

<<最适合中学生的读书方法>>

图书基本信息

书名：<<最适合中学生的读书方法>>

13位ISBN编号：9787506439251

10位ISBN编号：7506439255

出版时间：2006-7

出版时间：中国纺织

作者：刘畅

页数：170

字数：150000

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>

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 前言

现在的许多中学生都存在着这样一种认识：学习就是一件苦差事，没有什么乐趣可言；提高成绩也没什么好办法，就是反复学、反复读，死记硬背。

而一些家长在对待孩子的学习问题上也是只重数量不重质量，恨不得让孩子把所有时间都用来学习，根本不去考虑孩子的学习效果如何。

中国有句老话叫做“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，讲的是学习要勤奋和有吃苦精神。

勤奋学习没有错，但学习是苦差事却未必是对的。

之所以有许多学生认为学习是一件苦差事，大多是因为他们并没有掌握科学、有效的学习方法，结果造成了许多中学生学习压力过大，而成绩却始终不见提高。

这其中与个人的学习技巧、学习态度、学习习惯等都有很大的关系。

针对广大中学生存在的这样一种学习情况，我们感到有责任编著一套适合其心理特点和学习习惯的好书。

这套“优等生”系列丛书包括《学习其实是件快乐的事》、《增强记忆的最有效秘诀》、《成为写作高手的最有效秘诀》、《最适合中学生的读书方法》、《轻松获得高分的最有效秘诀》，共五册。

本丛书是北京大学教育学博士刘畅针对中国学生的学习特点编写的。

本丛书的特点是具有极强的指导性，以介绍学习方法和技巧为主，同时注重学生心理和能力的培养，使中学生从根本上改变“学习是件苦事”的观念。

我们真诚地希望通过我们的努力，可以让广大中学生朋友在一种轻松高效的学习环境中茁壮成长。

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 内容概要

许多人都存在着这样的一种认识：学习是一件苦差事，没什么乐趣可言；提高成绩也没什么好办法，就是死记硬背反复学、反复读。

这和学生个人的学习技巧、学习态度、学习习惯等都有很大的关系。

本书是帮助学生高效学习的经典之作，主要特点是注重实际学习中的技巧训练。

如果你能按照本书介绍的理论方法坚持不懈地训练，学习效率就会成倍增加，学习成绩也会显著提高。

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 作者简介

刘畅，女，毕业于北京大学，教育学博士，从事教育心理学研究，曾有多篇研究性论文发表于各类刊物上，并著有图书多部，其教育理论深受学生、家长和教育者的好评。

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 书籍目录

第一章 读书首先要有好心态 不要单纯为了考试而阅读 热爱是最好的老师 思考是阅读的点金术 钻进去才会有收获 告诉自己“我可以做得到” 读书贵在有“恒” 虚心好“读” 第二章 提高读书的技巧 读书不单单是看书 阅读是一门学问,要有方法 高效阅读的重点在哪里 留意文中的“路标” 明确目的,清晰地阅读 找到适合自己的方法 阅读计划不妨多制订几个 利用兴趣加强学习效果 大胆推测 尽信书不如无书 第三章 培养高效读书的能力 拥有成熟的阅读技巧 在交流中提高 留住你的注意力 心到,口到,眼到,手到 思维强化阅读 给阅读插上想象的翅膀 打开大脑的“笔记本” 15种阅读记忆方法 “消化”知识 读书后的“品头论足” 第四章 读好书必须靠精读 精读——必须选定主攻方向 浏览是精读的前奏 精读的四个阶段 精读必须循序渐进 温故知新,精益求精 比较阅读可以一举两得 SQR——一种有效的精读方法 第五章 提高效率靠速读 速读来自训练 影响速读的五大障碍 快速阅读应分四步走 提高阅读速度的两个关键 快速阅读的实战技巧 如何达到“一目十行” 快速跳读的几种方法 速读的自我测试 第六章 利用好辅助工具 阅读不可无笔记 怎样做读书笔记 标记符号最直观 你也可以写批注 制作读书卡片 剪辑与摘录 恰当地运用字典 善于利用图书馆 第七章 读书的时间管理 区分时间 找出适合自己的生理时间 不要迷信固定的生理时钟 有效利用清醒着的时间 善用时间统筹法 第八章 突破阅读的困境 阅读的十大误区 祛除瞋书心理,找到成就感 克服不良的阅读习惯 “博”与“专” 缺一不可 找到速度与理解度的最佳点 好心情才有高效率 调节阅读疲劳的方法 创造读书的好环境

