

63、给弟弟买的，我觉得还不错，要是早些看到就好了。

64、孩子看了以后有很大收获！

65、内容好看，意义深刻，很受启发

66、孩子感觉有启发，对于不会学习的学生很具体，好书

67、大概翻了下，可以做个借鉴吧

68、孩子认为有用，只要坚持就会有好收成。

69、初中3年，最高效的7种时间管理方

70、给女儿买的，值得好好看

71、送给朋友的，她儿子读初二，小男孩不是很好管，希望这本书对孩子有帮助

72、这本书真的不错，感谢当当网。现在每天与儿子一起阅读。推荐给初中的学生。

73、时间就是金钱，这本书突出主题讲述初中三年7种时间管理方式，很可行进行教育中。与小孩一起阅读中非常好！

74、不错的书应该有用 想整一套的

75、对于学习有帮助 推荐哈

76、PDF/其实不仅是初中生，成年人也可以参考其中一切时间管理、个人管理的“思想”和“方法”

。



## 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

- 77、这本书质量很好，里面教的学习方法很多，很受用。
- 78、这些管理方式真的很有效，书很赞，就是价钱有点高了，整体不错。
- 79、这本书详细说明了各种时间的分配及利用，虽然上五年级但受益匪浅
- 80、让我清楚三年怎样辅导孩子
- 81、有作息表那些参考我会成功的 YYQQXX无敌!欧也
- 82、非常好，很有用，看了很受启发。
- 83、自己看了，孩子没看，挺有用的
- 84、能使孩子充分利用，合理安排时间的一本好书。
- 85、不错，我和孩子都在看
- 86、赞一个！内容挺全面。孩子即将步入中学，让她提前了解初中的学习模式。
- 87、正是新初一的孩子，或许真正需要一本如此的书来引导她，指引更能便捷轻松渡过初中三年，我认为肯定是一本好书。
- 88、这两本书是和方舟的一系列书一起买的，都特别好，这两本书的书皮和里面都非常好，没有像上次一样书送到的时候已经坏了。以后继续在当当买书、
- 89、给儿子买的书,看名字还不错,
- 90、这本书我是很推荐的一送来我就迫不及待的看 很适合九年级学生 里面说的好多情况 都跟我蛮像的 值得学习下都买来看看吧 我几下就读完了 九年级的学生不要怕耽误时间 看看吧
- 91、初中3年，最高效的7种时间管理方式
- 92、物流快到不可思议。“时间管理”是永恒的话题，孩子准备上初中了，希望这本书对她有帮助？
- 93、方法科学，孩子受益
- 94、正在和孩子一起看，还不错
- 95、学会管理自己的时间对青少年更重要
- 96、给朋友买的，很好的图书
- 97、很好，值得一看，对于着迷考试的人，帮助非常大
- 98、这本书真的不错，没想到我上六年级的儿子，自觉地拿起他看，还频频赞叹不错。
- 99、小孩子现在读书，就是缺乏时间管理，希望能跟着这本书慢慢的安排好自已的时间
- 100、书中用不少超生动的例子，让要上初中的孩纸受益匪浅。力荐，家长孩子都有看下去胡欲望的好书
- 101、书是正品，以后还会光顾当当的。很划算。

# 《初中3年，最高效的7种时间管理方式》

## 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)