

<<初高中学生幸福学习手册>>

图书基本信息

书名：<<初高中学生幸福学习手册>>

13位ISBN编号：9787563718702

10位ISBN编号：7563718702

出版时间：2010-1

出版时间：旅游教育出版社

作者：罗鲜

页数：143

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>

<<初高中学生幸福学习手册>>

前言

亲爱的同学们，如何看待学习体现了你的智慧，如果你把它作为一个任务来完成，就好像背起了一个包袱，这种带有一些沉重感的理念，有点让人喘不过气来，弄不好就把学习当成了负担。能不能转变一下观念，把学习当做自我完善，用知识充实自己，以面对这个风云变幻、充满诱惑、精彩纷呈的世界。

你的学习态度取决于你怎样看待这个世界。

如果你看到的是精彩纷呈的世界，那么你的心里就充满阳光，你走上的就是一条洒满阳光的大道，这是最好的心态，是走向成功的学习心态。

既然持有良好心态是我们学习的基础，那就要想办法建立这个基础。

同时，我们还要知道自己为什么要学习。

如果在学习中学到了如何战胜自己——不！

“战胜”这个词过于沉重，应该叫做“愉悦”——那你就一定是幸福的。

让学习开启你智慧的大门吧！

你想成为好学生吗？

下面的话应当引起你的思考与重视。

古希腊戴尔菲神殿上有这样一行字：认识你自己，凡事勿过度。

你不认识自己，就不知道你要去何方；你不认识自己，就不知道怎样开发自己。

做事把握度，是最好的心态。

教育家孔子告诉我们学习的三个阶段（或称三个层次）：第一个阶段：子曰：“学而时习之，不亦说乎。”

孔子告诉我们，学习是一件快乐的事情，因为知识要伴我们成长，在知识的实习与应用中体验到的是学习的愉悦。

第一阶段是要解决学习兴趣问题，明确告诉我们学到知识就是享受快乐。

<<初高中学生幸福学习手册>>

内容概要

亲爱的初、高中的同学们，你们好！

学习的任务好重，为数不少的同学感受到了学习的压力，这种压力来自方方面面，有时让你喘不过气来，以至于影响了心理的健康。

那么，有没有办法解决你面前的问题，解除你心中的困惑呢？

我想，办法是有的。

搞好学习可以从两条路达到目的。

一是学习目的很明确，要上一所好大学，主宰自己的命运，在这种情况下努力学习。

二是在学习中找到乐趣，从而找到理性的学习方法，找到自信，卸下困惑的包袱，让自己更轻松地学习。

其实学习的路（或叫方法）很多，哪条路最适合你才是关键。

这本书指导你如何认识自己，如何开发自己的潜能，怎样明明白白地走进学习的大门，启动大脑的智慧，揭开思维郁结的秘密，打消学习的困惑，掌握有效学习的方法，寻找学习的兴趣，培养良好的学习心态。

当这些意识在你的大脑中开始形成时，你的学习就会从此变得幸福起来。

这本书的第一部分讲了大脑的相关知识、大脑怎样工作、大脑应当怎样开发等内容。

书的第二部分是答疑解惑，解答学生在学习生活中遇到的100个问题。

虽然还不是问题的全部，但是已经足以让你举一反三了。

书中有哲学、故事、幽默、警句、名言、案例、思维模式等相关知识，一切都围绕着如何认识学习和生活展开，帮你开启智慧的大门。

本书可以成为你的良师益友，指导你化解学习中的疑惑、心中的郁闷，帮助你增强学习的信心，找到学习的快乐。

<<初高中学生幸福学习手册>>

书籍目录

第一部分 认识大脑开发大脑 一、认识大脑的成熟 二、大脑开发的不同形式 1. 泛思维（发散思维） 2. 神话支撑 3. 白日梦 4. 目标设定 三、认知大脑的商数及其与教育的关系 1. 教育的普遍性特点 2. 教育的个性化特点 四、认识大脑的组成 五、大脑的分工与协作 六、大脑工作的基本原理 七、脑思维的信息处理 八、联想思维脑图的建立 九、心态的作用 十、学会追求 十一、学会交流 十二、如何学习 1. 认识学、悟、习 2. 温故而知新 3. 知识的有用性 4. 学习的目的 5. 学会分析 6. 勇于表达 7. 学会总结 8. 学习的想法 9. 学会放松 10. 学抓知识点 十三、注意力的建立 1. 注意力集中 2. 注意自己与对方 3. 增强信心 4. 兴趣是老师 5. 专注与思维 6. 静心与烦躁 7. 注意力方式的选择 8. 紧迫感与注意力 十四、实现记忆 1. 明确目的 2. 进行联想 3. 学会多重复 4. 加深理解 5. 刺激与记忆 6. 形象记忆 7. 观察与记忆 第二部分 疑惑百答 幸福学习

章节摘录

一、认识大脑的成熟 人的大脑潜能是可以不断开发的，只不过在不同年龄阶段其开发的目的和效果不同。

认识这一点能够使你对大脑开发提起兴趣，这是认识自己的起点。

大脑成熟是指生理机制的成熟。

大脑的发育成熟是一方面，大脑的开发又是一方面，自然成熟不等于开发，开发可以促进成熟。

大脑的成熟大概在三个阶段完成。

(1) 0 - 3岁，大脑成熟了70%； (2) 3 - 9岁，大脑成熟了85%； (3) 9 - 20岁，大脑成熟到100%。

大脑的生理成熟是在这三个阶段完成的。

大脑开发从0岁就开始了，新生儿是通过各个感官感受世界的，外界的每一点刺激都会使大脑产生一点印记，这些印记越多，对大脑的开发越有利。

人的大脑开发就如同不断增加计算机容量，储存内容越多，信息量越大，解决问题和处理问题的能力也就越强、越快。

如何开发大脑成为大家所关注的问题。

开发大脑是一个多方面的综合性问题。

开发大脑就要与外界交流。

关注以下几方面的问题，对大脑的有效开发是有帮助的： (1) 感觉器官与外界的交流。

这里包括五官和肢体的交流。

(2) 语言的交流。

通过语言交流完成大脑的思维，有效地表达与建立大脑的思维过程。

(3) 采取多种形式接触外界，同样是一个开发大脑的好方法。

大脑的潜能开发在婴幼儿时期是个关键期。

大家都知道狼孩的故事，狼孩的出现是因为婴儿时期被狼喂养，婴儿学到的只是狼的习性，长大了即使回到人间也很难改变他的生活习性，这是因为错过了大脑开发的关键期。

由此可见，婴幼儿的关键期是不容忽视的，婴幼儿对外界的每一次交流都会感应到这个世界，了解这个世界。

<<初高中学生幸福学习手册>>

编辑推荐

《初高中学生幸福学习手册》这里有方法、诀窍，帮你建立阳光心态；这里有智慧、技巧，教你怎样快乐学习，这里有故事、哲理，带你体味人生真谛。

幸福的学习心态 + 有效的学习方法 = 最棒的学习成绩！
这样学习最轻松、最快乐！

从现在开始，感受学习的幸福吧！ · 联想思维脑图的建立 · 学抓知识点 · 刺激与记忆 · 天生我材必有用 · 在观察中寻找快乐 · “破窗理论”的启示 · 关注“多米诺骨牌”现象 · “哥丹结”的故事 · 镜子功能的开发 · 行为一小步，心理一大步 · 培养人生的9种能力

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>