# <<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。 瑚在该是弥补这—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,讲述给中小学生读者

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。

策略是指人们在生活过程中解决所遇到问题时所采取的方法和手段。

好策略能够快速地解决问题,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、激发求识欲六、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

# <<高效学习策略-爱上学习>>

#### 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,而且能够使学生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。

# <<高效学习策略-爱上学习>>

### 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