

<<赢在复习>>

图书基本信息

书名：<<赢在复习>>

13位ISBN编号：9787802404878

10位ISBN编号：7802404878

出版时间：2010-3

出版时间：大众文艺

作者：新教育学习研究机构 编

页数：217

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>

<<赢在复习>>

前言

没有复习，就没有好分数，这是中学阶段学习的硬道理。

很多有经验的一线老师都会一再提醒、反复强调复习的重要性。

而且越是临近考试阶段，复习就越关键。

很多学生就是因为轻视复习、不善复习，结果在考试中马失前蹄，付出了惨痛的教训。

有的同学说，平时的基础学习才是最重要的，复习交给老师去安排就可以。

其实，复习不光是老师的事，如果你自己不了解复习的方法和程序，一旦在复习阶段出现问题，那么后果将是致命的！

那么，如何判断自己是否善于复习呢？

我们可以简单做一个测试。

如果你身上出现了以下这些情况，并且你的学习成绩长时间没有显著的提高，那么这就是在给你敲警钟，提醒你要特别注意复习这个关键环节了！

仔细想一想，你身上是否有这些问题： 1.最新学的知识都能掌握，但对前面学的内容就没有太深刻的印象。

2.每次坐在书桌前准备开始学习时，经常有手足无措的感觉。

不知道该怎么学习。

3.很多学习内容总是需要死记硬背才记得住，而且很快就又忘了。

<<赢在复习>>

内容概要

本书是十位优秀的一线中学教师的集体成果、作者希望中学生能分享他们的经验之谈：没有复习，就没有好分数。

关于复习的重要性，很多资深教师都会一再提醒、反复强调。

而且越是临近考试阶段，复习

就越关键。

很多学生就是因为轻视复习、不善复习，结果在考试中马失前蹄，付出了惨痛的教训。

本书针对复习的三个主要方面：巩固基础知识、调整学习状态、掌握考试技巧，提供了最详细、最实用和最贴心的指导。

书中不仅总结了全国各省市重点中学老师的教学经验，从中提炼出

101种立竿见影的复习方法和应考技巧，还收录了近百名高考状元、优秀中学生的学习心得，展现了他们的高分心经。

我们衷心希望本书能成为你改进复习方法、提升考试成绩的好顾问，成为你突破极限、决胜考场的好帮手。

<<赢在复习>>

书籍目录

上篇 复习的硬件：夯实基础知识的39种学习方法

关键一：复习计划

- 1、复习就是按照自己的节奏跑完比赛
- 2、把精力用在提分潜力最高的科目和考点上
- 3、根据各学科的特点安排你的学习时间
- 4、重视你的生物钟
- 5、复习计划要尽量做到具体、明确
- 6、“分散复习”和“集中复习”相结合
- 7、掌握复习的“大、小循环”
- 8、如何让计划的执行结果视觉化

关键二：知识体系

- 1、抓住“零件”，构建“体系”
- 2、把杂乱分散的知识打个压缩包
- 3、简单有效的“目录”复习法
- 4、“章节”与“专题”
- 5、画出你的“知识地图”
- 6、从面到点的“树形”复习法
- 7、“把书读厚”和“把书读薄”
- 8、列表总结法和列表对比法
- 9、关键点辐射法

关键三：强化记忆

- 1、文理科都需要“背功”
- 2、“学习—理解—应用”
- 3、先简化，后强化
- 4、有趣的图形记忆法
- 5、快捷的分类记忆法
- 6、多种感官记忆法

关键四：解题能力

- 1、学会总结解题的思维模式
- 2、从“做例题”到“背例题”
- 3、做考试真题让你事半功倍
- 4、做题到底求“质”还是求“量”
- 5、提高成绩的法宝——“错题本”
- 6、节省时间的读题法
- 7、如何选择适合自己的习题
- 8、如何提高你做题的速度
- 9、专项训练做题法

关键五：考前热身

- 1、在短期内快速提分的方法
- 2、回归基础、回归课本、回归真题
- 3、考前关键两点：重点和难点
- 4、最有效率的“过电影”复习法
- 5、融会贯通的“跳读”复习法
- 6、冲刺阶段的做题法
- 7、真枪实弹的模拟考试

<<赢在复习>>

中篇 复习的软件：激发学习状态的24个简易妙招

关键六：远离焦虑

- 1、识别压力和焦虑信号
- 2、低调处理法
- 3、自我放松训练
- 4、情绪宣泄法
- 5、系统脱敏疗法
- 6、大脑高效运作：科学饮食
- 7、大脑高效运作：适度运动
- 8、大脑高效运作：规律作息

