

<<中学生怎样学出好成绩>>

图书基本信息

书名：<<中学生怎样学出好成绩>>

13位ISBN编号：9787530817544

10位ISBN编号：753081754X

出版时间：2009-8

出版时间：天津科学技术出版社

作者：罗玉兰

页数：274

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>

## <<中学生怎样学出好成绩>>

### 前言

取得优异的成绩，升入理想的高中，考入向往的大学，是每一位中学生的奋斗目标。为了实现这一目标，很多同学牺牲了节假日的休息时间，放弃了本应该参与的娱乐活动，每天花很长的时间熬夜用功，但学习效果却不理想。

为什么会出现这种情况呢？

须知，好的学习成绩不仅要讲求勤奋，更应该讲究方法，学习方法的优劣是学习成败的关键。运用好的方法，可以达到事半功倍的效果；相反，方法不当常常会使学习收效甚微，有时甚至是南辕北辙。

应该说，学习方法是绝无定规的，要找适合自己的学习方法，仍须自己慢慢摸索。许多有经验的教师，将学习大体分为四个阶段。

第一阶段：预习。

有的同学在此阶段花费很多时间来细细琢磨，其精神固然可嘉，但未免有点事倍功半。

预习只不过起个初步了解的作用，只要有助于课堂上更有效地听讲便足矣。

此时，可以不求甚解，留下伏笔，待上课时再仔细揣摩，细细品味。

第二阶段：听讲。

这一阶段尤为重要，再晦涩难懂的东西，经过博学广识的老师一讲，使人有豁然开朗之感。

老师讲课，往往承前启后，令人受益匪浅。

有些同学上课不专心，下课后又围着老师问些早已讲过的东西，这着实不可取。

第三阶段：复习。

每天晚自习，不妨将当天所学的知识都细细地理一遍，多看看书，多问问为什么，多些刨根问底。

如有特别兴趣，也可去图书馆找些相关的书，拓宽一下自己的知识面，开阔一下思路。

## <<中学生怎样学出好成绩>>

### 内容概要

本书由全国十所名校特高级老师联合推荐。  
一看就会，一用就灵，中学生最有效的学习方法。  
要想提高学习成绩，看本书就一切OK啦！

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法。  
具体说来，本书分十七篇，要求同学们先统览全书基本内容，然后再深读每篇、每节的详细内容。  
它将为中学生提高学习成绩、掌握各科知识提供一系列良好的方法指导，能使中学生轻松高效地完成学业。

