

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-怎样提高自身的学习能力>>

13位ISBN编号：9787811410426

10位ISBN编号：7811410427

出版时间：2010-9

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：周源

页数：97

字数：85000

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>

## 内容概要

如何提高青少年的学习能力？

学习能力都与哪些因素有关？

世界名人有什么特别的学习方法吗？

翻开《怎样提高自身的学习能力》一书，它将为你解答上述疑问。

《怎样提高自身的学习能力》由周源编写，是青少年健康成长丛书之一。

## 书籍目录

### 第一章 心理情绪与效率能力

- 1.心理情绪的十大层面
- 2.心理情绪的自我调节
- 3.心理情绪与效率能力

### 第二章 创造思维与高效学习

- 1.观察与创造
- 2.灵感与创造
- 3.学习与归纳总结
- 4.学习求知上的互助
- 5.别让思维受局限
- 6.朱世杰的推陈出新

### 第三章 记忆能力与高效学习

- 1.毛泽东的“四多”记忆法
- 2.钱钟书与茅以升的记忆法
- 3.孙冶方与“记忆写作”
- 4.司马光与“笨鸟先飞”
- 5.罗宾森与SQ3R记忆法
- 6.高尔基与“三读”
- 7.茅盾与“三遍读书”
- 8.冯骥才与“形象联想”
- 9.夏丐尊与“连锁记忆”
- 10.成功的学习范例

### 第四章 培养自我的学习素质

- 1.寻找自我的学习法
- 2.学习方法与捷径
- 3.王国维与三种境界
- 4.季羨林与其快乐学习
- 5.克服“粗心大意”
- 6.消除“厌学”情绪
- 7.学习要勤于思考
- 8.谈谈学习习惯
- 9.学会科学用脑
- 10.打造自我的心理素质
- 11.培养自我坚韧的毅力

### 第五章 世界名人与高效学习

- 1.名人们的思考
- 2.爱迪生的“目标明确”式
- 3.牛顿的“观察思考”式
- 4.爱因斯坦的“淘金”式
- 5.陶行知的“八个顾问”式
- 6.林语堂的“读书品味”式
- 7.道尔顿的“善抓细微”式
- 8.秦牧的“牛食鲸吞”式
- 9.郭沫若的“四为”式
- 10.刘海粟的“宏约深美”式

11.邱吉尔的“集中优势”式

第六章 学习态度与高效学习

- 1.个体者的学习态度
- 2.学习态度与学习效率
- 3.对待学习要热情满怀
- 4.养成良好的学习习惯
- 5.自信的态度与成功
- 6.少说话多做事的态度
- 7.注意言必守信
- 8.注意珍惜时间
- 9.治疗才智借口症
- 10.治疗运气借口症
- 11.治疗兴趣借口症
- 12.治疗勤奋借口症
- 13.治疗环境借口症

