

<<拿第一名的方法>>

图书基本信息

书名：<<拿第一名的方法>>

13位ISBN编号：9787564044800

10位ISBN编号：7564044802

出版时间：2011-6

出版时间：北京理工大学

作者：张丽萍

页数：239

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>

## &lt;&lt;拿第一名的方法&gt;&gt;

## 前言

大概很多同学都有这样的疑惑，在同一个班级，接受同样老师的教育，为什么学习成绩会相差那么大呢？

难道真的是自己没有其他同学聪明吗？

启实，之所以会有从第一名到最后一名的差距，主要原因在于学习方法的不同。

陈伟是某省2002年的高考状元，在总结陈伟的学习经验时，我们发现他的学习大体分为3个层面。

第一是“苦学”。

虽然不像古人那样“头悬梁、锥刺股”，但是对于学习，陈伟从来都不敢有半点懈怠。

每天都要按照自己的学习计划，按部就班地完成学习任务，正是这样长期的坚持和积累，才为自己现在的良好成绩打下了基础。

第二是“好学”。

陈伟发现身边很多同学一提到学习就觉得是一件相当痛苦的事情，他反而觉得学习是一种快乐，并且自己还能主动从中发现快乐的事情。

比如，一个历史故事的渗透，一个知识的拓展，都会让他产生一种满足感。

带着这样的心态去学习，效率自然也就不会太低，而且是越学越想学。

第三，也就是最重要的一点，就是“会学”。

陈伟虽然在学习上很刻苦认真，但是，他却不是那种“死读书，读死书”的学生。

他总是会根据自己不同阶段的学习情况，变换多种学习的方式和方法，为自己制定出适合当前阶段的学习模式和进度，而不是一味地跟着老师的脚步去走。

这样，在自己灵活的变动和仔细的琢磨中，学习的成绩自然也就越来越好了。

可见，学习不仅是读书、听课、做题那么简单，学习本身也是一门学问，有科学的方法，有需要遵循的规律。

绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法；而学习成绩相对较差的同学，则往往不清楚自己应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。

也许能够成为状元的确需要一定的天赋和运气，但是，只要掌握了正确的学习方法、用心锻炼学习需要的各种素质、按照正确的方法去学习，提高学习效率，学习就会变得轻松起来，思维也变得灵活流畅，任何人都能够很好地驾驭知识，迅速提高学习成绩。

本书针对学生学习中遇到的问题 and 容易走进的误区，从“学习态度”“学习计划”“学习习惯”“学习方法”和“应试技巧”5个大的方面着眼，由一线优秀班主任为同学们量身打造72个学习秘诀，让同学们从掌握技巧开始，真正地懂得学习，爱上学习，最终成为学习的主人。

同时，我们对参与本书编写的成员：张志军、袁建财、吴强、王振伟、闫博、赵静、李绍玲、杜延起、李智燕、张萍、王诗文、黎金芳、刘芳、何大为、张志勇等人表示感谢！

## <<拿第一名的方法>>

### 内容概要

“分数——学生的命根”。

哪怕是在讲究素质教育的今天，好成绩仍然是每一个孩子和家长都渴望获得的。

怎样让自己的孩子考试轻松拿第一？

懂方法就很容易。

张丽萍编著的《拿第一名的方法——一线优秀班主任讲述让孩子成绩突飞猛进的72个秘诀》通过一线优秀教师总结的、饱经检验的72个秘诀，从五个方面揭开好学生考高分的秘密，让每个孩子都能成为令人羡慕的高材生。

《拿第一名的方法——一线优秀班主任讲述让孩子成绩突飞猛进的72

个秘诀》取自教育一线的精彩事例，介绍了科学、实用、有效的学习秘诀，并附有轻松实用、深入浅出的班主任点评。

## <<拿第一名的方法>>

### 作者简介

张丽萍，笔名蔚蓝，心理学硕士，北京师范大学附属小学教师，青少年心理研究协会会员。业余主要从事青少年认知发展与教育、心理健康与教育的研究。

发表学术论文上百篇。

出版有《告诉孩子“网”向何方》《遇到危险怎么办——青少年紧急自护手册》《家有考生》《孩子厌学怎么办》等图书。

## <<拿第一名的方法>>

### 书籍目录

#### 态度篇 态度决定成绩

- 秘诀1：相信自己能拿第一名
- 秘诀2：兴趣是第一任老师
- 秘诀3：列出促进学习的“动力因素”
- 秘诀4：变被动学习为主动学习
- 秘诀5：发挥自己的优势去学习
- 秘诀6：高度集中力的培养
- 秘诀7：笨鸟先飞照样拿第一
- 秘诀8：持之以恒，聚沙成塔
- 秘诀9：在学习上帮助别人可以巩固自己的知识
- 秘诀10：正确看待“分数”与“能力”的关系
- 秘诀11：谦虚可提升成绩
- 秘诀12：遇到难题不找借口
- 秘诀13：摆脱影响学习的种种烦恼