关键七：心理调适

- 1、战略上藐视考试，战术上重视考试
- 2、考前不要轻易许诺
- 3、积极自我暗示防止临场恐惧
- 4、保持适当的紧张感提高做题效率
- 5、情绪过度紧张导致身体不适怎么办
- 6、拿到试卷大脑“一片空白”怎么办
- 7、如何应付做题过程中的“记忆堵塞”
- 8、考试时不能专心答题怎么办
- 9、做题时如何避免脑力疲劳

关键八：积极心态

- 1、设定学习目标
- 2、用平常心考出不平常的成绩
- 3、如何把压力转化为动力
- 4、自信心培养方法
- 5、意志力培养方法
- 6、保持适度的竞争心态
- 7、每天都需要自我励志

下篇 复习的核心：考场超常发挥的38种夺分技巧

关键九：应试技巧

- 1、考前拟订合理的考试策略
- 2、拿到试卷怎么办？
- 3、审题的8大要点
- 4、答题的6大要点
- 5、从基础知识题到思考题依次作答
- 6、确保答对80%的基础问题
- 7、难题先跳手热好得分
- 8、做选择题的技巧
- 9、破解难题的方法
- 10、分点答题，分分必争
- 11、考试时如何做好时间预算
- 12、提高答题规范性
- 13、增强你的盲答得分能力
- 14、检查试卷的4种方法

关键十：分科窍门

- 1、语文辨识病句的方法
- 2、古诗词鉴赏题的得分关键

<<赢在复习>>

- 3、如何拟定“一句话新闻”
- 4、做语文阅读题的5个步骤
- 5、“五字诀”攻克文言文翻译题
- 6、作文高分的秘诀
- 7、做数学题的“联想转化法”
- 8、“退步”解题法
- 9、“进步”解题法
- 10、如何答好数学主观题
- 11、“还原法”解英语选择题
- 12、英语听力题的答题方法
- 13、英语完形填空的答题技巧
- 14、如何做英语短文改错题
- 15、如何提高英语阅读的效率
- 16、英语阅读中的词义推断题怎么答
- 17、英语阅读中的事实细节型题怎么答
- 18、写好英语作文的关键
- 19、解物理题的技巧
- 20、做化学题的“撒手锏”
- 21、如何做好生物实验题
- 22、政治选择题的答法
- 23、文科综合题的答法
- 24、理科综合题的答法

<<赢在复习>>

章节摘录

间段的生理特点，适当地安排每天的学习任务。

第一个学习高效期：清晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态。

此刻无论认还是记印象都会很清晰，学习一些难记忆但必须记忆的东西较为适宜，如外语、定律、历史事件等。

有时即使强记不住，大声念上几遍，也会有利于记忆。

第二个学习高效期：上午8点至10点，人的精力充沛，大脑易兴奋，严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力较强，此刻是攻克难题的大好时机，应充分利用。

第三个学习高效期：下午6点至8点，也是用脑的最佳时刻，不少人利用这段时间来回顾、复习全天学过的东西，加深印象，分门别类归纳整理，也是整理笔记的黄金时机。

第四个学习高效期：入睡前一小时。

利用这段时间来加深印象，特别对一些难于记忆的东西加以复习，则不易遗忘。

因境而学法 一般来说，人在心境不好或大脑不太兴奋时，学习比较复杂或不感兴趣的内容，往往难以进入状态，学习效率较低。

这时候可以采取先从比较容易的科目、自己比较感兴趣的内容学起，经过一段时间，待心境、大脑状态好转后，再转学较难的、不太感兴趣的内容。

相反，如果开始时，心境及大脑状态都比较好，则应先复习较难的、不太感兴趣的内容，然后，再复习比较容易的、有趣的内容，而可谓“因境而学”。

<<赢在复习>>

媒体关注与评论

复习是中学生学习过程中的一个至关重要的环节，它直接关系到你对学习的总结归纳、消化吸收和理解运用，并在很大程度上影响和决定了你的考试成绩。

江苏省姜堰中学 万春耕老师 越是复习认真仔细的人，他的成绩就不会差到哪里去。反之，复习粗糙的人。

成绩肯定不会好到什么地步，重视复习、找到复习的规律和方法、加紧复习，你的学习效果就一定比别人好。

北京四中 陈年年老师 越是临近考试阶段，复习就越关键。很多学生就是因为轻视复习、不善复习，结果在考试中马失前蹄，付出了惨痛的教训。
云南师范大学附中 陈兴华老师

<<赢在复习>>

编辑推荐

复习的硬件：39种方法，夯实你的基础知识，复习的软件：24个妙招，全面调动你的学习状态，复习的核心：38种夺分技巧。

让你在考场超水平发挥。

如何提升复习质量，在短期内快速提高你的学习成绩。

不会复习，就没有好分数！

这是中学阶段学习的硬道理。

中学生优秀学习读物。

改进复习方法，提升考试成绩。

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>