

## <<优等生必备的学习法则>>

### 图书基本信息

书名：<<优等生必备的学习法则>>

13位ISBN编号：9787302260318

10位ISBN编号：7302260311

出版时间：2011-7

出版时间：清华大学

作者：徐志刚

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;优等生必备的学习法则&gt;&gt;

## 前言

前言 伟大的科学家达尔文曾经说过，最有价值的知识是关于方法的知识。著名的心理学家罗杰斯也认为，真正受过教育的人是那些学习过如何学习的人。因此，教师不仅要教学生关于语文或者数学等学科的知识，更要教学生如何学习语文或者数学等学科的知识，即要教给学生学习的方法。

“授之以鱼，不如授之以渔”。

美国心理学家诺曼说：“真奇怪，我们期望学生学习，却很少教给他们解决问题的思维策略，类似地，我们有时要求学生记忆大量的材料，却很少教他们记忆术。

”于是，在学校里的情况是这样的：不少同学的知识是老师一口一口喂出来的。

这些同学的学习完全跟着老师走，老师讲什么他们就学什么，老师布置什么作业，他们就做什么。

他们就这样稀里糊涂地念完了初、高中，甚至上完了大学，却还是没有学会学习。

打个比方，这些同学一直是老师抱着或者搀着走路的，一旦放手让他们独立走路，很多人就不敢迈步，也不知道该如何走。

因此，这些同学即使知识非常丰富，其实仍然是新时期的文盲，因为在新的时代里，文盲已经不再是没有文化的人，而是不会学习的人。

不过，也并非每个同学都不会学习。

我通过对许多优秀学生，尤其是对高考状元的研究之后，发现这一类学生都有很强的独立学习能力。

也就是说，这些优秀的同学都是很会学习的。

于是，近几年来，我对这些学生进行了研究，同时也参考了众多学习法书籍和教育学、心理学的成果，总结得出了提升学习的16条法则，希望能够使得更多的同学学会学习，使他们都变为学习的成功者。

与同类性质的关于学习提升的书籍相比，本书具有以下的一些特点。

(1) 真切自然。

本书采取第一人称的写法，以交谈的方式展开，书中也包括了作者学习经历的辛酸与喜悦，这样读者读来会倍感亲切自然。

(2) 生动有趣。

尽管作者是专业的理论工作者，但是书中并没有枯燥的理论论述，而是通过一个个有趣而生动的小故事引发读者的思考。

在每个法则提出的时候，不仅通过故事说明这一法则的重要性，还通过故事说明如何去学会该法则。

这样写，不仅会提高读者的阅读兴趣，而且书中所提倡的各种法则会潜移默化地进入到读者的脑海里。

(3) 科学翔实。

本书作者一直从事教育和学习的研究，有着比较深厚的心理学和教育学功底，作者还兼及哲学、伦理学、美学等多学科，不仅保证了方法的科学性，还使得全书的内容更为翔实、厚重。

(4) 便于操作。

书中有很多的训练和测试，例如拓展自信小练习、记忆秘诀、个人学习和思维方式测试等，这一方面使得本书的法则具有可操作性，进而通过练习提升读者的学习能力；另一方面，各种测试也提供了读者了解自己的一种新途径，从而让读者通过这本书重新认识自我、创造一个新的自我。

本书是针对广大的中小学生朋友而编著的，同时，这本书对家长与老师朋友也具有指导意义。

对于中小学生朋友而言，学习是我们每天的工作。

在学习和生活中，我们经常面临着种种烦恼：如何提高自己的学习成绩，如何克服考试中的焦虑，如何制订和实施自己的学习计划，如何调节自己低落的学习情绪……这本书能为你打开一扇窗，使你重新认识自己、改变生活、得到友谊、获得学习的成功和快乐。