## 章节摘录

2.心理情绪的自我调节 心理情绪不好,无论做什么,都不可能有一个令自己和他人满意的结果。在上文中,我们已经讲过,简单点说,心理情绪可以理解成“心情”。个体者在日常生活中,走路或是乘车,都能时时听到“我今天的心情不好”、“别提了,气死我了”、“真叫我上火”、“我真想抽他一个耳光”之类的话语。这样一些话语,其实就是话语者心理情绪的写照。个体者在日常生活、工作学习中,要想绝对地同怒、哀、悲、恨、恼等绝缘,肯定是做不到的。因此,普通个体者要想持有较强的效率能力,或者想让自我的效率能力百尺竿头更进一步,就得首先具有对上述十个层面的自我调节能力。不同的个体者,心理情绪的自我调节能力,亦不会相同。对于怒,有的个体者一怒而不可遏制;有的个体者,怒起来之后,却很快就能抑制住。“怒”是每位个体者肯定会有有的,无论是谁,都不可能永远无怒,关键的问题就是怒起来之后,自我怎样去化解。一般来说,粗人莽汉易怒。这句话,也可以这么表述:性格暴躁而文化修养欠缺者“怒”的概率,要比性格温和、文化修养较佳者高出很多。从这一角度理解,个体者心理情绪调节,就是一个“性格”的养成问题。有的专家和学者认为,“性格”没有好坏之分,我们在此不敢苟同。这是因为,在通常情况下,性格暴躁者要比性格温和者更难让人接纳或接近,这是无可争议的生活现实。心理情绪在“怒”的控制之下,个体者就容易犯错。因此,“怒”的问题,是个体者在日常生活和工作中必须加以“调控”的问题。那么,要想自我不易“怒”,都有一些什么样的措施呢?在我们看来,遇事先分析,养成先分析问题、再解决问题的习惯,只要先不怒,事后,也就怒不起来。在我们看来,正确的方法是先作有效的预防,再作最大限度的调节。本来是要暴怒的,经过预防后成为大怒,再经过调节,由大怒转为小怒,这样,对自我工作和心态的影响,就可以降到最低。“哀”的心理情绪调节,从某种角度上看,并不比调节“怒”容易。不是有这样一句话吗,“哀莫大于心死”。普通个体者,无论是谁,只要自我的心理情绪总是“哀”,在工作生活中就不可能出效率。“哀”的心理情绪形成,丧失亲人之痛是最为重要的原因。无论是谁,父亲、儿女、妻子的离开人间,都是其“必哀”的决定性“条件”。个体者在这种情况下,生活工作中的效率能力,普遍说来都是较为低下的。所以“化悲痛为力量”这句话应该不难理解。“哀”有时与“悲”无法分离,“哀”易生“悲”,“悲”亦可生“哀”。“悲痛”自然是“哀”的一种直接体现形式。在日常工作学习中,某一个人在失去亲人处在“哀”中时,单位领导以及身边的同事,都会通情达理地对其加以关照,让其好好休息,以达到渐渐消解“哀”的目的。“怒”也罢,“哀”也罢,“悲”、“愁”、“恨”、“恼”、“失望”、“绝望”、“寂寞”、“孤单”也罢,都是影响个体者的效率能力发挥提高的消极因素。这些因素,无论是其中的哪一个层面,存在于个体者的心理情绪之中,或者说在个体者心理情绪上“着床”,个体者工作生活的效率能力就要受到影响。因此,个体者心理情绪的自我调节,重中之重,关键中的关键,就是培养出自我对于上述十大不利因素的调节能力。在日常生活中,个体者只要懂得主动地调节自己的心理情绪,上述十个层面的不利因素就会在不同

程度上得到“缩减”或“压缩”。

同时，还要认真地、尽心尽力地去实施，免得不良情绪找上了门再去补救，就有了事后诸葛亮之嫌。自我调节能力强的个体者，一般都会有这样的经验——有意识地去控制和调节诸如怒、哀、愁、悲、恼之类对心理情绪产生消极影响的因素时，一般都会出成效。

不过，一旦放松警惕，或没有控制和调节的意识，“怒”起来就会暴跳如雷，“哀”起来就会心如死灰，工作效率且不谈，就是正常的日常生活以及正常的思维能力都会受到严重的干扰与破坏。

“制怒”，是有识之士都倡导的。

因而，制怒的意识，一般的个体者都存在。

“节哀”，亦是自古到今人们都比较注重的，因而，节哀的意识，一般的个体者也都存在。

然而，除此之外，个体者对于“恼”、“悲”、“恨”以及“失望”、“绝望”与“孤单”的解决或日调节，就算不能说是束手无策，起码也可以说是苍白无力的。

在我们看来，个体者的心理情绪，在很大程度上是一个自我思想意识的问题，也是一个生活观和处世观的问题，更是一个知识修为、素质修养、眼界宽窄、心胸大小的问题。

在现实生活中，特别在今天这个一切以经济为中心的时代，要求每一位个体者都成为“六根清净”的“高人”是不现实的，也是根本不可能的。

因此，只要个体者能够聪明地把影响自我心理情绪的诸多因素调节在一定的范围之内，跳出局部的阶段性的束缚，那么因为上述十种因素产生的影响，就不是什么“惊天动地”的问题了。

对个体者心理情绪产生消极影响的，有上述不完全的十个层面，调节这十个层面的能力越强，力度越大，个体者的心理情绪所受到的消极影响也就越小，对日常工作生活中的效率影响也就越小。

认识到这一点，只是认识到了心理情绪的一个方面。

或者说，在探讨个体者的心理情绪调节时，只谈及消极方面的因素是不够的，还必须谈及积极方面的因素。

事实上，我们谈及消极方面的因素及探讨怎样制止消极因素的出现，最终目的就是要将消极因素“消灭”，或者将消极因素转化为积极因素。

不管怎么说，对个体者心理情绪有着积极影响的因素，自然有助于个体者在日常生活和工作之中处理问题的效率能力得到提高。

P5-7

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>