第一图书网, tushu007.com

<<学习没那么难>>

图书基本信息

书名：<<学习没那么难>>

13位ISBN编号：9787505421523

10位ISBN编号：7505421522

出版时间：2009-8

出版时间：朝华

作者：彭翔

页数：224

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

前言

成就优等生，成就好人生人生究竟怎么过？
读书究竟怎么读？
亲爱的青少年朋友，对于这两个问题，你是否认真思考过呢？
就这两个问题，我也曾询问过很多身边的青少年朋友，他们所给出的答案也是多种多样的：“ 人生？
太深奥、太遥远的事情，何必想那么多呢！
”“ 人生嘛，无非是过一天算一天，我现在每天想做什么就做什么，挺好！
”“ 读书？
完全不是我自愿的。
父母让读，就读呗！
”“ 读书，就是老师讲什么我就学什么，还需要想那么多吗？
”事实真的如此吗？
答案当然是否定的。
同样针对这两个问题，我也采访了我的很多北大博士同窗以及学长们，通过我们十几个人群策群力的努力，终于，这本书得以顺利完稿。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《学习没那么难-北大10博士给优秀学子的人生.求学计划书》中，作者将送给青少年朋友这样两个特别的礼物：第一，信心；第二，方法。
实现理想的捷径在哪里？
怎样才能让自己的人生更富意义？
提高某门科目成绩的具体方法有哪些？
如何让自己爱上学习？
……这些问题，也正是《学习没那么难-北大10博士给优秀学子的人生.求学计划书》所要解答的重点。
在本篇的最后，我要发出这样一个倡议：无论如何，都请相信——你是一个聪明的孩子；你是一个懂事的孩子；你是一个有理想、有抱负的孩子；你还是一个富有无限潜能，有超强的能力亟待开发的优秀学子。
拥有这么多无与伦比的天赋，你还担心什么，还犹豫什么，还彷徨。
什么？
想象一下10年后的自己，你想拥有怎样的人生，想成为什么样的人呢？
要知道，你的未来永远掌握在你自己的手中——想在未来收获什么，现在就应立即播种什么！
所以，从现在开始，立即着手开始为自己的人生、为自己的学业做出科学的规划吧！

作者简介

彭翔，湖南人，北京大学物理系毕业，获博士学位，现正从事相关专业的科研工作。
在本书中，作者广泛搜集并整理北大十几位博士同窗的成长经历与学习方法，以此奉献给莘莘学子。