#### 计划篇 制定科学而有效的学习目标

- 秘诀14：树立清晰的学习目标
- 秘诀15：制订切实可行的学习计划
- 秘诀16：长期目标与短期目标相结合
- 秘诀17：学科不同，计划不同
- 秘诀18：随机应变，及时调整计划

#### 习惯篇 养成良好的学习习惯

- 秘诀19：今天的学习任务不可拖到明天
- 秘诀20：学习前先把学习用品摆放整洁
- 秘诀21：不懂就及时向老师和同学请教
- 秘诀22：不依赖他人，学习要独立
- 秘诀23：敢于质疑老师的观点和方法
- 秘诀24：树立时间观念，不迟到不早退
- 秘诀25：抓住每天的黄金学习时间段
- 秘诀26：养成总结学习心得的习惯
- 秘诀27：多读多看反复思考
- 秘诀28：适度看电视，以学业为主
- 秘诀29：沉迷游戏要不得，学习才是最重要

#### 方法篇 方法正确，事半功倍

- 秘诀30：先把基础知识夯实
- 秘诀31：必须学会预习复习的技巧
- 秘诀32：理论与实验相结合
- 秘诀33：掌握快速记忆的技巧
- 秘诀34：不要死记硬背，理解才是首要
- 秘诀35：课堂做笔记，课后细梳理
- 秘诀36：善于借助工具书
- 秘诀37：建立“错题数据库”
- 秘诀38：合理安排学习时间
- 秘诀39：运用逆向思维去学习
- 秘诀40：运用发散思维去学习
- 秘诀41：抓住直觉思维提升成绩

## <<拿第一名的方法>>

秘诀42：制作学习卡片

秘诀43：跳出“题海战术”

秘诀44：不偏科才能学习棒

秘诀45：让互联网成为学习助手

秘诀46：提问是释疑的最好方法

秘诀47：语文——多读多写，熟能生巧

秘诀48：数学——重视基础，勤于练习

秘诀49：英语——“听读写”缺一不可

秘诀50：物理——理解概念，掌握规律

秘诀51：化学——记忆与实验相结合

秘诀52：历史——归纳总结，掌握记忆技巧

秘诀53：地理——通过地图进行联想记忆

秘诀54：政治——结合现实进行理解

秘诀55：生物——拓展视野，消化书本知识

### 实战篇 在考试中超常发挥

秘诀56：丢弃心理包袱，轻松应考

秘诀57：远离抄袭作弊的坏毛病

秘诀58：考前学会缓解紧张与疲劳

秘诀59：临阵磨枪，不快也光

秘诀60：克服复习中的“高原现象”

秘诀61：做好考前各项准备工作

秘诀62：正确对待家长的“期望值”

秘诀63：调整好自己的“生物钟”

秘诀64：一科考完不多想，马上应考下一科

秘诀65：全面浏览，先易后难

秘诀66：仔细审题，然后下笔

秘诀67：遵守答题要求，避免无谓丢分

秘诀68：合理分配解答不同题型的时间

秘诀69：让工整的字迹“加分”

秘诀70：进行检查，拾遗补缺

秘诀71：掌握记忆阻滞的应对方法

秘诀72：冷静处理意外情况

## &lt;&lt;拿第一名的方法&gt;&gt;

## 章节摘录

秘诀5：发挥自己的优势去学习无论生活常识或心理学研究都告诉我们，如果长时间做自己不喜欢做的事，往往会感到压抑和不快，甚至会越来越讨厌所做的事。相反，如果是做自己喜欢的事，则不仅会在当时感觉愉快、舒心，而且还会越来越喜欢做该事。学习也是如此，如果我们能在学校里用自己喜欢的方式学习，那么不但可以在学习期间心情愉快，而且还可能对学习产生浓厚的兴趣，越来越喜欢学习。这正是每位同学所希望得到的。

可以说，每个人都具有个人特色的学习优势，只要善于运用学习优势，顺应个人偏好的学习方式，就能产生良好的学习效果。

曾有研究表明，能充分发挥自身学习优势的学生，其学习效率和效果至少是其他学生的1.75倍。因此，我们应用自己喜欢的优势方式去学习，才能取得成绩上的不断进步。

学习案例正在上初中的张楠各科成绩一直都处于班级的上游水平，只是最近作文总是拉后腿，基础知识和阅读部分每次都能拿到不错的分数，但是，一加上作文的分数，成绩就降下来了。这令张楠感到很是苦恼。

