第一图书网, tushu007.com

<<学习压力，拜拜>>

图书基本信息

书名：<<学习压力，拜拜>>

13位ISBN编号：9787501166138

10位ISBN编号：7501166137

出版时间：1900-1

出版时间：新华出版社

作者：请买家自查

页数：133

字数：100000

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

<<学习压力，拜拜>>

内容概要

本书作为针对提高脑力劳动效率的经典读物，一直是德国学生进行效率管理素质培训的首选教材。它不仅给中国的学生们带来了33个简单实用的学习策略，同样它也适合所有从事脑力劳动的成年人。

第一图书网, tushu007.com

<<学习压力，拜拜>>

书籍目录

应该从哪页读起 前言 一只鹅的故事 策略1 粗问细写测的学习方法——使你的学习发生变革 的方法（粗读，提问，细读，笔记，检测） 策略2 列出事务表——掌控自己的时间 策略3 即刻从最重要的事情开始 策略4 提高注意力 策略5 主动听讲——正确地接受知识 策略6 课堂上做笔记 策略7 参与课堂讨论——成为一个爱提问的人 策略8 提高阅读速度 策略9 利用卡片箱背单词 策略10 家庭作业——独立完成还是一起完成 策略11 克服遗忘 策略12 不怕考试 策略13 获取信息——从计算机到图书馆 策略14 如何写好报告 策略15 书面信息的收集和存放 策略16 房间和学习空间的布置 策略17 合理分配日常时间 策略18 养成良好的习惯 策略19 自加压力 策略20 做出决定 策略21 一箭双雕和其他节省时间的小技巧 策略22 如何克服疲劳和乏味 策略23 树立明确目标 策略24 切忌没有头绪的学习——要计划 策略25 通过休闲有意识地进行放松 策略26 有计划地限制看电视的时间 策略27 睡眠——只要达到你所需要的量 策略28 保持精力充沛 策略29 营养，疾病和脑力工作效率 策略30 空闲时间——如何利用 策略31 与教师打交道的一些小建议 策略32 学业结束了——现在做些什么呢 策略33 约翰·莫特的27个生活小规律 附录一： 22个节省时间的小技巧 附录二： 22个如何说“不”的小技巧

第一图书网, tushu007.com

<<学习压力，拜拜>>

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