

<<改变你一生的学习计划>>

图书基本信息

书名：<<改变你一生的学习计划>>

13位ISBN编号：9787801975492

10位ISBN编号：7801975499

出版时间：2006-1

出版时间：企业管理出版社

作者：兴盛乐

页数：264

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>

## <<改变你一生的学习计划>>

### 内容概要

人的一生，是一个不停地学习和成长的历程。  
具有高效学习能力的人，是永远走在时代前列的人。  
而对于哈佛大学、剑桥大学这样的百年世界名校来讲，培养青年学生的学习能力，其重要性永远排在教授具体的知识技能之前。  
本书综合哈佛大学、剑桥大学的学习理念以及现代学习领域的最新研究成果，归纳出了改变你一生的学习计划要具备的记忆能力、学习能力、阅读能力、课堂学习能力及时间管理能力等。  
在此要说明的是，获得这些能力并不困难，只要您能将本书所呈现的方法融会贯通、灵活运用，那么，快乐地将终身学习计划进行到底就将不再是一个难以实现的梦想！

## &lt;&lt;改变你一生的学习计划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 终身学习是人生的需要树立终身学习理念 / 2建设学习型社会 / 3以获知识的能力为中心的学习 / 6终身学习的学习观念九大转变 / 8如何建立终身学习的习惯 / 11终身学习学什么 / 13第二章 终身学习的人生目标如何计划将精力聚焦目标 / 18目标的分类 / 21设定个人的人生目标 / 23把握好目标的方向 / 24逐个击破各项具体目标 / 25第三章 高效记忆方法学习往往以记忆论成败 / 32记住重要的 / 34任何人都能提高记忆力 / 35与遗忘作斗争——进行重复记忆 / 37恰当选用集中或是分散来记忆 / 40过度学习强化记忆 / 46重要材料在开始和结束时记忆 / 49交叉学习提高记忆力 / 51整体与部分结合记忆法 / 55多种感官同时“上阵”来记忆 / 59赋予形象、抽象记忆法 / 62规律让记忆变得简单 / 68理解记忆事半功倍 / 73联想记忆法 / 78图解记忆法 / 88第四章 高效学习方法学习始于感知 / 94寻找适合自己的学习类型 / 96七种智力学习途径 / 97螺旋上升学习法 / 101丰富学习途径 / 103循序渐进学习法 / 104联想学习 / 109同类比较学习 / 115寻找自己的适宜时间学习 / 120斯金纳的程序学习法 / 124学习要大胆质疑 / 129资料卡片法 / 134在生活中学习 / 138第五章 高效阅读方法培养高效阅读习惯，进入全新读书时代 / 142讲究阅读战略 / 144如何阅读一本好书 / 147爱上读书 / 150区别对待读书法 / 153模型读书法 / 156先读序文法 / 158“S03R”读书法 / 160不动笔墨不读书 / 169深钻细研去读书 / 171速读的技巧 / 17510种改进阅读的技巧 / 179第六章 听课与做笔记的方法做笔记对学习很重要 / 188做笔记，听是第一步 / 189学习认真倾听的方法 / 192如何做笔记 / 193如何复习笔记 / 195让做好笔记成为一个习惯 / 196康纳尔笔记法的启示 / 198常用的笔记十法 / 200第七章 高效注意力培养法注意是记忆的唯一窗口 / 206注意与学习的关系 / 206精力集中提高学习效率 / 208注意力的心理训练法 / 211第八章 如何学习课本知识课本学习的方法 / 216理解图表资料 / 220如何做好作业 / 223如何准备考试 / 224如何应试 / 228第九章 高效时间管理学习时间的运筹法 / 232制定一份学习时间表 / 233掌握节约学习时间的秘诀 / 235在规定的时间内学习 / 238制定学习计划有方法 / 240第十章 终身学习要具备的个体素质自律 / 244不断自我反省 / 246容忍学习中挫折 / 247对学习具自我评价能力 / 250性格优化能力 / 251第十一章 终身学习与生涯规划生涯规划的目标 / 258生涯规划的重点 / 259终身学习与生涯规划 / 262

## <<改变你一生的学习计划>>

### 媒体关注与评论

如果不想在世界上虚度一生，那就要学习一辈子。

——牛顿 学习并不等于就是摹仿某些东西，而是掌握技巧和方法。

——高尔基 现在，我怕的并不是那艰苦严峻的生活，而是不能再学习和认识我迫切想了解的  
解的世界。

对我来说，不学习，毋宁死。

——罗蒙诺索夫 学习这件事不在乎有没有人教你，最重要的是在于你自己有没有觉悟和  
恒心。

——发布尔 越学习，越发现自己的无知。

——笛卡尔 做学问的功夫，是细嚼慢咽的功夫。

好比吃饭一样，要嚼得烂，方好消化，才会对人体有益。

——陶铸

<<改变你一生的学习计划>>

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>