书籍目录

第一章 人生计划书一：给自己一张梦想的支票 学习计划书一：加速学习的马力——设定学习目标致青少年朋友们人生计划书一：给自己一张梦想的支票盲目的船需要指航的帆不想当将军的士兵不是好士兵不积跬步，无以成千里学习计划书一：加速学习的马力——设定学习目标制定适合自己的学习目标学习目标的实现，并不难第二章 人生计划书二：为理想，当全力以赴 学习计划书二：兴趣是最好的老师——澈发学习兴趣致青少年朋友们人生计划书二：为理想，当全力以赴集中精力到一个焦点上抗拒你身边的诱惑全力以赴，需要一点热忱学习计划书二：兴趣是最好的老师——激发学习兴趣为谁而学习科学合理的学习方法——杜绝题海战术如何激发学习兴趣第三章 人生计划书三：坚韧不拔的生命最可贵 学习计划书三：做善于挤时间的能手——有效利用时间致青少年朋友们人生计划书三：坚韧不拔的生命最可贵“ 苦 ”是岁月最珍贵的馈赠有失望但不要绝望．与“ 恒心 ”为伴，道路且长学习计划书三：做善于挤时间的能手——有效利用时间节省课下复习的时间——做好课堂笔记减少死记硬背浪费的时间——学会背诵避免拖延时间——今日事今日毕第四章 人生计划书四：排“ 压 ”心舒畅 学习计划书四：拉动学习的马车——培养良好的读写致青少年朋友们人生计划书四：排“ 压 ”心舒畅越是看重压力，压力就会越重不要“ 庸人自扰 ”学习计划书四：拉动学习的马车——培养良好的读写能力厚书读薄，薄书读厚——正确的读书方法读万卷书，写万里“ 录 ”——正确的写作方法第五章 人生计划书五：好心态演绎好人生 学习计划书五：因材施教——找到适台自己的学习方法致青少年朋友们人生计划书五：好心态演绎好人生乐观。
通往成功的另一条路保持谦虚，有助于成功吹毛求疵，于事无补学习计划书五：因材施教——找到适合自己的学习方法一丝不苟的学生——全盘整理读书法竞争意识强的学生——转换性学习法喜欢热闹的学生——小组式的学习法第六章 人生计划书六：高尚的品德彰显辉煌的人生 学习计划书六：如何学好数学致青少年朋友们人生计划书六：高尚的品德彰显辉煌的人生带着“ 爱 ”上路．让“ 善 ”与你随行诚信，启动人生的有力杠杆宽容，获得快乐的法宝学习计划书六：如何学好数学把数学变得有趣——引发自己学习数学的兴趣快乐数学学习“ 三部曲 ”——掌握最科学的方法学好数学，应养成良好的学习习惯第七章 人生计划书七：寻找“ 自信 ”的绿草地 学习计划书七：如何学好语文致青少年朋友们人生计划书七：寻找“ 自信 ”的绿草地不可妄自菲薄心动更要行动认真是积极的表现力学习计划书七：如何学好语文扩大知识面——注重积累发展思维能力——勤动手，多用脑第八章 人生计划书八：沟通——为自己的心灵架起一座桥梁 学习计划书八：如何学好外语致青少年朋友们人生计划书八：沟通——为自己的心灵架起一座桥梁沟通从尊重开始懂得聆听也是一种沟通学习计划书八：如何学好外语枯燥的单词也能变得吸引人——激发自己学习英语的兴趣你学习英语的思维正确吗？
用“ 坚持 ”走人英语学习的“ 星光大道 ”“ 重复 ”是学习英语的利器第九章 人生计划书九：超越平庸，追求卓越 学习计划书九：素质教育——培养多种学习能力致青少年朋友们人生计划书九：超越平庸。
追求卓越活到老，学到老天下大事，必做于细学习计划书九：素质教育——培养多种学习能力练就“ 火眼金睛 ”——培养观察力唤醒潜能的巨人——培养创造力第十章 人生计划书十：感恩的心，融化冰雪 学习计划书十：不做学习的奴隶致青少年朋友们人生计划书十：感恩的心，融化冰雪感恩父母的养育之恩感恩老师的教育之恩感谢曾伤害过你的人学习计划书十：不做学习的奴隶为了学习更轻松——学会劳逸结合为了学习更快乐——讲人最佳学习状态

