

<<7招赶超优等生>>

图书基本信息

书名：<<7招赶超优等生>>

13位ISBN编号：9787802511934

10位ISBN编号：7802511933

出版时间：2009-6

出版时间：金城出版社

作者：向阳天

页数：255

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>

<<7招赶超优等生>>

内容概要

《7招赶超优等生》讲述了：学习方法是一个学生成绩优秀的关键。
没有科学的学习方法，就不会有成功的学校教育。
改变孩子的学习状态，要从培养孩子良好的学习习惯做起。
只有在科学学习方法的指导下，才可能取得好成绩。
掌握了科学的学习方法，就能早日赶超优等生。

<<7招赶超优等生>>

书籍目录

第一招 摆正学习态度强烈的学习动机是动力书山有路勤为径——勤奋我要学万丈高楼平地起——踏实主动学习别人的优点正确归因——不认为自己笨，而是不够努力迎难而上对待学习一丝不苟勇于尝试不满足是向上的车轮享受学习第二招 提高专注力专心致志，提升效率没有注意，就没有学习注意是记忆历程的第一道关口如何扩展你的注意力如何集中你的注意力第三招 增强记忆力科学用脑巧妙记忆把握记忆三步骤记忆信息的整理和提取多记几遍。

不信记不住它——重复记忆原来是这样，不难记住啊——理解记忆“眼、耳、手、口齐参与，练过的知识跑不掉”——多感官记忆由此及彼——联想记忆记忆树——图表记忆第四招 提高阅读效率阅读的效率养成好的阅读习惯快速阅读一本书想快速获得信息请瞄准关键词种改进阅读的技巧第五招 学会记笔记图像笔记法的脑图法课堂笔记如何做好课堂笔记第六招 学习过程管理计划预习上课复习作业小结考试第七招 学科学习法语文学习法数学学习法英语学习法测试测测你的学习动机测测你的学习能力测测你的学习价值观测测你的学习坚持性测测你的学习计划性你的学习方法正确吗？

你有学习技巧吗？

你总被考试困扰吗？

你有厌学情绪吗？

<<7招赶超优生>>

章节摘录

第一招 摆正学习态度 强烈的学习动机是动力 一群孩子在一位老人家门前踢易拉罐玩，声响很大，吵得老人休息不好。

于是，老人出来给了每个孩子20美分，对他们说：感谢你们在这里玩，给我带来了欢乐。

孩子们很高兴，第二天仍然来了，继续踢易拉罐。

老人再次出来，给了每个孩子10美分。

他解释说，自己没有收入，只能少给一些。

10美分也还可以吧，孩子们仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。

孩子们勃然大怒起来，“才5美分，知不知道我们多辛苦！”

他们很快散了。

后来，那些孩子再也没来。

这个故事在问：你究竟是为谁而“玩”？

现在要问问你究竟是在为啥而学，你清楚吗？

一个人是否积极学习，为什么学习，乐意学什么，学得怎么样，都跟学习动机有直接的关系。

动机是学习不断进步的第一推动力。

有了强烈的动机，无论什么样的学习条件，都能集中注意力，学好每一门功课。

动机和学习是辩证的关系，学习能产生动机，动机又能推动学习，二者相互关联。

当你缺乏学习的动机时，就会对学习产生厌烦情绪，认为学习是一件又苦又累的事；而如果你怀着明确的动机去学习，就会把学习看作是一件愉快的事，不觉得苦，也不觉得累。

有的心理学家认为，一个人的学习成绩主要受三方面因素的影响：智力、动机和勤奋。

用公式表示即是学习成绩=智力×动机×勤奋。

在许多情况下，动机对学习成绩起着决定性影响。

那么，动机是如何影响学习成绩的呢？

1.学习动机引发学习行为 众所周知，求知欲望是学习活动的源泉和动力。

但是当求知需要处于静止状态时，它还不能导致学习活动的产生，只有当求知需要活跃起来，成为动机时，才能引发学习行为。

就像一个饥饿的人，虽有补充食物的需要，但是如果没有觅食的动机，仍不会有觅食的行为。

心理学家们曾经做过这样一个有趣的动物实验：让猿猴解决用竹竿取食物的问题。

当猿猴挨饿不到6小时时，它用竹竿取食物的注意力不集中，并且常常因为其他干扰而中断动作，不能获得成功；而当猿猴真正感到饿了的时候，由于内驱力的推动作用，它在用竹竿获取食物时注意力集中，行为灵活。

从而迅速获得成功。

这个实验给出的启示是：任何学习行为都是由学习动机直接引发的。

2.学习动机可调节学习的强度 动机对学习强度的调节表现在三个方面：第一，动机强烈时，学习强度大，热情高、干劲足。

动机不强时，学习强度就小，情绪低落，自暴自弃。

第二，学习目标一经确定，学习动机便成为支配学习行为的力量。

只要目标不改变，动机始终都维护着学习行为的顺利进行。

第三，当学习者认为学习目标对自己失去意义时，其学习动机便消失，这时，其学习行为也将立即终止。

3.学习动机指引学习活动朝着一定方向进行 学习动机不仅引发学习行为，它还指导行为的方向。

譬如，某一人继续追逐儿时就有的当作家的理想，那他的活动就朝着这一方向进行。

他将阅读大量中外著作，研究其写作方法与技巧；一般人看电影、电视只作娱乐，而他却在研究其题材布局、语言运用以及形象塑造等；他还经常练笔、投稿，等等。

<<7招赶超优等生>>

总之，他的一切活动都沿着作家之路进行。

学习行为对动机也有它的反作用。

美国心理学家奥苏伯尔说：“动机与学习的关系是典型的相辅相成的关系，绝非一种单向性的关系。

”即是说持续的学习可以强化动机，也就是学习效果的好坏与学习的动机有关。

比如，上例中立志当作家的学习者，如果在学习过程中，有练笔的小作发表，受到好评，那就会加强他继续作家之路的信心和决心，但如果屡遭退稿，那么他可能就会觉得当作家只能是个白日梦，从而放弃。

