第一图书网, tushu007.com

<<快乐的学习/向日葵书系>>

图书基本信息

书名：<<快乐的学习/向日葵书系>>

13位ISBN编号：9787530873045

10位ISBN编号：7530873040

出版时间：2012-09-01

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘畅 著

页数：152

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

前言

真正的学习是快乐的　　21世纪！
无论我们如何去称呼这个时代——经济时 代、网络化世界、信息社会……它都会让我们置身于一 个崭新的学习世界——快乐学习、终身学习。
今天，已经有越来越多的青少年感受到了获取新知 的压力，这些压力有的来自生活，有的来自人际关系，但更多的是来自我们的学习方法和技巧。
当然，这些并 不是传统意义上的学习——待在教室里，倾听老师给你 灌输些什么。
美国《财富》杂志发表的一篇调查报告显示，在美 国，绝大部分知名企业家的成功不仅可以归功于他们积 极的自我观念，如自信、自立、自尊争，而且在于他们 有强烈的学习动机和兴趣以及良好的情感智力。
所以，我们要有志于突破传统，并着重从学习中发 现些什么、探索些什么。
在中小学生的学习中有这样一种不协调的现实：同样的学习内容和 学习条件，一些学生可以轻松、愉快而且高效地完成，但有些学生即使学 得焦头烂额，最后还是收效甚微。
造成这种天壤之别的原因何在呢？
不努 力、脑子笨、时间紧迫等显然不是根本的原因。
因此作者带着责任感和使 命感与大家探讨这些问题，它们无疑是打开我们心灵之门、智能之门的一把把金钥匙！
正是从这些方面得到了不少的启发，作者结合自己的研究经验，并融 合了各种自我情感因素以及乐观、豁达的人生观、价值观等，别具一格地 推出了这种轻松、快乐的学习法。
书中提到了许多关于快乐学习的独特见解，故书名为《快乐的学 习》。
全书共分六个章节，从五大理念来论述与讲解快乐学习的方法和技 巧。
作者对青少年朋友们普遍感到头痛的记忆以及一些阅读、心态、学习 时间安排等问题给出了全新的解决方案。
相信这些全新的解决方案势必会 让那些被学习困扰的学生们茅塞顿开，进而远离学习的压力与苦恼！

内容概要

《向日葵书系：快乐的学习》共分六个章节，从五大理念来论述与讲解快乐学习的 方法和技巧。《向日葵书系：快乐的学习》作者对青少年朋友们普遍感到头痛的记 忆以及一些阅读、心态、学习时间安排等问题给出了全新的解决方案。
相 信这些全新的解决方案势必会让那些被学习困扰的学生们茅塞顿开，进而 远离学习的压力与苦恼！

书籍目录

第一章 良好的心态是一笔财富不轻言放弃保持一种良好的心态对新奇事物保持开放心态让自己心里有杆秤相信自己会渐渐好起来正确看待名次与分数第二章 快乐是学习的第一原则一条简单的法则学习需要天真无邪快乐学习不言败真正有效的学习是有趣的学习融于学习，你会更快乐学习不是一种负担第三章 喜欢上你的学习迈向成功的六周学习计划唯一值得玩的游戏值得你尊敬的学习类型三类必须做的练习题一闲胜百忙答案不追求唯一 开卷并非都有益做习题的学问轻松快捷学习法先玩乐，后读书把学习当做游戏学习从娱乐着手学习时，不要忘了音乐品味阅读中的乐趣进入学习主题丢掉偏科“ 陋习 ”不妨用耳朵学习“ 偷 ”的学习显奇效课本能让你乐学吗注意力非要专一吗提高学习兴趣的四味良药课外活动安排要合理“ 主动 ”出佳绩第四章 轻轻松松多记一点现在就开始摄影式记忆记忆需要三重境界别让记忆停留在过去开启你的快速记忆之门轻松记忆的十点技巧轻松记忆有办法用笔记记住你的课文轻松记忆是什么样子一种大胆的记忆方式不妨写下自己的心得忘记有利于重新体验快乐偷偷摸摸做“ 小抄 ”巧记英文词汇的奥妙闪电记忆的秘诀抓住记忆的金钥匙记忆词汇与吃法国面包图像记忆好轻松奖赏不失为一种好方法第五章 做个管理时间的精灵把握你的读书时间规划好你的时间我的一点提示这样认识时间管理把无聊的时间转化为学习的时间考前的时间安排技巧第六章 快乐学习新体验谈谈学习与教育大师能帮你快乐学习吗想收获什么就播种什么全才还是蠢才“ 入错行 ”是正常的知道为什么学比如何学更重要这种追求值得吗