## &lt;&lt;中学生怎样学出好成绩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 好方法才有好成绩1.学习要讲究方法2.树立必胜的自信心3.如何正确对待挫折4.影响学习的七大因素5.学习要有水滴石穿的精神6.激发良好的学习动机7.学习要做到积极主动第二篇 学会科学用脑1.认识一下我们的“司令部”2.及时给大脑补充营养3.科学用脑的六个方法4.学习要有张有弛第三篇 重视预习这一环1.预习的六大好处2.预习的分类和方法3.预习中值得注意的问题4.如何提高预习效率第四篇 和快乐一起上课1.课前应做哪些准备2.努力听好每一节课3.课堂上如何集中注意力4.状元们的课堂经验5.课堂上回答问题脸红心跳怎么办6.为什么在课堂上积极发言能提高成绩7.如何抓住每节课的重点8.改变不良的听课习惯第五篇 课后要及时复习1.课后及时复习的重要意义2.怎样进行课后复习3.尝试回忆4.重视课本的使用第六篇 把每次作业视为一次考试1.我们为什么要做作业2.作业习题的分类及检测目的3.如何高质量完成作业4.作业有哪些具体步骤5.自己编一本错题集6.速度与质量同等重要第七篇 考前高效复习1.针对自己的情况制订复习计划2.如何挑选复习资料3.别让题海害了你4.掌握基本的复习方法5.复习中有哪些技巧6.考前十天应怎样复习7.复习进展不理想怎么办第八篇 考场策略与技巧1.考前给自己定个目标2.考前如何做准备3.考试怯场怎么办4.答卷的一般技巧5.怎样解答试卷6.考场上如何超水平发挥7.考试中如何对付“记忆堵塞”8.考试失分的主要原因有哪些第九篇 记忆好学习自然好1.学习离不开记忆2.形象记忆法3.比较记忆法4.联想记忆法5.记忆中的四种技巧第十篇 合理安排自己的时间1.利用点滴时间提高效率2.杜绝浪费时间3.每天活动巧安排4.按身体生物钟安排作息5.合理地安排时间第十一篇 让自己有个好身体1.健康是金2.一日三餐,不可小觑3.挑食偏食,影响健康4.零食、冷饮,弊多利少5.认真对待体育课、课间操、眼保健操、课外活动6.长不高怎么办7.太胖了怎么办8.近视眼有什么危害9.积极采取预防近视眼措施第十二篇 心理问题解答1.在学校怎样对待老师的表扬和批评2.性格孤僻不愿与人交往怎么办3.老师总偏向学习好的同学怎么办4.学习差,老师不管,同学看不起,该怎么办5.人为什么要学习6.为什么不许我们早恋第十三篇 学习语文的“金点子”1.怎样听好语文课2.掌握语文字词的诀窍3.怎样进行速读4.语文怎样进行复习5.复句有哪几种类型6.怎样写好作文7.怎样写议论文8.怎样写博客第十四篇 学习数学的“金点子”1.学好数学的三大“法宝”2.对概念要理解其精髓3.抓住例题不放手4.几何证明题中常见错误分析5.在数学考试中如何提高分数6.怎样培养综合解题能力7.数学成绩不好的原因及对策第十五篇 学习英语的“金点子”1.怎样记英语单词2.怎样提高英语口语水平3.听力训练六种方法4.听力测试应对技巧5.读熟读透一本语法书6.学习语法的四种有效途径7.如何提高英语写作能力第十六篇 学习理化的“金点子”1.重视和做好物理实验2.四层次物理学习法3.高考尖子谈物理学习4.认真阅读化学课本5.化学五种常用的记忆方法6.怎样进行化学试验第十七篇 学习史地的“金点子”1.历史的知识结构和特点2.巧记人名、地名和年代3.活学活用历史课本4.地理知识的结构和特点5.提高自己运用地图的能力6.怎样解答地理计算题

## &lt;&lt;中学生怎样学出好成绩&gt;&gt;

## 章节摘录

2.树立必胜的自信心 自信心,是一个人自己相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种心理状态,是一个人自我意识的重要组成部分。

具有自信心是自我意识成熟的一种表现。

自信心是力量的源泉,是胜利的保证。

它犹如混凝土建筑中的钢筋,是人们自身行事的脊梁。

居里夫人曾说过:“我们应该有恒心,尤其要有自信心!”

”自信心是人们成才必备的一种心理品质。

古往今来,凡在事业上取得成就的人,无一不是以坚强的自信心为其先导的。

古希腊著名学者阿基米德宣称:“给我一个支点,我将撬动地球。”

”这是何等气魄的自信,正是这种令人惊叹的自信,燃起了他无穷的智慧和智慧,使他做出了光照史册的巨大贡献。

古往今来,凡成就事业者,没有一个不是充满自信的人。

伽利略就是因为有着这份自信,才没有拜倒在亚里士多德脚下。

他经过反复的试验证明了自己理论的正确,尽管当时没有人相信他,但他坚信总有一天,人们会承认这个事实的。

如今伽利略的理论早已被证明是正确的并取得了世界范围内的认可。

李四光自信我国不是贫油国家,为了证明自己的判断,他在自信的动力下一次又一次地进行勘察,终于找到了石油,建立了大庆油田,向世界证明了一切。

这样的事举不胜举。

总之,自信是成功者必备的素质,是通往成功的光明大道。

作为一名学生只有具备了自信,才能学好各门功课。

一名记者在采访了几位大一学生后得出的结论是:自信最重要。

接受他采访的几个学生几乎都谈到了这一点,认为只有对自己进行积极的自我评价,相信自己,才能取得高考的成功。

一部分同学认为自信的前提是认真复习,只有对所学的知识有了一定的掌握,才能建立足够的自信;

另一部分同学则认为首先你就要相信自己的能力,认为自己可以做得很好,这样就会保持一个轻松的心态,才能有助于以后的复习。

自信是获得好成绩必须具备的一种重要心理品质。

所以要想获得好成绩,一定要建立起自己的自信心。

自信是一种心理习惯,是一种可以培养的品质。

作为一名中学生,如何才能成为一个自信的人呢?

