

<<高考状元的学习方案>>

图书基本信息

书名：<<高考状元的学习方案>>

13位ISBN编号：9787538722543

10位ISBN编号：7538722548

出版时间：2008-1

出版时间：时代文艺

作者：马泽中,陈龙,张轶

页数：242

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>

<<高考状元的学习方案>>

内容概要

本书围绕“中学生高分突破学习法——突破学习极限的法宝”涵盖状元经验谈、策划你的学习、提升你的竞争力和名师指点等几个部分。

状元经验谈是为了满足成绩优秀考生作为模仿和借鉴之用，在文章后面附有专业心理咨询师点评，让学生知其然更知其所以然。

为了满足广大学习成绩一般的学生需要，本书邀请全国著名特级教师撰写学习方法介绍，更具有普遍意义。

此外，对于中学生学习阶段容易出现的问题和相应的解决办法，本书都将做详尽的介绍。

我们相信，在多方面的指导下得到高分不是难事。

本书另一个优点是把家长作为我们的目标读者，通过教授、名师对中学生的行为分析、心态剖析和环境解析，使家长对孩子出现的各种特殊情况有所了解并对症下药。

总之，本书是一本对于各学习成绩水平的学生以及学生家长都有指导意义的书。

<<高考状元的学习方案>>

作者简介

马泽中，北京心理卫生协会理事、中国心理卫生协会会员、燕园博思心理咨询中心主任、中学生成功心理素质特训营首席讲师、燕园博思心理咨询中心专职心理培训师、全国高考巡回报告会组委会金牌演讲专家、燕园博思心理咨询中心青少年心理咨询专家、中国教育电视台《超级班会》栏目特约专家。

<<高考状元的学习方案>>

书籍目录

再版前言
第一讲 策划你的学习
第一节 “自觉学习”成就最佳学习效果
第二节 “孟母三迁”与学习环境
第三节 思考与测试：面对挫折的心理承受能力
第四节 设立目标，让你事半功倍
第五节 制订学习计划
第六节 寻求老师的帮助
第七节 结成学习同盟
第八节 激活多种学习感觉器官，亲自动手实验
第九节 借助学习的外力
第二讲 高效学习策略
第一节 高效学习四十字箴言
第二节 高效学习的十种能力
第三节 高效学习的十项原则
第四节 国内高效学习方法
第五节 国外高效学习方法
第六节 高效学习的技巧
第七节 高效学习的意识
第八节 高效学习的误区
第三讲 提升你的竞争力
第一节 一种状态——时刻保持巅峰状态
第二节 两种精神
第三节 三大法宝
第四节 四种情感
第五节 五大关口
第六节 六大心态
第七节 七种陷阱
第八节 八项原则
第九节 九种能力
第十节 十个好习惯
第四讲 高考状元各科学学习法宝
第一节 北大、清华状元谈数学学习经验
第二节 北大、清华高考状元谈物理学习经验
第三节 北大、清华高考状元谈化学学习经验
第四节 北大、清华高考状元谈语文学习经验
第五节 北大、清华状元谈英语学习经验
第六节 北大、清华状元谈历史学习经验
第七节 北大、清华状元谈政治学习
第八节 北大高考状元谈地理学习经验
第九节 高考状元教你学习“绝招”
第五讲 名师金手指，助你渡迷津
第一节 语文名师谈高考语文
第二节 数学名师谈高考数学
第三节 英语名师谈高考英语
第四节 物理名师谈高考物理
第五节 化学名师谈高考化学
第六节 生物名师谈高中生物学习
第七节 历史名师谈高中历史学习
第八节 地理名师谈高中地理学习
第九节 政治名师谈高中政治学习
第十节 专家谈备战高考的心理调适
第六讲 高考倒计时
第一节 高考前100天复习方案
第二节 考前30天指南
第三节 高考考前7天全攻略
再版后记

<<高考状元的学习方案>>

章节摘录

第一讲 策划你的学习 第一节 “自觉学习”成就最佳学习效果 人的一生，需要学习的东西很多。

回想我们从小学到初中，直到现在的高中，已经学过了许多知识；将来，不论是进入了大学，还是走向工作岗位，都有更多的知识等着我们去学习和领悟。

对于学习的具体方法，往往因人而异，不同的学生有不同的学习特点，完全可以根据自己的实际情况采取不同的措施。

但也需要我们严格遵守学习的基本原则和一般规律，采用科学的学习方法，这可以帮助我们少走弯路，提高效率，是我们取得学习好成绩的重要保证。

让自己“爱”上学习 学习是自我的发展成长，应当以我为主、自觉主动、避免外力强加。

所以，自觉学习原则是一切学习的基础：我们中学生，习惯了每天在父母和老师的安排下完成日常的学习活动。

但是，我们更应该意识到，这样的学习并不是最有效的！

只有当学习是一种自觉的行为时才更有效，我们才能真正做到全身心投入其中。

特别是中学生的学习，主要依靠自己来安排自己每天的学习活动，自觉地完成各项学习任务。

如果把学习变成一种被别人压迫的行为，学习的动力就会减弱，久而久之就会产生厌倦感，失去学习兴趣，学习效果可想而知。

心理学家说：“兴趣才是最好的老师。”

