

<<中学生怎样学习最有效>>

图书基本信息

书名：<<中学生怎样学习最有效>>

13位ISBN编号：9787530858431

10位ISBN编号：7530858432

出版时间：2010-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张全祥，徐艳玲 著

页数：246

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>

## <<中学生怎样学习最有效>>

### 内容概要

好的学习方法。  
是提高学习效率的有效途径。  
古人云：“工欲善其事。  
必先利其器。  
”在这里我们不妨把学习方法看做是一种工具。  
也只有很好地运用这一种工具。  
才能够更好地提高学习效率。  
达到事半功倍的效果。

## <<中学生怎样学习最有效>>

### 书籍目录

能力提升篇 构建提高成绩的平台第一章 充分利用学习资源课本是学习的根本如何选择参考书怎样使用参考书怎样利用计算机学习怎样使用工具书怎样整理和应用平时的试卷如何与老师沟通如何与同学交往怎样面对父母的期望第二章 制订必要的学习计划学习计划十分重要怎样制订学习计划根据不同学科制订计划如何执行学习计划学习要张弛有度第三章 好成绩来自好习惯培养良好的学习习惯形成固定的学习规律做事专心致志热爱读书使你的知识更渊博多动手让你更聪明善于自己发现问题科学使用大脑第四章 快速提升你的记忆力学习离不开记忆记忆中的三个基本规律记忆中的四种技巧提高记忆的八种方法概括知识记忆法分散学习记忆法常用的复习记忆法常用的背诵记忆法第五章 不可忽视的阅读能力阅读是重要的学习方式读书要有计划有目的基本的读书方法有哪些关于粗读和精读怎样记读书笔记伟人名人读书法纠正不良的读书习惯第六章 培养缜密的思维能力思维是智慧的花朵怎样提高思维能力学习研究思维的过程培养思维的独立性培养思维的灵活性学习过程篇 抓住五个关键环节第一章 预习：让你时刻领先一步预习有十分重要的作用预习的五个基本步骤根据情况进行预习预习效果不好怎么办预习时应注意的几个问题第二章 听课：向45分钟要成绩认真做好课前准备专心上好每一节课课堂上回答问题脸红心跳怎么办为什么在课堂上积极发言能提高成绩如何抓住每节课的重点怎样才能做到专心听讲怎样适应不同老师的教学风格第三章 作业：数量和质量同等重要充分认识作业的价值做作业的四个基本步骤如何高质量完成作业怎样提升解题能力及及时纠正作业中的错误第四章 复习：提高成绩的摇篮复习使知识得到了巩固和强化.....第五章 考试：如何做到超常发挥学习效率篇 高效学习步入快车道第一章 找到适合自己的学习方法第二章 合理安排学习时间第三章 让身体保持最佳状态第四章 克服学习中的障碍学习技巧篇 学科不同，学法亦不同第一章 聚沙成塔，学好语文第二章 动手动脑，攻克数学第三章 水滴三穿，掌握英语

## &lt;&lt;中学生怎样学习最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

中学生都想将所学的内容记住，但用什么方法记忆效果好呢？常见的方法一般有两种。

一种是单纯地反复地念、写、看，这种方法叫单纯重复性识记方法；另一种是在重复识记的过程中，回忆再现。

换句话讲，就是在背记的过程中，不断地自己“考”自己。

考的方式很多，主要是采用自己复述，自己默写等方式。

例如，在熟记外语单词的过程中，可以看着英文默写中文，也可以看着中文默写英文，然后加以对照，把不对的更正过来，接着再背。

背诵课文时，也可以不断尝试着自己背，或者请别人帮助核对，背得不对时，再看、再记。

记忆一个问题的答案时，可以在理解的基础上将内容概括成几个要点，然后去识记，并不断尝试着独立地复述，直到背熟为止。

实践证明，在学习过程中，采用尝试回忆法能极大地提高记忆效果。

不少同学在学习时一遍一遍地看书，很少合起书来回忆一下书中的要点、思路或公式等等。

结果书一看就懂，一放下就忘。

由于书一看就懂，不费脑筋，所以大脑兴奋不起来，常看到有的学生看着书就睡着了。

如果在学习时不断尝试着回忆，把想出来的内容先写在纸上，然后再看书，大脑始终处于一种积极活动的状态，记忆效果一定会很好。

(4) 多种感官参与 在整个识记过程中，要尽量调动各种感官。

我们知道，看书依靠的是视觉器官，听录音机依靠的是听觉器官，上课依靠的主要是视觉器官和听觉器官，看电影、电视、录像依靠的也是视觉器官和听觉器官。

由于所依靠的感觉器官的差别，记忆的效果就不一样。

有人通过实验提供了以下的数字：在单位时间内，依靠听觉获得的知识，可以记忆其中的15%；依靠视觉获得的知识，可以记忆同一内容的25%；而将视觉听觉器官结合起来可以记忆同一内容的65%。

学习外语时，为什么特别强调听、说、读、写呢？

其中一条理由是要充分运用各种感官来提高记忆的效果。

看书、朗读、听录音、书写的综合活动，可使注意力集中。

通过多种渠道将内容输入大脑，能很快地记住外语单词等内容。

而有的学生学习外语，只是看书，既不出声也不动手，结果记忆效果很差。

## <<中学生怎样学习最有效>>

### 编辑推荐

课本是学习的根本 / 怎样利用计算机学习 / 形成固定的学习规律, 提高记忆的八种方法 / 如何抓住每节课的重点, 如何高质量完成作业 / 制订可行的复习计划 / 学习一定要讲究方法, 考试如何做到超常发挥 / 如何巧记英语单词。

<<中学生怎样学习最有效>>

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>