

<<学习心理与学习技巧>>

图书基本信息

书名：<<学习心理与学习技巧>>

13位ISBN编号：9787543852631

10位ISBN编号：7543852632

出版时间：2008-1

出版时间：本书编写组、学习心理与学习技巧编写组 湖南出版社 (2008-01出版)

作者：《学习心理与学习技巧》编写组 编

页数：138

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>

<<学习心理与学习技巧>>

内容概要

学习是获取知识和掌握技能的过程。

这个过程既包括正规的教育和训练，也包括日常生活和实践活动。

从广义说，动物和人在生存、进化过程中，不断地获得行为经验和生活能力，这就是学习。

如小鸟学飞，兔子学筑窝，老虎学觅食，都是学习。

人从裸体半爬行演变为穿红戴绿站立行走，从使用单音节哇哇叫唤到能用丰富词汇生动描述、表达复杂情感，从只能维持自身生命发展到能用高科技改造世界，就是一个不断学习的漫长过程。

就个体而言，人呱呱坠地的第一声啼哭，看起来是一种本能的反应，但这种反应也是人类在与自然抗衡的搏斗中，历经几万年的学习而得来的。

小孩出生时如果不会哭，便不能与气压力相抗衡，就可能死去。

这时，医生就会拍打婴儿的屁股，提醒并强迫他学习哭叫，赐给他一个生存的机会。

人活在世界上，无时无刻不在学习，直到寿终正寝，这就是人们常说的终身学习。

从狭义而言，学习主要指在各级各类学校里的学习，即有目的、有计划、有系统、有组织的学习，主要是掌握前人积累下来的、体现在书本上的间接知识，当然也有自己直接取得经验的过程。

青少年的学习，主要是在各级各类学校里的学习。

这是一种强化形式的学习，是一种为了优化每个人、优化整个民族的学习，是民族文化遗产的基本形式。

从学习本身而言，学习是一种从无知到有知，从知之甚少到知之甚多的过程，是索取知识、使用知识的实践过程，是获得生存发展能力的过程。

《学习心理与学习技巧》所论述的学习，主要指狭义的学习。

<<学习心理与学习技巧>>

书籍目录

绪论第一编 学习基础编第一章 全脑开发理论及其运用第一节 大脑的构造、功能及全脑开发理论第二节 根据智能和学习类型确定学习技巧第三节 防止脑耐力下降的技巧第二章 保持良好的学习心态第一节 学习动机的心理与激发学习动机的技巧第二节 学习兴趣的心理与培养学习兴趣的技巧第三节 学习自信心的心理与提高学习自信心的技巧第四节 学习情绪的心理与消除学习情绪障碍的技巧第五节 学习障碍的表现与克服学习障碍的技巧第六节 学习习惯的心理与养成良好学习习惯的技巧第三章 科学安排时间的技巧第四章 布置自学环境的技巧第二编 学习环节编第五章 预习心理与预习技巧第六章 听课心理与听课技巧第一节 听课心理与听课技巧综述第二节 上课分心的心理及克服上课分心的技巧第三节 做听课笔记的心理及技巧第七章 复习心理与复习技巧第八章 完成作业心理与完成作业技巧第一节 完成作业技巧综述第二节 各类题型特点及解题技巧第九章 考试心理与考试技巧第一节 制定符合自己情况的高考备考战略（一）第二节 制定符合自己情况的高考备考战略（二）第三节 认真做好高考临考前的各项准备工作第四节 如何在高考中发挥出自己的最高水平第五节 考试怯场的原因与克服对策第三编 学习智力编第十章 观察心理与观察技巧第十一章 注意心理与注意技巧第一节 注意的心理机制第二节 培养注意力与提高注意品质的技巧第三节 克服注意障碍的技巧第十二章 记忆心理与记忆技巧第一节 记忆心理概述第二节 保持记忆、克服遗忘的基本方法第三节 快速高效的记忆技巧第十三章 阅读心理与阅读技巧第一节 阅读心理概述第二节 表情朗读与快速阅读的技巧第三节 做读书笔记的技巧第十四章 思维心理与思维技巧第一节 思维心理概述第二节 联想、想象的心理与联想、想象的技巧第三节 创新思维心理与培养创新思维的技巧参考文献

<<学习心理与学习技巧>>

章节摘录

<<学习心理与学习技巧>>

编辑推荐

《学习心理与学习技巧》由湖南出版社出版。

<<学习心理与学习技巧>>

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>