当我们把学习作为自己的兴趣时，就会兴致勃勃，主动、细心地安排自己的学习计划，高效地完成学习任务。

但是如果像一部分同学那样，打心眼儿里觉得学习是一种负担，那么，无论他们在最开始学习时多么认真仔细，都会很快产生厌倦感，从而失去学习兴趣。

动力大打折扣，学习的效果也就可想而知了。

大家应该都有这样的体会：对于自己喜欢的东西，譬如有些同学喜欢踢球，那么不管踢了多久，即使满头大汗，也仍然兴致勃勃，丝毫不会觉得疲惫；球技嘛，自然是很快就有了提高；有些同学喜欢制作模型，即使完成一个模型需要花费几个月的时间，他也会坚持到底，从不半途而废。

同样的道理，倘若我们真的可以让自己“爱”上学习，那么，进一步讨论学习方法才有意义。

所以，自觉学习是我们在突破学习极限时必须首先做到的。

勇于提问：跨越自我的“雷池” 无论做什么事情，积极主动都是成功的必备要素，学习也不例外。

主动性原则要求中学生对学习有热情，主动获取知识，不等待，不依靠，不耻下问。

很多同学在学习时恰恰缺乏这一点，不懂的问题宁肯烂在肚子里，也不愿意开口问一下别人。

老师讲什么，自己就学什么。

即使主观上非常自觉，但就是不肯越“雷池”半步，很少主动与老师和同学交流。

有些同学甚至一个学期都不会向老师请教一个问题。

这些同学绝不是没有任何问题，而是缺乏主动性。

这样的被动学习是非常有害的，如果我们发现自己身上也存在这样的毛病，就一定要努力改正。

反之，我们也一定会见到身边有不少同学，积极活跃，非常乐于同老师和同学讨论问题。

不懂就问，即使是已经想明白的问题，也可以积极参与到和同学的讨论中；因为别的同学在理解这个问题的时候，可能是从不同的角度出发的，也许简单的一次交流，就拓展了你的思维呢？