章节摘录

第一章 人生计划书一：给自己一张梦想的支票 学习计划书一：加速学习的马力——设定学习目标致青少年朋友们：曾有很多人问我，你是凭借什么考上北大并成为博士的？
对于这个问题，我也曾思考过无数次，也曾扪心自问过……当然，就这个问题，周围人也都做过各种各样的猜测，他们认为我聪明、勤奋、有志向……也许这些都是我考取博士必备的素质，但根据我个人对自己学业成功的总结，在众多的因素中我认为首要的一点就是：设定你的目标！
其实，过去的我并不是大人们认为的那种很乖的小孩，我也曾有过很多迷茫并走过很多弯路。
小的时候，我曾梦想当一名科学家或是艺术家之类的名人。
那个时候的我充满了天真浪漫的幻想，天马行空地想象着自己到底拥有多么大的能量，并期待着它在某一时刻突然爆发。
可是升人中学以后，我被突然转变的学习方式以及充满陌生感的环境打击得晕头转向。
我的学习成绩并没有那么好，尤其是数学，而且我发现我并没有任何艺术天分。
面对这样一个渺小的自我，失望、失落的情绪接踵而来，而我的那些想要成为科学家、艺术家的梦想也随之破灭。
那时候的我很茫然、也很困惑，整日浑浑噩噩地过日子，不知道该干什么，也不知道自己想干什么。
当父母、老师在我耳边说起“学习很重要，要努力学习”之类的话时，我根本就听不进去。
他们越是让我上课听讲，我越不听；越是让我上课不要说话，我偏要说……只要是违背他们的意愿做事，我就感觉很刺激。
而对于学习啊、人生啊、未来啊这样的事情我根本不感兴趣，好像这些都与我无关似的。
直到发生了这样一件事情，我才彻底地改变了。
一天，在语文课堂上，老师提出这样一个问题，“你的人生目标是什么？
”当时，看到这个题目，我脑子里一片空白，耳边更是嗡嗡作响，大脑中那根已经近似枯木的神经突然有种被刺痛的感觉。
小时候的我，是多么意气风发，有着无限美好的人生理想啊！
那时候阳光是明媚的、生活是快乐的……可现在，我人是长高了、思想是成熟了，可我的梦想又躲藏到哪里去了呢？
长大成人的我反倒痛失理想、感受不到人生的意义，难道这不是一种人生的倒退吗？
……听着同学们的踊跃发言，我一时间有些惭愧……而后老师把这个题目作为一个作文题，让我们书写成文章。
回到家，打开台灯、展开作文纸，我依然无从下笔，脑袋空空，没有任何想法，我的心一直像有块石头压迫着那般沉重。
我不得不痛苦地逼迫自己去思考：我的人生目标是什么，我要做个什么样的人呢？
当夜幕降临，城市陷入一片寂静，人们已经鼾声四起的时候，我最终在雪白的纸面上重重地写下了一个影响我一生的人生目标……第二天作文交上去了，我心里一直忐忑不安，不知道老师会对我的作文做出怎样的评价，同时也不清楚自己所树立的人生目标是否切合实际。
毕竟，当时我的成绩还很差，只勉强算得上是个中等生。
在接下来的语文课上，凑巧的是，老师当众朗读了我的作文：“我的人生目标其实很简单，我想考上一所大学，最好是北京大学……因为……”当时的情形我已记不太清楚，但我至今记忆犹新的是，老师在读过我的文章后所做出的总结：“眼前的自己虽然很渺小，但只要持之以恒地沿着自己所设定的目标前行，未来的你必将收获一种伟大！
千万不要放弃目标，更不可低估了自己。
”“眼前的自己虽然渺小……只要沿着自己设定的目标前行……未来必定有收获……”突然的那么一瞬，我混沌的大脑似乎被什么警醒了，茫然无助的某个心灵角落也像是突然被一束天外之光照亮了……我抬起了头，看到老师正在用期许和鼓励的目光注视着我。
那一刻，我终于为自己找到了生命更深刻的含义——树立人生目标，并为理想的实现而努力奋斗！
事实上，每个人都要经历一个不断长大的过程，从懵懂无知的少年成长为一个成熟理智的青年。

