

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-高效学习方法12讲>>

13位ISBN编号：9787811410495

10位ISBN编号：7811410494

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：127

字数：110000

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

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

周源编著的《高效学习方法12讲》是“青少年健康成长丛书”之一。

《高效学习方法12讲》介绍了适合青少年的12种学习方法，对他们养成良好的学习习惯及提高学习效率有积极帮助。

## 书籍目录

### 第一章 脑力开发与利用方法

- 1.大脑的无限潜力
- 2.训练手用以建脑
- 3.勤用大脑与劳逸结合
- 4.饮食脑力开发的影响
- 5.睡眠脑力开发的影响
- 6.音乐对脑力开发的影响
- 7.跑步对脑力开发的影响

### 第二章 预习和复习的方法

- 1.预习的重要性
- 2.几种预习方法
- 3.预习时注意事项
- 4.几种复习方法
- 5.复习中需注意的问题

### 第三章 课堂和课外学习方法

- 1.课堂学习要点
- 2.数学学习的有效方法
- 3.自主学习的类型
- 4.课外学习的意义
- 5.课外读物的选择
- 6.阅读的方式
- 7.快速背诵法
- 8.提高口头表达能力
- 9.积极参与课外活动
- 10.课外活动的意义

### 第四章 笔记的方法与技巧

- 1.做笔记的必要性
- 2.课堂笔记怎样记
- 3.要坚持正确的笔记
- 4.正确处理好听、思、记三者的关系
- 5.重点难点的笔记方法

### 第五章 作业方法

- 1.优质作业的“十字”标准
- 2.注意要精于审题
- 3.检查修正的方法
- 4.出现难题、错误时的应对策略
- 5.作业做腻了怎么办

### 第六章 考试方法

- 1.如何发挥考试技巧
- 2.考前应准备什么
- 3.考前各科怎么复习
- 4.考试答题六要点
- 5.常见题型与答题技巧
- 6.考试时间的合理运筹
- 7.重视考后分析总结

8.适应标准化考试

第七章 观察与想象

- 1.观察的意义
- 2.观察的方法
- 3.几种常用的观察顺序
- 4.如何培养观察力
- 5.观察时应注意的问题
- 6.物体的观察训练法
- 7.几种想象的类型
- 8.几种想象的方法
- 9.如何展开想象的翅膀

第八章 注意方法

- 1.上课“走神”应对策略
- 2.巧妙利用注意力的“起伏”现象
- 3.自学时如何集中注意力

第九章 记忆的方法与技巧

- 1.记忆的特性
- 2.如何提高记忆效率
- 3.记忆力体操

第十章 思维方法

- 1.要善于思考
- 2.思维的基本形式
- 3.思维方法的种类
- 4.培养优良的思维品质
- 5.思维品质训练

第十一章 创造方法

- 1.学生也有创造力
- 2.创造的九种技法
- 3.保持和发展好奇心
- 4.创造性思维的训练
- 5.塑造创造的个性

### 编辑推荐

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

《青少年健康成长丛书：高效学习方法12讲》是“青少年健康成长丛书”之一。致力于解决青少年高效学习方法的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

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>