

<<中等生脱颖而出>>

图书基本信息

书名：<<中等生脱颖而出>>

13位ISBN编号：9787302284901

10位ISBN编号：7302284903

出版时间：2012-5

出版时间：清华大学出版社

作者：任勇

页数：192

字数：283000

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>

## <<中等生脱颖而出>>

### 内容概要

任勇所著的《中等生脱颖而出》以平实的语言，剖析青少年学生正确学习的基本方法、健康身心的培养、提升软实力的方法和自我调整管理的方法。

本书每章均有导读，每章节除正文和评测练习题外，还有名人名言、励志故事链接，以帮助中等生树立积极向上的心态，有勇气去追逐属于自己的梦想。

全书内容丰富，图文并茂，案例生动，几乎涵盖了青少年学生学习的所有问题。

《中等生脱颖而出》适合青少年学生、学生家长、教育工作者阅读。

## <<中等生脱颖而出>>

### 作者简介

#### 任勇

福建省厦门市教育局副局长，数学特级教师，北京师范大学、集美大学、福建教育学院兼职教授，原福建省厦门第一中学校长。

现任中国学习科学研究会副会长，福建省特级教师协会副会长，福建省数学教学研究会副理事长，厦门市特级教师协会会长，厦门市数学教学研究会理事长等职。

先后荣获福建省优秀青年教师、福建省优秀专家、厦门市拔尖人才等称号。

已编写和参与编写《任勇与数学学习指导》《走向\*\*\*\*：为什么不？

》《为发展而教育》等82部学术专著，在《教育研究》《数学通报》《人民教育》等刊物发表各类文章800余篇。

曾先后应邀赴各地讲学500余场。

享受国务院政府特殊津贴，荣获“苏步青数学教育奖”一等奖，最近入选“国培计划”首批专家。

## <<中等生脱颖而出>>

### 书籍目录

#### 第一章 脱颖而出的法宝——正确学习的基本方法

##### 第一节 磨刀不误砍柴工——课前预习的方法

- 一、预习的好处
- 二、预习的种类
- 三、预习的任务
- 四、预习的要求

学而练习之

##### 第二节 跟着老师的思路走——课堂听课的方法

- 一、充分做好课前准备
- 二、高度注意，专心听课，积极思考，抓住重点
- 三、根据各学科的特点来听课
- 四、记好课堂笔记

学而练习之

##### 第三节 温故而知新——复习巩固的方法

- 一、复习有什么好处
- 二、复习的种类
- 三、复习的要求

学而练习之

##### 第四节 学习，贵在心悟——作业练习的方法

- 一、做作业的好处
- 二、作业的种类
- 三、做作业的要求

学而练习之

##### 第五节 学海横渡巧借舟——善于总结的方法

- 一、什么是“总结”
- 二、“总结”对我们的学习有什么样的意义
- 三、总结的方法

学而练习之

##### 第六节 追逐知识之浪花——课外学习的方法

- 一、课外学习的特点和作用
- 二、课外学习活动的种类
- 三、课外学习的要求

学而练习之

##### 第七节 沉着冷静，自信迎考——应对考试的方法

- 一、考试的目的
- 二、考试的种类和方式
- 三、考试前的准备
- 四、临场须知
- 五、考试后的试卷分析

学而练习之

#### 第二章 向上飞翔的翅膀——健康身心的培养

##### 第一节 有志者事竟成——良好动机的培养

- 一、确定长远目标，树立远大理想
- 二、维持强烈而持久的好奇心
- 三、培养兴趣，强化动机

## <<中等生脱颖而出>>

- 四、争取成功的体验
- 五、投入竞争, 激发动机
- 六、应用动机迁移, 培养学习动机
- 七、努力排除与学习动机相悖的其他动机的诱惑和干扰
- 八、及时了解学习结果
- 九、对学习成败正确归因
- 十、坚决批判新的“读书无用”论

学而练习之

### 第二节 兴趣是最好的老师——兴趣爱好的培养

- 一、需要激趣法
- 二、实践活动法
- 三、立志定标法
- 四、双基育趣法
- 五、情趣迁移法
- 六、智巧得趣法
- 七、亲师染趣法
- 八、交友参赛法
- 九、成效反馈法
- 十、体验回味法
- 十一、实用生趣法
- 十二、奇巧探趣法

学而练习之

### 第三节 坚持不懈铸成就——学习意志的培养

- 一、理想信念, 坚定意志
- 二、克服困难, 坚强意志
- 三、克服弱点, 优化意志
- 四、挫折磨砺, 磨炼意志
- 五、参与竞争, 锻炼意志
- 六、榜样力量, 培养意志
- 七、纪律约束, 强化意志
- 八、实践体锻, 提升意志

学而练习之

### 第四节 阳光灿烂每一天——健康情感的培养

- 一、明确学习目的, 引发学习情感
- 二、知情意行统一, 升华学习情感
- 三、排除消极情绪, 优化学习情感
- 四、利用学科史料, 激发学习情感
- 五、通过探究学习, 发展学习情感
- 六、协调人际关系, 保持学习情感
- 七、扩大兴趣爱好, 丰富学习情感
- 八、学会适度幽默, 调节学习情感