为此，张楠的妈妈帮助他分析了其中存在的问题，经过对张楠这几次试卷的比对，张楠的妈妈有所发现。

那时候他们正在尝试写作的是议论文的文体，张楠的论点设立得很不错，问题就出在论据和论证上。

“我自己编写出来的故事，老师都说不够充分和深刻。”

张楠很泄气。

“那你有没有尝试过用一些现成的或者名人的事例呢？”

妈妈启示说。

“可是，考场上从哪去找现成的例子呢？”

张楠很疑惑。

“妈妈发现你前边诗词背诵部分的题目基本没有出错过，这就说明你的记忆力是相当不错的。”

那我们不妨试试背诵的方法。

“于是，之后的日子里，在妈妈的引导下，张楠利用课余时间阅读了很多课外书籍。

再次写作文的时候，他就将书籍中曾经读到的故事和自己在阅读中体会到的道理运用到了自己的文章中，很自然地，便拿到了不错的成绩。

学习秘笈 一般来说，学生的学习优势各不相同，想要通过自己的学习优势去提升学习成绩，首先应该了解自己的优势是什么，懂得在日常的学习生活中去挖掘自己的优势部位。才能尽可能地将它们发挥出来。

要学会根据不同的优势来采取不同的学习方式，一般来说分为以下几种。

(1) 从自身能力优势来选定具体的学习方式，比如，理解能力强就应该更加注重上课听讲的重要性，争取将老师在课堂上讲述的知识当堂消化掉；记忆力强的就要发挥优势，将知识越来越多地储备到脑海中，以便需要用的时候随时能够调取出来；动手能力强的，就应该更多地注重于实际的操作和练习，达到熟能生巧的效果等。

(2) 从自己的习惯来选定具体的学习方式。

比如，有的同学比较适合带着问题去学习的学习习惯，认为这样的学习方式更能调动自己的兴趣；有的同学则习惯在课后反复回味，寻找同样的题型来巩固知识，觉得这样可以学得更加扎实牢固等。

(3) 根据自己的生理优势来选定具体的学习方式。

因为每个人的生理状况不同，所以在各个时间段的精神状态也不同。

有的同学会觉得早晨起来的时候神清气爽、学习效率很高；有的同学则觉得晚上的时候心情比较平静，更适合去学习。

所以，要学会把握自身的具体情况，以达到最高的学习效率。

(4) 一般地，每个同学都有自己独特的学习方式，这种方式能使我们学得最快最好。

## <<拿第一名的方法>>

有些同学在比较自由的情形下更容易获得最佳学习效果，他们不喜欢墨守成规，需要多一些自由选择的机会，如自己决定学什么、从哪儿开始学等。

而另一些同学在按部就班的情形下学习效果最好。

他们需要老师或家长告诉他每一步该怎么做。

当找到与自己的优势相符合的学习方式去学习时，才会犹如在顺风中行走，非常顺利。

在平时的学习中不必太过单调和死板，只要是喜欢的方法就是最好的优势方法。

如果你喜欢看电影、电视，那就从影像资料中学习；喜欢看报纸杂志。

那就从阅读中学习。

但必须牢记，这种办法一定要和自己所学的课程有机地联系起来。

不仅要努力发挥自己的优势，还要相应地去克服一下会影响到自己学习进步的弱势，比如懒惰、不认真、粗心大意等，这样才能更加有效地取得学习成绩的不断提高。

名师点睛现在有很多“快速学习法”“超级学习法”“无敌学习法”之类的学习方法，不要盲目追逐那些，最好的方法就是善于利用自己最喜欢的优势模式。只有利用自己感觉最舒适、自己觉得最有兴趣的方法，才能把自己从学习中真正“解放”出来，极大地提高学习效果。

……



## <<拿第一名的方法>>

### 编辑推荐

培养孩子正确的学习态度、良好的学习习惯、优秀的学习品质，教给孩子巧妙的学习技巧和丰富的应考经验，以获得更优秀的学习成绩，为赢得美好的人生奠定坚实的基础。

第一不难拿，关键看方法。

一本凝练一线教师多年经验，针对孩子实际问题，提升孩子成绩的家教宝典！

《拿第一名的方法：一线优秀班主任讲述让孩子成绩突飞猛进的72个秘诀》针对学生学习中遇到的问题 and 容易走进的误区，从“学习态度”“学习计划”“学习习惯”“学习方法”和“应考技巧”5个大的方面着眼，由一线优秀班主任为同学们量身打造72个学习秘诀，让同学们从掌握技巧开始，真正地懂得学习，爱上学习，最终成为学习的主人。

<<拿第一名的方法>>

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>