章节摘录

保持一种良好的心态　　有人说：“ 学习是一门艺术，它的美在于和谐，在于一种内在的平 衡。”我们不能对学习存有任何一种抵触的情绪，而应把偶尔艰辛的学习 看 做对艺术的一种欣赏、一种探求。
还有人说：“ 战胜困难就是战胜自己。
”所以我始终认为，在我们的 内心世界必然存在着一个平衡的支点。
我们首先要抛弃胆怯、气馁，丢开 妄想、贪求，更要相信自己的实力，然后在这个过程中寻找平和、淡然的 状 态。
自信与淡泊看似矛盾，但是，你若能找好这个平衡点，你就具备了一 种 良好的学习心态。
那么怎样才能保持一种良好的心态，以使每天的学习卓越、有成效呢？
你要学会心平气和。
花草树木会随着气候的变化而生长，而你要学会 给 自己创造“ 天气 ”，并且利用这种“ 天气 ”来弥补“ 气候 ”的不足。
如果 你 为别人带来风雨、忧郁、黑暗和悲观，那么他们也会报之以风雨、忧郁、黑 暗和悲观；当然，如果我们乐于奉献晴朗、喜悦、光明和笑声，同样的，他 们也会报之以晴朗、喜悦、光明和笑声。
正是本着这种信念，我开始快乐地应对一次次的中学、大学考试，我 全 然没有因为考不好就有“ 世界末日来临 ”的莫名感觉。
当然，那时我对前 途 还很迷茫，我极度渴望的东西也变得游离于我的掌控之外。
是的，那时我 是 有过烦躁、不安，静不下心来去踏踏实实学习，幸好我找到了这个支点— — 让成绩与心理平衡——考不好很正常，这就是我的经验。
有人认为我这样做很消极，但我并不觉得这是一种消极的意识，先过 好 现在的日子再说，于是我一如既往地学习，并没有因此而中断，也全然没 有 压抑感。
我感觉轻松极了。
有的人却不像我，他们喜欢“ 突飞猛进 ”，想一下子取得决定性的胜 利，这种心理是可以理解的，但这样做的结果往往会更糟。
尤其是一些基 础 较差的学生，他们会责怪自己不争气，认为自己是个大笨蛋。
他们没有找 到 一种内在的平衡，这是他们出现问题的根源。
在这里，你可以尝试做以下 三 件事情。
1. 当出现某种消极情绪时，应该敏感地意识到并提醒自己不能成为情 绪的俘虏。
2. 尽快按照制订的学习计划进行学习，不要受其他人左右，包括你的 老师。
3. 继续学习，直到完成、有所收获。
不要以为这个过程会有多么地烦人，有谁不想让自己在学习中每天都 充 满幸福和快乐呢？
是的，你也许觉得说起来容易，但我也不觉得做起来就 一 定非常累人。
同时，我还可以教你一些秘诀，的确是秘诀喔！
因为谁晓得 其 他人是否也会这样毫无保留地把它讲出呢！
请你记住：弱者只能任由思绪控制行为，而强者却让行为控制思绪。
所 以每当你在学习上碰到“ 瓶颈 ”时，你就要这样与之对抗。
总之，你要保持一种良好的心态，因为它是一笔巨大的财富，也只有 你 自己才能挖掘和享受这笔财富！
对新奇事物保持开放心态 无可厚非，新鲜的事物总能唤起我们的好奇心，就如同小孩子逢事一 定 要问为什么一样，我们不会对新生事物视而不见。
在学习中，我们大半的 知 识是与时代同步的，所以如果你对新事物不能保持一种开放的心态，那么你 的学习便是狭隘的，也是令人不可捉摸的。
我有一个学生，是一位很让我头痛的家伙。
在他身上，我也曾付出了 许 多。
现在，让我讲讲我们之间曾发生过的一些故事。

他是一个聪明伶俐的孩子，每当我夸奖他时，他总是很知趣地回敬我 一个微笑，那笑容很甜。
但是他是牛脾气，即使是他最亲密的人，他也很 少听他们的话。
只要他取得一点点的进步，都会赢得我的赞扬，但如果我 告诉他牛顿出生在英国，他很少会觉得这是一句真话！
当我提议：“ 你的 这种解法是不是有些不科学，一定还有其他新的方法。
”他会不屑一顾地 走开。
他对一些新闻、趣事从来不感兴趣，他会认为你告诉他的一切只不 过是一些奇谈怪论。
我从来就不否认他的成绩绝对是一流的，这主要归因于他会把一些原 本 可以了解更多课外知识的时间全部用于课内学习当中。
我也更加不敢否认 他 活得很累，我希望他能改变。
虽然他所学的知识大部分是新鲜的，但可以 看 得出来，在学习的过程中，他是不快乐的，也是十分生硬的。
他只会为取 得 了好成绩而快乐，同样他也会因为考试失败而苦恼。
我只希望他能重塑自 己 的学习动机，而不要成为学习中的木偶。
奇迹最后终于出现了，在他即将离开大学的日子里，他向我叙说了他 从 前学习中的“ 磨难 ”，我们在一些事物的看法上开始趋于一致，我为他的 改 变感到欣慰。
所以，我们不要让学习改变我们的心态，因为这是非常不值得，也是 非 常愚蠢的。
我们要始终保持一种良好的学习心态，面对新事物，不要认为 它 是多么可怕，或是多么有意思，尤其是在初次接触它的时候，我们应该相 信 它的存在，并以平和的心态去面对。
也就是说，要更多地去接纳它，如果 它 深奥难懂，我们至少也会明白这是我们学习中最新感受到的，并相信我们 对 它将不会永远陌生下去。
记住，这是一个心态问题，而我也从不认为考满分的学生在这方面就 一 定能做得很好。
其实，许多时候我特别欣赏那些差等生，虽然他们的成绩是差了点，但 他们往往在某些方面有着异于常人的敏锐感。
这样的例子有很多，包括一 些 科学家、企业家，他们或许没有太高的学历和太多的理论，但他们却能做 得 很好。
因为他们的心态是开放的，他们会用这种心态去坦然面对出现在他 们 面前的一切。
P4-7

编辑推荐

21世纪！
无论我们如何去称呼这个时代——经济时代、网络化世界、信息社会……它都会让我们置身于一个崭新的学习世界——快乐学习、终身学习。
《向日葵书系：快乐的学习》作者结合自己的研究经验，并融合了各种自我情感因素以及乐观、豁达的人生观、价值观等，别具一格地推出了这种轻松、快乐的学习法。

第一图书网, tushu007.com

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