

图书基本信息

书名：<<新百科知识一本通丛书-新生活知识一本通>>

13位ISBN编号：9787546911168

10位ISBN编号：7546911168

出版时间：2010-9

出版时间：张启明 新疆美术摄影出版社 (2010-09出版)

作者：张启明 编

页数：180

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>

内容概要

有人曾经说过：生容易，活容易，生活不容易。
是啊，生活有时候就像一道难解的谜题，复杂、晦涩得让人头痛不已。
不过，无论多么复杂的难题，迟早都会被人们破解。
同样的道理，不管怎样困难的生活，人们也要一步步地走过。
有过解题经验的人都知道，想要破解一道难题是需要一点技巧与经验的。
在生活中，如果想要闯过一道道难关，或者想要活个清楚、明白也是需要一点指引的。
迷失方向的人需要地图的指引，失去生活方向的人需要心理医生的指引，对生活常识了解甚少的人，则需要一本生动、全面的生活知识书籍的指引。

书籍目录

良好的生活习惯生活制度讲究个人卫生睡眠卫生自我服务习惯良好的膳食结构刻苦学习恰当的学习方法科学用脑用眼卫生正确对待家庭问题尊敬长辈尊师爱生参加公益活动抵制不良风气社交活动社交的意义提高社交能力怎样进行异性交往书信、交友、联谊文体活动野游访问聚会待客送客做客打招呼介绍拜年的礼貌赠送礼品常识回绝别人礼貌春游野餐、野营采访、参观家庭音乐会节日联欢会节日庆典元旦国际妇女节植树节愚人节国际劳动节国际儿童节母亲节父亲节中国共产党成立纪念日中国人民解放军建军节教师节.....

章节摘录

版权页：插图：首先，要引导和培养学习兴趣。

当对所学习的对象产生浓厚的兴趣时，就会产生求知的欲望，并能发挥自己的特长努力去学习，也能取得满意的效果。

其次，引导记忆的技巧，发挥独立思考。

掌握知识既要靠记忆，也要靠思考，两者巧妙结合，才能事半功倍。

越具体记忆效果越好；有节奏的、押韵顺口溜的比较容易记；图文并茂或者与音像配合的内容也比较容易记。

另外，诸如参观动物园、植物园、博物馆、科技馆，这是无意识记忆，而且往往是这种无意识的记忆，比单独背课文，甚至唐诗之类效果好。

因此，最好将这种无意识记忆和有意识记忆结合起来，就能发挥特有的独立思考——好奇心的特点，学会自己想问题，自己找答案。

这比强制记忆，硬性背诵效果要好得多。

第三，适时休息，保持大脑的最佳状态。

中枢神经系统的功能，是通过神经系统兴奋与抑制两个过程而完成的，工作、学习、记忆等活动能顺利进行，证明大脑正处于兴奋的最佳状态，精力旺盛，效果好。

但学习到一定时候，大脑则出现“神不守舍”，注意力不集中，学不进去，也记不住的现象，这说明大脑出现疲劳——抑制状态，应该适时休息。

每学三四十分钟，就应当休息一会儿，使大脑得到松弛和调节。

编辑推荐

《新生活知识一本通》为新百科知识一本通丛书之一。

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>