对于家长和教师而言，培养孩子成才是我们每个家长和老师一生的重点工作。

如何帮助孩子克服学习中的困难？

如何培养孩子良好的学习习惯？

## <<优等生必备的学习法则>>

本书为家长朋友和老师提供了科学的教育指南。

## <<优等生必备的学习法则>>

### 内容概要

埃德加·富尔在《学会生存》一书中说：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

”但是现在的学校课程中，几乎没有专门指导学生如何学习的课程。

诚如美国心理学家诺曼所说：“真奇怪，我们期望学生学习，却很少教给他们解决问题的思维策略，类似地，我们有时要求学生记忆大量的材料，却很少教他们记忆术。

现在是弥补这一缺陷的时候了。

”

本书作者参考了国内外众多学习法书籍，结合教育学、心理学等学科的最新研究成果，并结合作者自己从中学、大学、硕士到博士考试的成功经验，历时7年，总结出了一套有效提升学习成绩的系统性法则。

本书适用于为学习所困扰的广大中小学生朋友，以及其他想提高自己学习、记忆能力的社会各界人士。

通过阅读本书，可以在阅读有趣的故事中增长自己的学习智慧，在科学的测试中了解自己学习的优势与不足，在系统的训练中提升自己的学习技巧和能力。

## <<优生必备的学习法则>>

### 作者简介

徐志刚，1972年出生，江苏南通人。

1991年中师毕业后参加工作，先后在小学、中学和大学做过教学工作。

2000年自学考试中文本科毕业。

2004年考入南京师范大学教育科学学院攻读教育学硕士学位。

2007年考入南京师范大学攻读教育学博士学位，师从国家督学、联合国教科文组织农村教育研究与培训中心主任、中国陶行知研究会会长朱小蔓教授。

现兼任南京市家庭教育研究会常务理事、副秘书长，并在江苏省网上家长学校担任“家校对话”栏目主持人。

为主持南京市家庭教育研究会重点课题“家长学校教学内容与管理模式研究”和江苏省家庭教育研究会课题“学校对家庭教育资源有效整合的研究”，主要从事学习方法、情感教育、家庭教育的研究。

自2004年以来，在省级以上刊物发表学术论文十多篇，参加编写的大学教材一部。

## <<优等生必备的学习法则>>

### 书籍目录

绪论 学习需要智慧

没有1%，99%都是白费

什么是“有智慧”

学习其实很简单

提高学习成绩的十六个法则

神奇的大脑

脑电波的力量

快乐的心情有助于学习

第一章 观念篇

法则一 积极的心态

法则二 明确的目标

法则三 成功的自信

法则四 浓厚的兴趣

第二章 方法篇

法则五 高效的记忆

法则六 快速的阅读

法则七 最佳的学习方式

法则八 轻松的考试

第三章 管理篇

法则九 合理的计划

法则十 做时间的主人

法则十一 理想的学习环境

法则十二 及时的反思

法则十三 积极的暗示

法则十四 得力的朋友

法则十五 不断的激励

法则十六 良好的习惯

博士信箱

1. 预习有没有必要？

怎么预习

2. 我学习总是注意力不集中怎么办

3. 我讨厌老师，怎么办

4. 为什么我们缺少学习的渴望

5. 用什么最简单的方法就能爱上学习

6. 我很认真地学习，课间都不休息，行吗

7. 我上课总是发困，想睡觉，怎么回事

8. 为什么人睡眠需要的时间有长短

9. 为什么提出一个问题比回答一个问题更难？

如何学会提问

10. 怎样才算会听课

11. 要不要记听课笔记

12. 复习有哪些秘诀

附录一 学习状态理表

附录二 学习计划安排(时间管理)表

参考文献

<<优等生必备的学习法则>>

## <<优等生必备的学习法则>>

### 编辑推荐

未来的文盲不再是不识字的人； 而是没有掌握学习方法的人； 南京教育科学研究所；  
北京师范大学教育学部； 西交利物浦大学； 等多名教育专家联合推荐； 16条学习法则  
，让你迅速成为学习高手！

<<优等生必备的学习法则>>

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>