

<<高效学习轻松考试>>

图书基本信息

书名：<<高效学习轻松考试>>

13位ISBN编号：9787302166757

10位ISBN编号：7302166757

出版时间：2008-2

出版时间：清华大学

作者：马前锋 编

页数：109

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>

<<高效学习轻松考试>>

内容概要

本书综合心理学、脑科学、社会学、教育学、认知科学和成功学等方面的研究成果，提出了适合我国中学生高效学习、轻松考试的方法。

全书分为3篇：学习方法篇、素质训练篇、考试技巧篇，不仅有考试技巧，还有减压策略。

随书附光盘1张，提供个性化的音乐辅导工具。

希望在你的中学生涯中，本书能时时与你为伴，帮助你战胜自我，赢得考试！

<<高效学习轻松考试>>

作者简介

马前锋，心理学博士，复旦大学心理学系副教授。

1999年留学日本东京大学，长期致力于学习方法、人格成长、心理咨询治疗、心理健康教育等领域的研究，精通心理学、教育学理论及实践运用，擅长人格解析。

发表专业文章30多篇，出版专著5部。

是国内资深的睡眠问题、音乐治疗、心理咨询专家。

<<高效学习轻松考试>>

书籍目录

第一篇 学习方法篇 1 预习 2 听课 3 复习 4 选择教辅书的技巧 5 学习规律养成 6 高效率学习
7 如何提高记忆效果 8 从厚到薄五步读书法 9 与学习成功者并行 10 考试高分者的共同个性和学习特征
第二篇 素质训练篇 1 学习态度 2 学习战略 3 选择目标要适时 4 永远做一个勤奋的人 5 良好意志品质培养
6 学会使用积极暗示 7 如何面对挫折 8 想法保持适度紧张感 9 学会悦纳自己 10 情绪训练 11 攻破失眠
12 碰到恐惧怎么办 13 心理美容妙方 14 健脑操 15 调节生物钟
第三篇 考试技巧篇 1 掌握好高考规律 2 认识高考前大考、小考的本质 3 对待自己的价值心态 4 考前
状态调整 5 考前1个月调节策略 6 理念疏导：正视前途善待学习坦荡考心 7 学习效率下降调节 8
高考复习被困“高原” 9 克服六大症状 10 学习休闲 11 合理吃喝，平衡膳食 12 高考前调整心理
达到最佳应试状态 13 心理疲劳需注意 14 挤出时间补睡眠 15 几种高考心理现象 16 学习习惯
高于考试分数 17 考试总结 18 高考应试技巧与策略

章节摘录

1 预习 预习是学习的第一步，但有的同学不甚重视，认为老师以后会讲，看了也白看。其实这是没有明确的学习目的和预习目的的表现，预习的目的并不是把自己所接触的知识点学会了、上课就不用听，而是预先知道一下将要学习一些什么东西，这样听课会有针对性，从而提高学习效率。

预习可以选在合适的时间。

对于预习，要注意以下三点： 第一，时间不要过长，以免妨碍做其他的事情； 第二，要有针对性； 第三，要有目的性。

具体地讲，应从以下方面做好预习。

疑 疑是学习的开始。

预习主要是找出自己感到疑惑的地方，这是预习时最重要的任务。

陆九渊说过：“为学患无疑，疑则有进”，又说：“小疑则小进，大疑则大进。

”即疑是最佳的“导”法。

教师授新课前常会布置问题或习题，这些问题巧而生趣、准而能思、精而知深，学生带着疑问去学，可以唤起动机，激发兴趣。

对于一些问题，只要教师在课堂上稍一点拨，立即就会有茅塞顿开的感觉，尤其是对于较难的内容，事先思考一些问题可以起到循序渐进的作用，接受新课的效率也会大大提高。

.....

<<高效学习轻松考试>>

编辑推荐

方法是智慧的基础，素质是人生的基石，技巧是考试的基点。

介绍实用的学习方法、考试策略及减压技巧，为学生提供考试制胜的法宝；每篇每个小节都能独立成文，帮助学生解决眼前的问题，便于读者随时参阅付诸行动；各小节又相互联系，共同帮助学生完善整个知识结构，兼具实用性、全面性；随光盘1张，内含个性化的音乐辅导工具，可供学生在学习、休息时有选择地使用；为方便读者，《高效学习轻松考试（配光盘）》作者还提供在线辅导。

《高效学习轻松考试（配光盘）》作者长期工作在教学和研究第一线，多年面对我国教育中的现实问题、热点问题、难点问题，经过系统调查研究和验证，分别借鉴美国、日本、欧洲等地的科学理念和方法，综合心理学、脑科学、社会学、认知科学、教育学、医学、成功学以及博弈论等方面的成果，写出了《高效学习轻松考试（配光盘）》。

《高效学习轻松考试（配光盘）》旨在针对学生学习、成长、心理素质的发展特点，提供适合中国学生学习、提高成绩、人格成长、解决心理问题、尤其是有效考试的策略；同时也帮助为了学生学习、成长而苦恼的天下父母和教师，了解学习的规律、考试的规律、高考的规律、成长的规律，避免教育、教学、教养中的误区。

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>