

<<读书素质教育活动方法指导>>

图书基本信息

书名：<<读书素质教育活动方法指导>>

13位ISBN编号：9787533655082

10位ISBN编号：7533655087

出版时间：2010-5

出版时间：时代出版传媒股份有限公司，安徽教育出版社

作者：沈业标

页数：272

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>

<<读书素质教育活动方法指导>>

内容概要

素质教育作为一种教育思想，以育人为本。
实施素质教育是社会发展的需要，是面对21世纪高新科技挑战的必然要求，是国家教育改革的必然选择。

本丛书的编写，旨在提高青少年的思想道德素质，培养青少年的能力和个性，促进青少年身心健康的发展。

内容涵盖了文化素质、科技素质、心理健康素质、思想道德素质、礼仪素质、体育素质、活动课素质、环境教育、安全教育、法制教育等11大方面。

<<读书素质教育方法指导>>

书籍目录

第一章 精读的训练一、精读应注意什么二、精读的步骤第二章 精读的方法一、连贯与取舍的统一——程序读书法二、标记精读，一目了然——标记读书法三、好记性不如烂笔头——笔记读书法四、随时记下独到之见——卡片读书法五、边抄边读，加强记忆——抄读读书法六、熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟——背诵读书法七、沙里淘金，掌握精髓——去粗取精读书法八、半部《论语》治天下——基本书读书法九、温故而知新——隔时读书法十、平面书，立体读——立体读书法十一、爱吾师尤爱真理——思考读书法十二、尽信书则不如无书——质疑读书法十三、前后贯穿，出入自如——出入读书法第三章 泛读的训练第四章 泛读的方法一、让眼球与大脑同步前进——“板块”读书法二、博采众长，竭泽而渔——拉网读书法三、走马观花，一目十行——浏览读书法四、善于捕捉，把握实质——通观大略读书法五、千山万水有真知——万里行读书法六、普遍联系，触类旁通——滚雪球读书法七、积土成山，风雨兴焉——积累读书法八、不叫一日闲过——“日课”读书法九、将触角伸向临近的知识领域——渗透读书法第五章 审题读书法第六章 SQ3R读书法第七章 全息读书法第八章 框架式读书法第九章 提纲挈领法第十章 “提要钩玄”读书法第十一章 推测读书法第十二章 溯源读书法第十三章 八面受敌读书法第十四章 目标读书法第十五章 三角式积累读书法第十六章 “单打一”读书法第十七章 层级读书法一、初级阅读二、检视阅读三、分析阅读四、综合阅读第十八章 互比读书法第十九章 归纳读书法第二十章 逆转读书法第二十一章 创造读书法第二十二章 提高记忆读书法第二十三章 兴趣读书法第二十四章 错序读书法第二十五章 忘书读书法第二十六章 薄厚互返读书法第二十七章 30-3-30读书法第二十八章 目录读书法第二十九章 一箭双雕读书法第三十章 工具书读书法第三十一章 联想读书法……第三十二章 个性读书法第三十三章 群体读书法第三十四章 变速读书法第三十五章 用而求学读书法第三十六章 读写结合读书法第三十七章 回忆读书法第三十八章 25分钟读书法第三十九章 音乐读书法第四十章 迂回读书法第四十一章 设问读书法第四十二章 视听读书法第四十三章 六到读书法第四十四章 自督读书法第四十五章 自我讲授读书法第四十六章 不求甚解读书法第四十七章 交叉读书法第四十八章 实践读书法第四十九章 “二十四字诀”读书法第五十章 高效读书法第五十一章 观大略读书法第五十二章 六步读书法第五十三章 读书要养成做笔记的习惯第五十四章 读书摘要第五十五章 制作读书卡片第五十六章 剪辑资料第五十七章 使用笔记本做读书笔记第五十八章 运用计算机做读书笔记第六十章 读书笔记的写作技巧第六十一章 做“好”的读书笔记第六十二章 读书要学会使用工具书

<<读书素质教育活动方法指导>>

章节摘录

高度情感因素的内容，我们都会最容易地记住。

就像几乎所有的人都会记住自己的初恋一样，如果歌曲的音乐与个人的情感、愉悦的体验相连，歌曲的旋律和歌词就能引起深刻的记忆。

因而，发现大脑是如何处理这类信息的，是通向更有效读书学习的重要钥匙。

W·提摩西·戈尔威曾说过：自然放松但又注意力集中是出色完成各项工作的关键。

读书亦如此。

巴博拉·布朗博士在《新头脑新身体》一书中也指出：“较慢的心跳会使大脑效率飞跃提高。

”可见放松的关键是使心跳放慢。

心理学家早就得出结论，人的心跳每分钟在60次以下，对身体的健康有利，对读书更有利。

那么，如何使人的身体放松、精力集中呢？

如何使读书达到一种最佳状态呢？

最好的调节就是音乐。

音乐读书法就是根据以上原理提出来的。

我们知道，音乐有着它特殊的魅力，当一首美妙的音乐在你的读书空间盘旋回荡时，你的情感就会随着乐曲跌宕的旋律而起伏波动；同时，音乐对于人的大脑活动也有一定的影响，一些轻松、缓慢的曲子能够诱导出一种冥想状态，使人的其他活动放慢，大脑变得敏捷，这对读书十分有利。

生理学家们发现，人体的各种节奏，如心跳、脑电波等，总是和音乐的节奏趋于同步。

保加利亚的拉扎诺夫博士找到了一种具有特殊节奏的音乐可以导致人体放松，精神集中，那就是巴洛克音乐。

巴洛克音乐就是指16世纪到18世纪的音乐家巴赫、维瓦尔第、特勒曼、科瑞利、亨德尔等人创作的音乐。

这些音乐的特点是节奏为每分钟60~70拍，这种节奏与人的心脏的最佳跳动及人的脑电波a波的节奏都一致，这正是读书的理想状态。

因此，在这种音乐的低声伴奏下读书，效率要高得多。

<<读书素质教育活动方法指导>>

编辑推荐

提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。

要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。

我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。

这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

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>