优等生一般都有强烈的学习动机，动机在目标的指引和对自己的认识下变得明确而强烈，同时，优等生还依靠学习情况不断地反馈刺激学习动机，让自己保持一定强度的学习动机，激起上进心。及时改正学习中的错误。

书山有路勤为径——勤奋 有一位古人，自幼丧父，母又改嫁，生活很贫困。但他却心怀大志，毫不气馁。

十几岁时，他住在寺庙内，昼夜苦读。

每天，他煮一锅粥，凝冻以后，用刀划成四块，早晚各取两块。就着几块咸菜吃。

他常常学到深夜，困倦了，就用冷水洗洗脸，继续苦读。

当地一位官员得知他一心埋头读书，每天只吃两顿稀粥的事，就让人给他送去美味食品，可是这些东西他碰也没有碰。原封不动地放在那里，有的都腐烂了。

送食物给他的人问他为啥不吃？

他回答说：“不是我不感激你们的好意，因为我吃粥已经很久，习惯了。

现在突然享受这么好的东西，以后我还能吃得下稀饭吗？

”后来他连两顿稀饭都吃不上，就一天只吃一顿。

尽管如此，他仍然坚持日夜苦学，实在困极了。

就和衣在桌上打个盹。

在外求学的5年里他从没有舒舒服服地上床睡过觉。

这个人就是宋朝著名的政治家、文学家范仲淹。

范仲淹堪称勤奋学习的典范！

古今中外，有成就的学问家无不把勤奋作为重要的经验之一，而且他们也都是勤奋学习的典范。

中国教育家，被尊为至圣先师的孔子，几十年一直勤奋地学习各种知识技艺和治国本领，连衰老都没有觉察到。

孔子有名的学生颜回也以老师为榜样勤奋学习，他身居陋室，生活清苦，但却一心发奋读书。

可见，艰苦奋斗和勤奋好学是事业成功、学习成功的必要条件。

一个成功的人，往往也是勤奋好学、意志顽强的人。

纵观历史上的伟人、英雄和大学问家，大多出身贫苦，即使不是出身贫苦的人，也是经历了许多艰难困苦的磨炼才有所成就的。

所谓“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”，讲的就是这个道理。

所以说，要想学习到真本领，非勤奋努力不行。

那些抱怨学习太苦太累的人请别再抱怨了，扪心问问自己，为了学习，你牺牲过睡眠吗，牺牲过美食吗，牺牲过玩游戏、看电视的时间吗？

勤奋和努力，这也就是你和优等生的差距！

学习是做学问的过程，这个过程是从无知到有知，从知之不多到知之较多，不断学习、不断积累。

循序渐进的认识过程和实践过程。

它更是一个从感性到理性，然后再回到实践中去的反复磨炼的过程。

是个人脑力劳动的过程，也是通过个人的主观努力，去领会、阅读各种书本知识或认识客观世界，掌握各种有用知识，发展个人能力和形成个人品德的过程。

可见，学习本身是多么艰难、曲折和复杂啊！

<<7招赶超优等生>>

难怪很多学问家都把学习知识比喻为攀登高峰.实际上它比攀登高峰还要艰难得多！而学习又是一种非常个人化的脑力劳动.别人是不能代劳的，就像吃饭也不能由别人代替一样。只有自己付出血汗，坚持不懈、顽强不屈地战胜各种困难，善用学习方法，才有可能取得优异的成绩。

如果没有勇气和毅力，没有热忱和勤奋，想轻而易举地取得成功，那是不可能的。所以勤奋也是由学习的特点所要求、所必需的。

天道酬勤，只要你付出，就一定会有回报。

欧阳修《卖油翁》里老翁道出的“无他，唯手熟尔”正是给勤奋的最好注解。

中国著名文艺家夏衍说：“假如有人问：治学有没有诀窍？

那么我想，勤和恒就是最基本的诀窍。

勤能补拙，业精于勤，这是中国的古话。

无数事实证明，任何一个人的任何一点成就都是从勤学、勤思、勤问中得来的。

”由此，优等生的学习经验也成了一句“无他，唯勤奋而已”！

我要学 有一种表，可以自动上弦、计时。

不用人工上弦就能自动计时，它有什么特殊的构造吗？

原来这种表本身带有自动装置，组装有叫“转子”的旋转部件，手腕一摆动，“转子”就旋转，从而就上了弦，手表就会自动走起来。

所以不需要人工上弦。

优等生就装了这种“自动装置”。

他们不用别人督促.高举着“我要学”的旗帜，奋斗在课堂上和课堂外，主动地去学习。

学习本来就是自己的事，别人只能提供帮助.没有人可以替代你去做，也没有必要总是让别人提醒

。就像一个人“学走路”。

“学走路”意味着没有人能够代替你走路，你只能自己经过爬行，跌跌撞撞，然后学会直立走路

。尝试、摸索、跌倒、摔跤之类的错误是成长的正常代价，如果不付出这些，人就不会掌握走路的技巧

。学习中，老师、家长或者同学可能会帮助你解决某一困惑，但真正的帮助是让你“摆脱一个人对另一人的依附”。

<<7招赶超优等生>>

编辑推荐

每个孩子都是优秀的，每个孩子都成为优等生。
法 摆正学习态度 提高专注力 提高阅读效率 学会记笔记 学习过程管理 学科学习

<<7招赶超优等生>>

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>