

<<林格教你>>

图书基本信息

书名：<<林格教你>>

13位ISBN编号：9787505423336

10位ISBN编号：7505423339

出版时间：2010-3

出版时间：朝华出版社

作者：林格

页数：228

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>

<<林格教你>>

内容概要

对于中小學生来说，良好的学习与思维习惯在学习及成长过程中起着重要的作用。

培养学习习惯，特别是有目的性、计划性、自主性的学习习惯，能够帮助学生克服许多学习上的问题，自主高效地完成学习任务，并改变被动学习的局面，把学习当成一种乐趣，变“厌学”为“乐学”，变“要我学”为“我要学”；培养思维习惯，特别是完善、深入、正面的思维习惯，能帮助学生找到正确的学习方法，认识学习活动的价值，将认知导向正确的道路，对事物形成全面、深刻的认识，为今后事业、家庭、社会活动等方面的成功打下基础。

本书即是将学习与思维习惯二者结合，阐述了良好的学习习惯与完善的思维习惯对学生学习成长的重要意义。

除了观点独到，论说详尽的理论阐释外，作者还给出了大量有针对性的具体操作方法，并附以实例、自我评估等，让学生在21天时间中快速培养起好的学习与思维习惯，为学习成绩的获得和自身的全面发展积聚充分的能量！

<<林格教你>>

作者简介

林格，著名学者，当代中国具有影响力的教育专家之一。

现任中国关心下一代工作委员会专家委员会副主任、研究员，中国青少年研究中心特聘研究员，中国家庭教育专业委员会常务理事，全国养成教育总课题组组长，国家图书馆教育家论坛、深圳市民文化大讲堂、中央电视台、北京电视

