

<<高效学习策略-爱上学习>>

图书基本信息

书名：<<高效学习策略-爱上学习>>

13位ISBN编号：9787530957325

10位ISBN编号：7530957325

出版时间：2009-6

出版时间：天津教育出版社

作者：王光明，白学军，沈德立 著

页数：158

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>

## <<高效学习策略-爱上学习>>

### 前言

通过大量的实证研究表明，教学生学会学习，传授有效的学习策略，是提高学习效率、减轻学习负担最为有效的途径。

美国心理学家诺曼也有相同的观点，他曾经指出：真奇怪，我们期望学生学习，然而很少教给他们解决问题的思维策略。

同样，我们有时要求学习记忆大量的材料，却很少教给他们记忆术。

胡在是该是弥补这一缺陷的时候了！

这套丛书编写的主要目的，就是要将好的学习策略，通过生动活泼的形式，讲述给中小读者。让他们通过阅读本书，学到对自己有用的学习策略，提高学习能力，取得好的学习成绩，增长自己的才干。

因为他们知道，现代社会是信息时代，如何快速掌握有用的信息和运用已掌握的信息，关键就看谁先掌握了好的策略。

策略是指人们在生活中解决所遇到问题时所采取的方法和手段。

好策略能够快速解决问题，提高学习与工作的效率。

我们这套丛书，共包括《爱上学习·高效学习策略》、《爱上学习·高效记忆策略》、《爱上学习·高效阅读策略》、《爱上学习·高分考试策略》四本。

《爱上学习·高效学习策略》重点阐述了什么是高效率学习策略。

具体内容包括学习效率与学习策略的关系、影响学习效率的因素、名人的高效学习策略、高效率学习的策略有哪些等。

《爱上学习·高效记忆策略》以许多生动具体的事例对记忆的基本知识进行了介绍。

## <<高效学习策略-爱上学习>>

### 内容概要

《高效学习策略》编写的主要目的，就是要将好的学习策略，通过生动活泼的形式，讲述给中小学生读者。

让他们通过阅读《高效学习策略》，学到对自己有用的学习策略，提高学习能力，取得好的学习成绩，增长自己的才干。

因为我们知道，现代社会是信息时代，如何快速掌握有用的信息和运用已掌握的信息，关键就看谁先掌握了好的策略。

## <<高效学习策略-爱上学习>>

### 书籍目录

第一章 你的学习有效率吗一、自我测评二、什么是学习三、什么是高效学习四、为什么要高效学习  
第二章 学习效率与学习策略的关系一、自我测评二、策略的含义三、学习策略概述四、高效学习策略五、学习策略与学习效率的关系  
第三章 你知道影响学习效率的因素吗一、自我测评二、北大、清华学子和高考状元谈影响学习效率的因素三、影响学习效率的各种因素  
第四章 你知道名人与优秀学生是如何学习的吗一、自我测评二、有关名人学习效率的奇闻轶事三、中、高考状元谈学习效率四、教育学、心理学专家谈如何学习五、特级教师谈如何学习  
第五章 高效学习认知策略有哪些一、自我测评二、知晓时间理论,掌握时间认知策略三、掌握记忆规律四、注重理解五、激发求知欲六、建构合理认知结构七、有效调控自我学习八、培养专注习惯  
第六章 高效学习相关理论的运用策略一、自我测评二、边际收益递减规律运用策略三、8020法则与不值得定律运用策略四、思维与信息相关第一定理运用策略五、“消化信息”与“接受信息”的理论运用六、空壳信息、黑洞信息、饱和信息和含熵信息与“模式”的理论运用七、兴趣、关注程度与认知拓进的理论运用八、跃迁效应理论的运用九、思维经济法则的运用十、反馈原理的运用十一、科学用脑,提高学习效率十二、合理利用生物钟,提高学习效率  
第七章 良好情绪是高效学习的加速器一、什么是情绪二、情绪智力的本质三、情绪智力的具体内容四、IQ与EQ对学习成绩的影响五、什么样的情绪强度下学习效率最高六、你是一个情绪稳定的人吗七、情绪在学习中的作用

## 章节摘录

当学生觉得学习有乐趣时，他们在心理上就没有任何压力、焦虑和紧张感，而且感到极大的轻松。在这种状态下，学习的效率最高，并有可能进行创造性的学习。

四、为什么要高效学习 好的学习方法是提高学习效率的有效途径。古人有一句话叫做“工欲善其事，必先利其器”，在这里我们不妨把学习方法也看做是一种工具，只有很好地运用这一工具，才能够更好地提高学习效率，达到事半功倍的效果。正确的学习观念、强烈的学习愿望和科学的学习策略都能大大提高学习效率，而高效的学习能够提高学习的质量和速度，有益于个体的发展。

其中，对个体的影响主要体现在以下两个方面： 第一，学生在学校以掌握间接知识经验为主，需要学习掌握几千年间人类形成的科学知识和技能，学习任务相当繁重。

高效学习，不仅可以有效地减轻学生的学习负担，使他们在单位时间里尽可能多地吸收人类的有益知识，而且能够使拥有更多的时间来不断积累有益的生活经验，以便陶冶情操，并形成良好的道德品质和成熟稳定的人生观、世界观。

第二，在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。

一个人进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能。

这时候，一个人学习效率的高低则会影响他的工作成绩，继而影响他的事业和前途。

可见，在学生时代就养成良好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。

针对我国基础教育教学现状，我们需要清醒地认识到，在教学实践中教学效益不高的问题仍然很严重，我国基础教育取得巨大成绩的背后，是广大教师和学生的辛苦付出。

减轻学生学业负担，提高学习效率，是中小学师生的共同企盼。

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>