第一图书网, tushu007.com

<<开学第二课>>

图书基本信息

书名：<<开学第二课>>

13位ISBN编号：9787546110387

10位ISBN编号：7546110386

出版时间：2011-01-01

出版时间：黄山书社

作者：李倩楠 著

页数：156

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

第一图书网, tushu007.com

<<开学第二课>>

内容概要

青少年当前的主要任务是学习、学习、再学习，为什么这样说呢？
一个人的一生其实都是在不断地学习，因为我们目前所获取的知识总与现实需要差距太远，还不能为社会做出多大贡献。
但是学习如果没有方法，不讲究技巧，就如同轮船失去了船舵。
而且，没有技巧的学习将会事倍功半，得不偿失。
李倩楠编著的《开学第二课（学习篇）》为青少年朋友总结了一些实用的学习方法和技巧，它指导青少年如何积累学习财富，如何提高学习成绩以及避免学习上的误区。
请从《开学第二课（学习篇）》领悟其精华所在吧！

第一图书网, tushu007.com

<<开学第二课>>

书籍目录

第一章　认识自我从零开始好的生物钟是有效学习的前提摸清学习效率不高的根源消除自卑心理的方法别被挫折感压垮折服第二章　记忆是学习的基石智慧的“知识库”是记忆遗忘与记忆的对立强化记忆从哪里着手培养记忆力的要则保持记忆的窍门第三章　养成良好学习习惯检查自己的不良学习习惯克服惰性学习习惯培养发散性思维学会养成细心的习惯日记是学习毅力的见证学会适应老师第四章　抓住时间就抓住了一切时间的重要性怎样节约时间时间是挤出来的走出学习的误区高潮能带来高效挤出来的财富“能不能”三原则第五章　快速提高成绩的法宝做好预习把握好课堂上的45分钟强化自己表达和想象能力合理看待作业温故知新自学为提高成绩的重要手段第六章　高效学习的技巧建立良好的学习框架充分利用网络资源“三效”学习法的妙用听写述评的学习技巧最有效的读书技巧速写的意义和做法懂得活学活用第七章　排除学习盲点勿入学习误区走出高分低能的误区摒弃成绩为第一位的观点常见的错误阅读方式不要盲目记笔记课堂上的听课误区别让网络害了你

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

好的生物钟是有效学习的前提 目前，人体的生物钟研究成果已被广泛地应用于人体卫生保健、保障安全生产、指导人们生活等方面。
所以，当了解了自己的生物钟后，就会扬长避短，充分利用生物钟的高潮期，获取理想的学习、工作或科研成绩；在低潮期适当调整安排自己的生活，以提高适应能力，减少生物钟的不良影响。
可见，人们能够认识、利用人体生物钟，但不宜随意打乱生物钟。
那么改变入睡或起床时间会影响人的情绪吗？
美、英两国的研究人员发现，人的情绪好坏不仅受睡眠时间长短的影响，而且还与是否按生物钟安排入睡或起床时间有很大关系。
美国波士顿和英国曼彻斯特的两个研究小组对生物钟、睡眠和情绪之间的关系进行研究后发现，人体生物钟能决定人在一天内哪几个小时心情好。
如果在人体生物钟仍处在睡眠阶段起床，即使已经睡了很长时间，仍然会感觉情绪不好；而即使两三天没睡觉的人，如果他的生物钟处在清醒期，那么他也会感到情绪高涨。
研究人员说，生物钟存在于大脑中的一个区域，它决定人体从睡眠、清醒到消化等多种活动的生物节律。
他们通过对健康的年轻志愿者长达一个月的研究后发现，当实验对象的睡眠周期从每天24小时延长到28—30小时后，其情绪高低受每天睡眠情况和体温两个因素的综合影响。
研究人员指出，这两项新的研究结果使科学家们能够根据人的睡眠时间表和其自身生物钟判断人的情绪，并有望在将来帮助医生治疗情绪抑郁症患者，也可以帮助经常三班倒的人和需要倒时差的人尽快适应。
世上的任何一个人都有自己的睡眠方式与习惯，有的人喜欢早睡早起，即所谓“ 起早型 ”的人；有的则善于晚睡晚起，即所谓“ 夜猫子型 ”的人。
这两种不同的觉醒与睡眠方式各有哪些特点呢？
最近，位于美国芝加哥医疗中心的生物节律研究室的研究人员指出：周末睡懒觉对绝大多数人来说并非好事，因为这会使人体时钟紊乱，睡眠时间顺延，使星期天晚上难以入睡，星期一早上昏昏沉沉，而这种紊乱状态甚至需要数天时间才能恢复正常。
在时间生物学这一新领域，研究人员对与人类息息相关的人体生物钟进行了大量研究，并取得了一系列有重大价值的进展。
研究表明：人们最好在每天、每周、每月甚至每年的同一个时间醒来，这有助于调整体内的各种活动，使我们精力充沛地去迎接新的一天。
时间生物学为那些既不属于早起的“ 起早型 ”，又不属于晚睡的“ 夜猫子型 ”的80%的人提供了有用的信息。
蒙克教授说“ 随着年龄的增长会带来某些变化。
不仅是生活方式的不同，还是生物学上的变化 ”。
我们中的许多人到晚年时会变成“ 起早型 ”。
美国斯坦福大学医学院的睡眠研究中心发现这种觉醒一睡眠节律的差异，与人体的日常体温周期性变化有关。
“ 起早型 ”的人，每当傍晚，其体温在正常幅度的下限，第二天早晨开始升高，到上午升至上限；长期从事农业劳动的多属于“ 起早型 ”，他们的主要工作都在白天，这类人常常天蒙蒙亮就起床活动，太阳落山后即准备就寝，每天很早醒来，起床活动，精神饱满地投入当天的工作，到下午工作效率就慢慢降低，夜幕降临，即呵欠不断，昏昏欲睡，急着上床就寝，很快便进入梦乡，这类人一般很少有失眠。
“ 夜猫子型 ”的人，在傍晚时体温已上升至正常幅度的上限，深夜后始见下降，翌晨还在下限值内，午后始见上升；这种节律养成与工作有一定关系，而从事脑力劳动的则多是“ 夜猫子型 ”的，他们常常利用安静的夜晚来工作。
“ 夜猫子型 ”早晨醒来后，慢悠悠地翻翻身，睡意盎然，恋床难舍，磨蹭很久，勉强起床后，上午的