书籍目录

第一篇 学习习惯：成就学业的基础第一章 好的学习习惯是成功的助推器 培养主动学习的习惯 积极主动，发自内心地热爱学习 为己而学，寻找精益求精之道 恰当进行自我评估 培养不断探索的习惯 探索精神的来源 以兴趣、场所、信息、心态为依托 恰当进行自我评估 培养不断自我更新的习惯 及时更新自我，不断完善自我 拓宽胸怀、视野，批判地接纳新事物 恰当进行自我评估 培养“做中学，学中做”的习惯 “学”“做”结合，学以致用 多观察，多思考，多动手，多总结 恰当进行自我评估 培养科学利用和管理信息的习惯 科学有效地处理信息 学会反思和利用网络 恰当进行自我评估 培养基本课程同步的习惯 基本课程同步，为深入学习打下基础 认真对待学习程序、广泛阅读并坚持下去 恰当进行自我评估第二章 不良学习习惯是成功的拦路虎 纠正厌学的习惯 警惕“厌学”的恶性循环 积极应对“厌学”恶习，克服自卑心理 恰当进行自我评估 纠正马虎的习惯 马虎问题不容忽视 从做习题开始，应对马虎 恰当进行自我评估 纠正没有目标的习惯 学习没有目标将事倍功半 树立有效的、具有可操作性的目标 恰当进行自我评估 纠正没有计划的习惯 重视学习计划的重要性 学会制订学习计划并认真执行 恰当进行自我评估 纠正“磨蹭”的习惯 形成“磨蹭”习惯的原因 树立时间观念，应对“磨蹭”恶习 恰当进行自我评估 纠正不专心的习惯 三心二意是学习的大敌 增强责任感，以恰当的标准要求自己专心 恰当进行自我评估第二篇 思维习惯：认识事物的保障第一章 良好的思维习惯：提升认知水平 共赢思维习惯 “共赢”是“双赢”的扩展 积极寻求“共赢”之道 恰当进行自我评估 代价思维习惯 代价思维习惯对学习的帮助 合理判断“代价”的“度” 恰当进行自我评估 换元思维习惯 换元思维的好处 转变思维，寻求多渠道解决问题的方法 恰当进行自我评估 机遇思维习惯 机不可失，失不再来 拥有把握机遇的智慧 恰当进行自我评估 系统思维习惯 以系统思维简化认知、构建整体观 全方位培养系统思维 恰当进行自我评估 辩证思维习惯 以辩证的思维看问题 辩证思维需要联系、发展、全面的眼光 恰当进行自我评估 逻辑思维习惯 逻辑思维的概念 演绎、归纳、类比 恰当进行自我评估 形象思维习惯 形象思维以具体形象为基础 模仿、想象、组合是培养形象思维的有效方法 恰当进行自我评估 逆向思维习惯 逆向思维是一种特殊的思维方式 怀疑、对立、悖论和批判 恰当进行自我评估 创新思维习惯 创新是发展的前提 打破常规，抓住机遇，用实践实现创新 恰当进行自我评估 经验思维习惯 及时总结经验 有利于巩固知识 经验源于生活、指导生活，但不能桎梏生活 恰当进行自我评估 发散思维习惯 思维发散是头脑灵活的表现 摆脱思维定势，培养发散思维 恰当进行自我评估 收敛思维习惯 与发散思维相对应的思维模式 占有信息，归纳总结，往更远处想 恰当进行自我评估 还原思维习惯 运用还原思维能看到事物的本质 学会透过现象看本质 恰当进行自我评估 立体思维习惯 立体思维体现出思维的高度 以学识为前提、以平面为基础培养立体思维 恰当进行自我评估 框外思维习惯 冲破条条框框的束缚 摒弃经验主义，培养框外思维 恰当进行自我评估 求异思维习惯 从不同角度看问题，会有新发现 求新求变，培养求异思维 恰当进行自我评估 迂回思维习惯 一种曲线式思维方式 绕道而行，间接中的，以退为进 恰当进行自我评估 对立互补思维习惯 有对立才有统一 了解对立双方，挖掘互补点 恰当进行自我评估 谋略思维习惯 做事要讲究谋略 思维开阔、目光敏锐、思路缜密，学会利用思维错觉 恰当进行自我评估第二章 不良思维习惯：导向认知误区 定势思维习惯 定势思维的误导性 走出定势思维误区 恰当进行自我评估 直线思维习惯 一条道走到黑的思维习惯 全方位考虑问题，克服直线思维 恰当进行自我评估 平面思维习惯 事物不只有一个平面 将思维引向开阔处、纵深处、更远处 恰当进行自我评估 孤立思维习惯 任何事物都不是孤立存在的 用联系的眼光看问题 恰当进行自我评估 静态思维习惯 事物处在发展变化之中 学会用发展迁移的眼光看问题 恰当进行自我评估 以偏概全的思维习惯 以偏概全将思维导入歧途 占有更多材料，把握事物的规律与本质，克服以偏概全 恰当进行自我评估 墨守成规的思维习惯 思维保守不利于激发思维的活跃性 理性对待以往的经验 恰当进行自我评估 主观武断的思维习惯 自以为是害处多 客观对待他人及世间万物 恰当进行自我评估 坐井观天的思维习惯 明白天外有天的道理 从狭小的井里跳出来 恰当进行自我评估 拖延思维习惯 拖延易误事 努力做到今日事、今日毕 恰当进行自我评估