独立思考，做有主见的自己 作为一名中学生，我们应该做事有主见，不盲从，不轻信他人，不人云亦云，要学会独立完成学习任务。

很多优秀的学生正是这样：当别的同学总是懒于思考，愿意请老师反复讲解同一个问题时，他们却宁愿独立思考，依靠自己的智慧去努力获取知识，试图找到自己的理解。

正是这样独立的性格，才造就了他们的出类拔萃。

可以说，如果在学习中没有独立性，就不会有创造性，更不会取得最佳的学习效果。

<<高考状元的学习方案>>

第二节 “孟母三迁”与学习环境 在确定了我们的学习原则后，就要仔细分析与学习相关的各种因素。

找出其中不利于学习的因素，想办法加以改进；对于利于学习的因素，就可以进一步思考如何加以更好的利用。

学习因素可以分为以下几种： 1.学习环境 学习环境又可以进一步分为学校内的学习环境和家庭中的学习环境。

在学校内，我们可以根据自己的喜好，选择一个适合自己的学习场所，譬如图书馆或自己班所在的教室，来保障自己的学习效率。

当然，很多时候，学校的环境是我们无法改变的，那么就要在自己的寝室或小天地里创造一个最适合学习的环境。

不要小看了这一点，也许不少人会认为，学习的好坏，全在自己的心境，环境的不利因素几乎都可以克服。

这是没错的，但是，当我们完全可以营造一个更好的学习氛围时，为什么不精心设计一番？

在一个良好的学习环境中，我们可以更好地提高学习效率，缓解长时间学习带来的疲劳。

如果在一个嘈杂、恶劣的环境中，很难保证我们不会感到烦躁。

从心理学上来说，人的行为是很容易受到环境影响的。

清爽的学习环境会给我们强烈的心理暗示，让我们不自觉地感到自信满怀，动力十足；反之，则会让我们在学习之前就觉得心情低落，怎能更好地利用时间完成学习任务？

想象一下，一个干净、明亮的书桌，摆放整齐的书本，难道不像是锃亮的武器一样，给士兵们鼓足上阵杀敌的勇气吗？

可是如果士兵们拿到手的是生锈的刺刀，拉不开栓的枪，士气该是如何低落呢？

所谓“工欲善其事，必先利其器”。

家庭环境对人的影响是最深刻的，家庭生活给人身心发展所打上的烙印，终生难以磨灭，在人的—生成长发展过程中起着重要作用。

我国古代“孟母三迁”的故事就说明了这个问题。

孟子小的时候非常调皮，他的妈妈为了让他接受好的教育，花费了许多心血。

起初，他们的家离墓地很近。

孟子常常和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭嚎的样子，玩办理丧事的游戏。

孟子的妈妈看到了，就皱起眉头：“不行！

我不能让我的孩子住在这里了！

”孟子的妈妈就带着孟子搬到市集旁边去住。

到了市集，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意的样子。

一会儿鞠躬欢迎客人，一会儿招待客人，一会儿和客人讨价还价，表演得像极了！

孟子的妈妈知道了，又皱皱眉头：“这个地方也不适合我的孩子居住！

”于是，他们又搬家了。

这一次，他们搬到了学校附近。

孟子开始变得守秩序、懂礼貌、喜欢读书。

这个时候，孟子的妈妈很满意地点着头说：“这才是我儿子应该住的地方呀！

” “孟母三迁”的故事，说的是环境会强烈影响一个人的成长，同时也反映了一个道理：没有良好的学习环境，很难安心学习。

当然，合适的学习环境，是需要家长、老师、同学共同努力才能保障的。

而一旦学习环境得到了保障，就需要我们充分发挥主观能动性了。

2.硬件条件 学习就是不停地获取知识的过程。

在思考之外，我们需要阅读大量的教材，有时还需要完成一定量的练习。

所谓“思而不学则殆”。

此外，有些学科，譬如物理、化学、生物等，还需要我们进行必要的实验。

但是，由于种种原因，不是每个同学都可以享受到充足的学习资源。

<<高考状元的学习方案>>

这就需要我们开动脑筋，解决资源不足的问题。

比如说，当我们手头缺少辅导资料或者练习题时，可以借用老师的参考书；平时可以多去学校的图书馆，看看有没有自己需要的书籍；课下还可以多和同学交流，当发现某本教材对一个自己一直没有解决的问题有独到的见解时，就需摘录这一部分；在平日的生活中，做一个有心人，找到可以用来动手做实验的材料时，就将它们妥善收藏起来……久而久之，就会发现自己拥有了超出想象的资源。这对学习无疑是具有积极意义的。

大文豪钱钟书先生在清华上学的时候，就誓言“横扫清华图书馆”。

经过几年的不懈努力，他确实实现了最初的誓言，凭着他深厚的文化积淀，钱先生的经典巨著不断问世。

在感叹钱先生的气魄同时，也不难看到，我们每个人身边其实都有着丰富的学习资源，只看我们是否善于利用了。

3.软件条件 具备了良好的学习环境，充分利用了一切可以获取的学习资源，还需要考虑一下，自己是否还拥有丰富的软件条件？

这里所说的软件条件是指老师、同学，还有所有可以指点、帮助自己学习的人。

在第一节中，我们提到过，要积极主动地与老师和同学多多交流，这会拓展自己的视野，打开自己的思路。

如果对此仍不满足，还可以多向学科的专家、技术工作者等请教问题。

也许有人会说，中学生只要学好书本上的知识就可以了。

这是非常被动的一种学习态度。

我们说过，学习应当是自觉、主动的，如果对于书本上的知识掌握得不错，就可以尝试着更进一步做点“研究”，或者超前了解一些相关的知识。

这对于理解书本上的知识，也绝对是有百利而无一害的；这样还会让我们站在更高的层次上，更加深入地理解我们所学的内容，或者去体会书本上的知识在实际生产生活中的应用。

我们身边也有不少这样的同学，对于知识如饥似渴，总是不知满足，在完成了规定的学习任务后，向更加复杂、更加综合的竞赛进军。

不少同学都在这些学科方面表现出让人羡慕的才能。

这并不是说我们应该好高骛远，眼高手低，而是要告诉大家，如果对于某些科目，感到学有余力，一定不要错失良机，要把握好软件资源，更上一层楼。

第三节 思考与测试：面对挫折的心理承受能力 上面，我们分析了学习的各种因素，诸如外部的环境、硬件资源、软件条件等。

但是，外因是要通过内因才能起作用的，我们一定不能忽视了对自我的反思。

要想突破学习极限，就要认真反思自己，客观分析自己的优点、缺点。

<<高考状元的学习方案>>

编辑推荐

《北大清华名师高考大讲堂：高考状元的学习方案(最新修订版)》另一个优点是把家长作为我们的目标读者，通过教授、名师对中学生的行为分析、心态剖析和环境解析，使家长对孩子出现的各种特殊情况有所了解并对症下药。

总之，《北大清华名师高考大讲堂：高考状元的学习方案(最新修订版)》是一本对于各学习成绩水平的学生以及学生家长都有指导意义的书。

良好的方法使我们更好地发挥天赋与才能，而拙劣的方法则可能妨碍才能的发挥。

《北大清华名师高考大讲堂：高考状元的学习方案(最新修订版)》重在诠释中学生学习中取得成功的真谛、中学生取得成功应有的积极乐观的学习心态、中学生在学习和生活中遇到疑难问题的解决方略和取得成功的锦囊妙计。

这是一本调节中学生天性、情绪、思想和行为习惯的宝典！

这是一本教会中学生力争上游、开发心理潜能，以达到人生目标的科学操作术！

人，都应当有梦；人，都应当实现美梦；人，都应当掌握这种实现美梦的工具！

希望在这的启发和引领下，有更多的孩子能找到适合自己的学习方法。

<<高考状元的学习方案>>

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>