第一,要用心灵接纳自己 李白说:天生我材必有用。

每一个人内在所蕴藏的原始动力一旦挖掘出来,都有可能取得非同寻常的成就。

大凡事业成功者,首先都是非常自信的。

有自信,才会有百折不挠的毅力,才不会碰到一点困难和挫折就灰心丧气,才会坚持不懈地努力,直至取得最后的胜利。

而这一切首先要从心理上接纳自己。

古人云:“人人皆可以为尧舜。”

”毛泽东在他的诗词中也曾写道:六亿神州尽舜尧。

如果世界上真有天才的话,要坚信,别人是天才,我也是天才。

只要有了这样的想法,才能够接纳自己。

接纳自己既包括接纳自己的长处和自己的成功,也包括接纳自己的短处和自己的失败。

在充分接纳自己的过程中,自己就能变得爱自己。

在爱中接纳自己,心就不会乱,头脑就会很清楚,生活就会很和谐,就会萌生心灵深处的力量。

这种心灵之力会使你变得更自信。

## <<中学生怎样学出好成绩>>

第二，要努力完善自己 自信不是盲目自大，在充分接纳自己的同时，要努力克服自己的缺点，进一步发挥自己的长处，努力提升自己的内在价值。

不断在学习上取得成绩，是获得自信心与毅力的有效办法。

没有比考出理想的成绩更能增强学生自信心的方法了。

一个人只有不断完善自己，提高自己的知识水平，让自己的智慧充分闪光，才能对自己愈来愈自信。

丰富的知识是自信的基础和前提，离开了这一点，自信就不是真正的自信，而是自负。

试想，倘若前国家足球队守门员傅玉斌没有丰富的临场经验、精湛的扑球技巧、清醒的守门意识和沉着冷静遇事不慌的心境，怎么能取得连破单刀和险扑五球的成绩呢？

因此，应当切实加强学习，努力提高和丰富自己的知识水平。

只有这样，才能牢固地树立起学习自信心，既不盲目乐观，也不自负、自卑。

第三，要进行积极的自我暗示 用间接而含蓄的方式，从情感上感染别人，从而对其心理和行为迅速产生影响，这种方法就是心理学所说的暗示效应。

利用这一效应影响、教育他人，便是暗示法。

而你自己同样可以用暗示法来影响自己，建立自己的自信，这就是自我暗示法。

第四，主动与他人交往 见面主动与别人打招呼，主动问候别人。

按照常规，别人也会用问候回敬你。

你问别人好，别人也会问你好，你对别人微笑，别人也会对你微笑。

我们几乎很少见到当你对别人微笑问候“你好”，别人会横眉竖眼对你说“你不好”，因为那是不符合人之常情的。

你和他人微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情使人增添信心。

第五，看到自己的长处 金无足赤，人无完人。

每个人都有某些方面的不足，我们可以因人而异。

选择补偿方法，变弱为强，有利于自信心的建立。

## <<中学生怎样学出好成绩>>

### 编辑推荐

取得优异的学习成绩，升入重点高中，考入理想的大学，是每一位中学生的奋斗目标。好的学习成绩不仅要讲求勤奋，更应该讲究方法，学习方法的优劣是学习成败的关键，运用好的方法，可以达到事半功倍的效果。

本书为中学生提供了一套全面、系统的学习方法，既有适用于所有科目的基本学习方法，又有针对每门学科的具体学习方法；既有传统的方法，也有现代的技巧。融古今于一体，博采百家之长。

<<中学生怎样学出好成绩>>

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>