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 章节摘录

高效阅读的重点在哪里高效阅读有两个关键点：一是学习运用视觉；二是学习掌握内容大意。它们是相辅相成，共同产生作用的。

学习运用视觉可以使你在阅读中变得更加灵活、机敏、自信。

学习掌握大意会让你在阅读中变得更勇敢、更聪明。

学习运用视觉就要对视觉进行训练。

视觉训练是一种机械工作。

每次读行时，可以锻炼眼睛增加涉猎词的数目。

也许你还不知道眼睛是靠眼球的跳动来捕捉纸上的字的，其实，所有的读者，不论是谁，都要在四十分之一秒完成眼睛的跳动，大约在纸上停顿四分之一秒。

一个速度慢的读者和一个快的相比，区别在于每次眼睛停顿下来时能捕捉到多少的词汇。

训练有素的音乐家比初学者识谱的速度快得多。

同样的道理，接受过训练的读者，眼睛每次停顿看到的词要比阅读速度慢的读者看到得多。

一个高效的读者在读书时让眼睛在字里行间顺畅地滑过，而不是把词语断断续续地储存到大脑里。

他充满信心地往前读，并且可以预知下文的意思，避免了回过头来重读。

高效阅读的另一个关键是要学习掌握大意。

掌握大意与智力训练很相似。

它关键在于通过文章的结构来寻找文章的主旨。

可以借助图表来弄清文章的结构，为了节省时间，还可以不时地查阅一下附录。

阅读时越是经常接触那些对文体和解读很敏感的作者，就越有机会依靠他们写作的习惯来掌握作品。

这样，你起码有以下几种体会：——明白了原文具体的结构，而且非常高兴。

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 媒体关注与评论

所有的成功者都是阅读者，所有的领导者都是阅读者，阅读是我获取信息，赢得成功的最大秘诀。

——比尔·盖茨爱看书的青年，大可以看看本分以外的书，即课外书，不要只将课内书抱住。

——鲁迅读书有三到，谓心到，眼到，口到。

——朱熹书宁可读得少些，但对书的内容及其刻画的人物性格要多加思考，要力求有独立见解地

评价一本书：是不是好书？

好在什么地方？

然后把它写在读书笔记上。

——加里宁

## <<最适合中学生的读书方法>>

### 编辑推荐

一本倾情奉献给中学生的读书精要！

高效的读书方法，在相同的时间里，获得知识的积累量将是别人的几倍！让你备考复习过目不忘，考试轻松过关！“优等生”系列丛书包括《学习其实是件快乐的事》、《增强记忆的最有效秘诀》、《成为写作高手的最有效秘诀》、《最适合中学生的读书方法》、《轻松获得高分的最有效秘诀》，共五册。

本丛书是北京大学教育学博士刘畅针对中国学生的学习特点编写的。

本丛书的特点是具有极强的指导性，以介绍学习方法和技巧为主，同时注重学生心理和能力的培养，使中学生们从根本上改变“学习是件苦事”的观念。

《最适合中学生的读书方法》为其中一册，通过培养高效读书能力，掌握快速读书技巧，化枯燥读书为神奇的经验集粹，是帮助学生高效学习的经典之作。

<<最适合中学生的读书方法>>

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>