这个过程中，任谁都会经历一段人生的迷茫阶段——不知道自己想要什么，也不知道自己想成为什么，未来更像是一个无边的黑洞，让我们看不到希望，找不到出口。
可在这里，我要对你说的是：勇敢地走过去吧，把理想作为你的指路明灯，你就会变得无所畏惧、所向披靡！
以下是我的建议：※给自己的人生拟定一份计划书，科学合理地规划自己的人生蓝图：※给自己的学习生涯也拟定一份计划书，并有条不紊地一点点地实现它。
人生计划书一：给自己一张梦想的支票记得有一天，我和我刚上小学的小侄子一同去商场购物。
因为我们买的东西很多，出来的时候便叫了一辆人力三轮车。
拉车的是一位比我年长的中年男人，看到那位大伯卖力拉车汗流浃背的样子，小侄子立刻向我发问：“叔叔，那个伯伯为什么不像你一样在公司上班啊？
”听了小侄子这样的话，还未等我搭腔，那位中年男人就接口说：“哎，没办法啊，小时候没好好念书，现在只能吃苦受累了，你可要好好读书啊。
”小侄子又说又笑满口答应下来，我只是在旁边笑笑并没有说话。
但是这样简单的几句对话，却像一根芒针刺痛了我身体里最敏感的那根神经。
看看熙熙攘攘的人群，人们都在为生活忙忙碌碌、四处奔波，每个人都有各自的谋生手段，但为什么人们的生活方式会如此不同呢？
有的人靠出卖苦力来养家糊口，有的人出入高级写字楼，只需动动笔、说说话就可以挣到不菲的工资；有的人披星戴月地辛苦劳作也只能维持基本的温饱，而有的人一个电话、一个订单就可以拿到数十万元的酬劳……美国《独立宣言》中有这样一句含义至深的话：人人生而平等！
可为什么在步人社会以后，人与人之间会出现这么大的差异呢？
这个问题一时间困扰着我，而我的思绪也随之追忆起我童年的往昔。
在我十几岁的时候，确实有一段迷茫的岁月，那时我不清楚自己的人生目标是什么，不知道自己的梦想是什么，但庆幸的是我被老师点拨后重新设定了奋斗目标，而后才成就了现在的我。
也许那些成年人未曾有我这样的幸运，他们可能一直没有机会被点拨，或是自己也没有形成一个明确的奋斗目标。
自然，他们就在没有梦想指引的前提下，漫无目的地学习和生活了这么多年，导致现在生活得这般辛苦或不如意。
在一本杂志上，我曾看到过这样一个调查：有一批天之骄子即将从哈佛大学毕业，他们的智力、学历、环境条件都相差无几，并且都怀着渴望成功的信心和愿望。
在临行之际，学校对他们的人生目标进行了一次调查。
结果是这样的：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长远的目标。
25年后哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。
其结果是：那3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；那10%的人，他们成为了各个领域的专业人士，大都生活在社会的中上层；那60%的人，他们虽一直都安稳地生活和工作，但几乎都生活在社会的中下层；剩下的27%的人，他们的生活过得很不如意，并且经常抱怨他人、抱怨社会。
这个调查结果说明了什么？
答案不言而喻：一个人有没有目标，往往决定着他未来的发展蓝图如何。
这就好比在黑暗中摸索前行，目标就像那突然出现的灯火，具有给人力量、引导方向的巨大作用。
青少年朋友们，畅想一下自己的未来吧！
你是想成为学者型人才，还是想成为商界精英，抑或是成为普普通通的上班族……人生的路有千万条，不同的选择就会有不同的人生境况出现！
只要你心存梦想，为自己设定一生为之奋斗的目标，并坚持不懈地去为之努力，你的人生注定与众不同，这是一条颠扑不破的人生定律。
亲爱的青少年朋友，你设定自己的人生目标了吗？
你的梦想又是什么呢？

赶快为自己储蓄一张梦想的支票吧，它会让你支取更多的自信、自尊及他人的爱戴和尊重。
盲目的船需要指航的帆“我们的生活就像旅行，理想是导游者；，没有导游者，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。
”这是德国诗人歌德的名言。
这句话十年前便印在我的脑海之中，一直鞭策着我从一个默默无闻的小后生，逐渐成长为别人眼中羡慕的学业有成者。
在整个学业生涯中，不经意间我已走过了无数个日日夜夜，而其中又包含多少个挥汗如雨的白昼和秉烛夜读的夜晚……而今回想起那些“峥嵘岁月”我不禁会潸然泪下，虽然付出了一些辛苦但我却收获了太多太多。
除去现在的学业有成，以及将来的事业和生活会令人艳羡外，关键在于我的心，我感到充实，感到满足，那种为理想而奋斗的快乐远远大于其中的艰辛。
生活就是由点点滴滴的过程汇集成的，人生只有珍藏一些有意义的过程才会变得更加丰富、更加精彩。
我想将来等我老去的那一天，正印证了《钢铁是怎样炼成的》里的一句话：“我不会因为碌碌无为而羞耻，也不会因为虚度年华而悔恨。
”

媒体关注与评论

在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，石头要化作黄金……青春的魅力，应当叫枯枝和工出鲜果，沙漠布满森林……这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分！

——郭小川

编辑推荐

《学习没那么难:北大10博士给优秀学子的人生、求学计划书》：人生究竟怎么过？
读书究竟怎么读？
青少年自己的励志经典、成才胜经。
在世界顶级名校——哈佛大学，流传着这样几则经典名言：相信你做得到，你一定会做到；每一次都尽力超越上次的表现，很快你就会超越周围的人；不要管过去做了什么，重要的是你将来要做什么；……　　成就优等生，成就好人生！
给优秀学子的人生、求学计划书。
优秀何来？
成功何来？
从普通到优秀，从优秀到卓越，从卓越到领先，是否有什么捷径可循？
青少年朋友，你需要的是这样一份——人生计划书+学习计划书。

第一图书网, tushu007.com

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