<<林格教你>>

章节摘录

人的一生就是学习的一生，有些学习是显在的、主动的，有些学习则是隐在的、被动的，是潜移默化的。

有些人由于多进行显在的、主动的学习，有时候就认为自己无师自通，所以不需要学习，其实这是错误的。

学习并非越显在、越主动就越好。

两类学习在不同的领域起着不同的作用。

正确及时地发现具有重大意义的隐在的、被动的学习，将之提升为更有效、更高效的显在的、主动的学习，将大大提高学习的效果和价值。

所以说，培养学习的习惯，特别是有目的、有计划的显在学习的习惯，对每个人一生的发展和提高，对于在事业、家庭、社会活动方面获得成功都具有重大意义。

主动学习，意指把学习当作一种发自内心的、反映个体需要的学习。

它的对立面是被动学习，即把学习当作外来的、不得不接受的一项活动。

主动学习的习惯，本质上是视学习为自己的迫切需要和愿望，坚持不懈地进行自主学习、自我评价、自我监督，必要的时候进行适当的调节，使自己的学习效率更高、效果更好。

当然，不是每个人都是天生的“爱”学习者，所以培养主动学习的习惯，有时候也需要别人的提醒和帮助。

具体地说，培养主动学习的习惯，首先要把学习当成自己的事情。

把学习当成自己的事情，主要体现在处理好关于学习的每个细节，尽量不需要别人的提醒，进行自我管理。

很多学生与父母之间有“起床”之争，就体现了学习上的不主动。

有一段时期，黄思路每天晚上睡得晚，早晨又想提前半个小时起来早读。

可是，她听见闹钟响后并没有马上起来，而是又沉沉睡去。

如果不叫她，上学就要迟到。

每天如此，闹钟便形同虚设。

妈妈让女儿把闹钟设定推迟半小时，按正常时间起床，这样睡得充足一些。

开始女儿不愿意，每天晚上总说保证第二天能早起，可是第二天还是迷迷糊糊醒不过来。

妈妈没收了闹钟，说：“既然闹钟起不了作用，就别用了。

我可不当你的‘闹钟’！”

没有了依赖心理，思路睡到清晨便很警觉，听到一点点动静就醒过来了，又马上翻身起床，生怕一觉睡过了头。

几天之后，妈妈把闹钟还给女儿，思路便能准时起床了。

通过自己承担责任，体验由于自己的错误带来的后果，这使黄思路很好地培养了责任意识，懂得了要对自己的行为负责。

16岁时，黄思路去美国学习钢琴，独自一人在美国住了3个月。

她一下飞机就遇到很多问题，但靠自己的力量把一切问题都“解决”得很好。

她说：“我由不适应到适应的过程比较短，这也算妈妈‘自作自受’教育的一个成果吧。”

其次，对学习有如饥似渴的需要，有随时随地只要有一点时间就要用来学习的劲头。

鲁迅说，我只是把别人喝咖啡的时间，用在了读书上，而时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总会有有的。

事实上，一个人如果养成了主动学习的习惯，他就永远不会抱怨时间不够用，因为随时随地，只要有空闲，他首先想到的事情总会是学习。

这样就能把零散的时间都利用起来了。

前苏联昆虫学家柳比歇夫没有过人的天赋，也没有优越的环境，命运似乎注定了他将度过平凡的一生。

但是，他创造的“时间统计法”却拯救了自己，让他成为时间的主人。

<<林格教你>>

在82年的人生旅程中，他每天睡眠10个小时左右，并且长期参加娱乐活动、体育锻炼和社会工作，但丝毫没有妨碍他创造出惊人的科技成果：他一共出版了70余部学术著作，写了12500张打印稿的论文和专著，内容涉及遗传学、科学史、昆虫学、植物保护、进化论和哲学等领域。

他是怎么做到的呢？

原来他从1916年元旦开始直到1972年去世，一直坚持进行时间统计，每天核算，一天一小结，每月一大结，年终一总结。

每天的各项活动，包括写作、看书、读报、休息、散步、娱乐等全都要准确记下来，误差甚至不超过5分钟。

通过统计，他发现自己做工作的“纯时间”大约有7个小时，最高记录是11.5个小时。

他把每天的有效时间算成10个小时，分成3个单位，分别从事两类工作。

一类是创造性的科研工作，另一类是其他活动，所有计算过的工作量都尽量保证按时完成。

正是由于科学严格地管理、计划和使用时间才使得自己的“勤”快造就出了神话。

对自己的学习及时有效地进行评价，也是主动学习的一种表现。

在学习的过程中，不仅我们的学习水平在不断变化，我们的兴趣和爱好也在不断地变化，对这些方面进行评价和审视，不仅有利于保证学习的程度和质量，更重要的是保证了学习的方向正确。

<<林格教你>>

媒体关注与评论

思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。

——中国著名教育家陶行知什么是教育？

一句话，就是要养成良好的学习习惯。

教育就是习惯的培养，积千累万，不如养个好习惯。

——中国著名教育家叶圣陶播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。

——英国著名作家萨克雷习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。

——英国著名思想家培根

<<林格教你>>

编辑推荐

《林格教你:21天培养孩子学习与思维习惯》：教育专家林格为中国孩子量身定做的养成教育实践宝典：6种高效学习习惯+20种正面思维方式。

告诉你“怎么学”“怎么想”：6种不良学习习惯+10种负面思维方式，警示你避开弯路，直达目标。

针对各种习惯附以自我评估，帮助你了解自己，做到有的放矢。

理论+实例+评估，涵盖丰富，观点独到，21天助你练就超强学习与思维习惯。

良好的学习习惯是建构知识大厦的基础，完善的思维习惯是发展认知能力的必要条件。

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>