第一图书网, tushu007.com

工作效率不高，到了下午精神才慢慢地来了，入夜后劲头反而最足，工作至深夜毫无倦意，好像有用不完的劲，只是迫于第二天还有工作，才勉强上床就寝，这类人即使让他们早上床也是难以入睡的。
我们知道，睡眠对于大脑健康是极为重要的。
未成年人一般需要有8个小时以上的睡眠时间，并且必须保证高质量。
如果睡眠的时间不足或质量不高，那么对大脑就会产生不良的影响，大脑的疲劳就难以恢复，严重的可能影响大脑的功能。
青少年如果睡眠不足或睡眠质量差，就应适当增加睡眠的时间，比如夏天午睡片刻，并且要设法改善睡眠状况等。
生物钟又称生理钟，它是生物体内的一种无形的“时钟”，实际上是生物体生命活动的内在节律性，它是由生物体内的时间结构所决定的。
按照一般的观点，睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。
如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。
很多青少年学生患上了神经衰弱等疾病，很多时候就是由于睡眠严重不足引发的。
总之，一个人的一生中有1／3多的时间是在睡眠中度过的。
正常的良好睡眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命中重要的一环。
睡眠不良、不足，第二天就会头昏脑涨、全身无力。
睡眠与健康工作和学习的关系甚为密切。
专家建议“夜猫子型”的考生应在考前一个月开始调整生物钟，做“起早型”的人，每天作息时间：早晨5：30-6：00起床，晚上10：00-10：30睡觉，中午睡觉1个小时。
生物钟被颠倒后，长时间地打破规律的生活，会造成生物钟紊乱。
人会感到注意力不集中、思考判断力差、疲劳、委靡不振，工作、学习效率低，出现睡眠、饮食障碍，“困了睡不着，饿了吃不下”，机体免疫力严重下降，易感染疾病，如原有疾病，则病情会加重。
生活节律强的人表现比较明显且恢复也慢，生活节律不强的人很快能自行调整好。
已出现明显不适症状的人，可以先借助药物参与调整一周，用药依个人习惯。
睡前一小时用热水泡脚，水温至脚能忍受，泡至脚踝，双脚互相搓脚心。
如水凉再加热水，要保持水温，泡15分钟，用手搓脚然后出水，盘腿再搓脚心，反复搓双脚5分钟。
然后作腹式呼吸10次，速度宜慢，每分钟4-6次。
……

第一图书网, tushu007.com

<<开学第二课>>

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