学而练习之

### 第五节 打开成功之门的钥匙——优良性格的培养

学而练习之

### 第六节 让自信的阳光洒满心田——增强信心的培养

- 一、我能成功, 激发自信
- 二、完善自我, 充实自信

## <<中等生脱颖而出>>

- 三、克服自卑, 树立自信
- 四、强化优势, 增强自信
- 五、弱项突破, 建立自信
- 六、积极表现, 保持自信
- 七、合理期望, 适度自信
- 八、有效训练, 提高自信
- 九、慧外秀中, 涵养自信

学而练习之

### 第七节 受用一生的“利息”——良好习惯的培养

- 一、认识意义, 用心“养成”
- 二、制订学习计划, 循序渐进
- 三、自控他控, 约束自己
- 四、排除干扰, 做好“正事”
- 五、下定决心, 防止倒退
- 六、不良习惯, 坚决改正
- 七、科学训练, 必见成效
- 八、转化升华, 练得成习

学而练习之

## 第三章 空中加油的平台——提升软实力的方法

### 第一节 两耳不闻窗外事——提升注意力

- 一、培养注意力的重要性
- 二、中等生不善于“注意”的表现
- 三、注意的分类与学习
- 四、怎样培养注意力

学而练习之

### 第二节 远近高低各不同——提升观察能力

- 一、培养观察能力的重要性
- 二、中等生不善于“观察”的表现
- 三、观察的种类
- 四、如何培养观察能力

学而练习之

### 第三节 熟读唐诗三百首——提升记忆力

- 一、培养记忆力的重要性
- 二、中等生不善于“记忆”的表现
- 三、记忆的种类与学习
- 四、如何培养记忆能力

学而练习之

### 第四节 飞流直下三千尺——提升想象力

- 一、培养想象力的重要性
- 二、中等生不善于“想象”的表现
- 三、想象的种类与学习
- 四、怎样才能培养想象能力

学而练习之

### 第五节 学而不思则罔——提升思维能力

- 一、培养思维能力的重要性
- 二、中等生不善于“思维”的表现
- 三、思维的种类与学习

## <<中等生脱颖而出>>

### 四、如何培养思维能力

#### 学而练习之

#### 第六节 异想竟使云天开——提升创造能力

##### 一、培养创造能力的重要性

##### 二、如何培养创造能力

#### 学而练习之

#### 第七节 相信自己的力量——提升自学能力

##### 一、培养自学能力的重要性

##### 二、如何培养阅读能力

##### 三、如何培养记读书笔记的能力

##### 四、如何培养积累资料的能力

#### 学而练习之

### 第四章 梦想成真的钥匙——自我调整管理的方法

#### 第一节 尽快调整你的方位——适应能力的培养

##### 一、学会适应新的环境

##### 二、学会适应新的同学

##### 三、学会适应新的老师

##### 四、学会适应新的学习

##### 五、注意培养适应能力

#### 学而练习之

#### 第二节 一寸光阴一寸金——学习时间的管理

##### 一、要有计划地使用时间

##### 二、合理地安排时间

##### 三、要科学地利用时间

##### 四、要建立良好的学习和工作秩序

##### 五、要尽量把握住“今天”

##### 六、要提高单位时间的学习效率

##### 七、要充分利用零碎时间

##### 八、要对时间的利用进行结算

##### 九、要坚持在一段时间内完成一项学习任务

##### 十、要增强控制“三闲”的能力

##### 十一、要充分利用好假期时间

##### 十二、要劳逸结合，学会休息

#### 学而练习之

#### 第三节 孟母缘何三迁——学习环境的面对

##### 一、社会环境

##### 二、家庭环境

##### 三、学校环境

#### 学而练习之

#### 第四节 我的学习我做主——学习策略的制订

##### 一、根据个性特点来制订学习策略

##### 二、根据人体生物节律来制订学习策略

##### 三、根据学习规律来制订学习策略

##### 四、根据不同学习内容来制订学习策略

##### 五、根据学习任务来制订学习策略

##### 六、根据学习的阶段性来制订学习策略

##### 七、根据学习条件来制订学习策略

## <<中等生脱颖而出>>

八、根据老师的教学特点来制订学习策略

学而练习之

第五节 激情遨游“网海”中——网络学习的智慧

- 一、网络学习的意义
- 二、网络学习成趋势
- 三、抵制“网诱”有策略

学而练习之

第六节 适合的才是最好的——适合个性的学习

- 一、活而有序型
- 二、活而无序型
- 三、仔细严谨型
- 四、不求甚解型
- 五、凌乱无章型
- 六、故步自封型
- 七、傲慢自大型
- 八、好大喜功型
- 九、懒惰怕苦型
- 十、逆反厌学型

学而练习之

第七节 登上学习快车——学习方式的革命

- 一、自主学习——我的学习我做主
- 二、合作学习——一个苹果与一种思想
- 三、探究学习——摸着石头过河

学而练习之

参考答案

参考文献



<<中等生脱颖而出>>

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>