第一图书网, tushu007.com

<<清华北大状元最有效的学习方法 >

图书基本信息

书名：<<清华北大状元最有效的学习方法（初中卷）>>

13位ISBN编号：9787547010372

10位ISBN编号：7547010377

出版时间：2010-7

出版时间：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司

作者：刘国生 编

页数：281

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

对于广大学子来说，学习是一个严肃得无法回避的话题。
几乎每个学生都希望自己在学习中能够成为佼佼者，可以毫不费力地掌握所学知识，几乎每个家长都希望自己的子女能够学习成绩优秀，进入名校，接受良好的教育，成才成家。
对于学习，我们常常听到：“ 书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。
”在学习中我们除了要有“ 勤奋之舟 ”，还要有“ 方法的风帆 ”。
寻找和掌握一定的学习方法，不是在寻找捷径，不是要缩短脚下的路，而是要使我们的脚速度更快。
人类学习的这一心理行为具有着科学性和规律性，这一点正逐渐被关注学习的教师和家长所认识。
学习的过程是有一般规律的。
学习可以讲求策略，通过优化学习心理、学习方法和学习过程达到理想的学习结果。
好的学习方法可以令学习事半功倍，这是无数优秀学子用实践证明了的。
无数的各地的中考状元，后来顺利录取清华北大的优秀学生现身说法，将他们的成功经验分享给还在学习的道路上摸爬滚打的莘莘学子，这无疑对广大的中学生朋友具有非常重要的借鉴意义。
本书以各地中考状元的切身经验为依托，总结出带有规律性的行之有效的学习方法。
本书内容翔实，包罗学习效率、学习技巧、学习节奏、分科学习等方方面面。
比如，在分科学习中，针对不同学科特点，发掘普遍有效的学习方法。
以语文学科为例，对于如何学好语文学科，本书先是列举真实简洁的案例，通过几位“ 状元 ”从不同角度讲述自己的成功经验，然后将各位“ 状元 ”所提到的方法进行系统的归纳、总结和讲解，形成一个完整清晰的操作性强的“ 方法精粹 ”。
具体来说，就是要告诉大家：语文学科常常令很多理科很好的同学头疼，那是因为语文的学科特点和数学、英语这些很不相同，因此学习方法也差异很大。
语文是培养我们的母语语言学习和运用能力的。
语文学科的知识点比较零散，除了各种读音、字、词、句等基础知识外，还有现代文与文言文的阅读、写作等重点难点，常常让初中生感觉无处下手，不像其他学科可以通过大量的习题演练，熟能生巧。
语文的学习要养成随时随地学习的习惯，就像本书中的中考状元所提到的，要“ 零存整取学语文 ”。

内容概要

《清华北大状元最有效的学习方法(初中卷)》就是专门向那些急需掌握学习方法的同学，提供一些常用的、实用的方法。
这里有一些学习策略，更多的是一些具体的操作模式。
实用和密切联系实际，是我们这《清华北大状元最有效的学习方法(初中卷)》始终遵循的原则，也是这《清华北大状元最有效的学习方法(初中卷)》有别于其他书的特点。
书中的许多内容曾在不同场合给不同年级的同学们讲过，受到热烈欢迎。

书籍目录

清华状元最有效的学习方法1 高效学习面面观第1章 提高计划能力，千万不要做无用功第2章 掌握学习技巧，找到适合自己的方法第3章 把握学习节奏，劳逸结合效率最高2 如何利用学习工具第4章 课本、教材才是重中之重第5章 教辅书，学习必备的加速器第6章 工具书，不会说话的老师第7章 笔记，优秀学生的必备法宝第8章 试卷，高分从这里诞生3 从方法入手学好文科第9章 语文，养成随时随地学语文的习惯第10章 英语，努力从“ 量变 ”到“ 质变 ”第11章 史地政，多记忆还要多思考4 发现理科学习的规律第12章 数学，重视做题的每一个方法第13章 物理，触类旁通最重要第14章 化学，得高分要过“ 细 ”关5 考前冲刺有方法第15章 统筹安排，做好临考总复习第16章 查漏补缺，提高文科备考效果第17章 多思巧练提升理科应考能力6 调整状态有窍门第18章 心理调整，心平气和才能出成绩第19章 身体调整，健康是考试的本钱7 考场应试有技巧第20章 考前准备，衣食住行需注意第21章 初进考场，注重方法莫紧张第22章 答卷过程，稳扎稳打得高分第23章 答卷时间，合理分配莫浪费第24章 意外情况，冷静处理巧应对北大状元最有效的学习方法1 完善你的学习技能第1章 提高计划能力，让学习进入良性循环第2章 学习计划决定学习效率第3章 提高记忆能力，怎样记得更快、更多、更牢第4章 提高注意能力，聚精会神也是一种方法第5章 提高阅读能力，读一遍就应该有所收获第6章 提高思维能力，摆脱一思考就头疼的怪毛病2 掌握你的学习环节第7章 预习，学习要打提前量第8章 听课，学习的重中之重第9章 笔记，浓缩知识的精华第10章 复习，重复是学习之母第11章 练习，这样做题最有效3 分科学习方法第12章 语文，重在积累，熟能生巧第13章 英语，听说读写，贵在坚持第14章 数学，打好基础，严密思考第15章 物理，培养感觉，联系实际第16章 化学，掌握规律，注重识记第17章 政治，分析观点，理解记忆第18章 历史，抓住线索，灵活记忆第19章 地理，图文结合，加深印象4 备考充分，答题就不丢分第20章 语文，取高分并不难第21章 数学，缜密思维细运算第22章 英语，遵循规律巧答题

章节摘录

身体疲劳在考生中非常普遍，它是导致生理疾病的重要原因。
因此，为了保持考生身体健康，尽快消除疲劳是维护考生身心状态平衡的重要因素。
和心理疲劳一样，身体疲劳就是人体细胞不能及时补充氧能量而导致细胞加工厂缺乏动力，不能高效率、高质量地生产出维持生命机体的养分。
机体养分缺乏，代谢减慢，则会出现腰酸背痛、头晕倦怠等疲劳现象。
考生紧张的生活节奏，机体所需养分增加，从而增加机体细胞的负担。
因此，他们比一般人更容易产生疲劳感。
如果不能及时恢复，会诱发疾病，学习效率降低，心理压力过重等种种破坏身心状态平衡的症状因素。
消除身体疲劳的方法有：（1）安静休息法——睡眠：高质量的深沉的睡眠有利于疲劳的迅速恢复。
（2）活动休息法——运动：运动时愉快的心情也对消除大脑和身体疲劳、恢复大脑的工作效率起着良好的作用。
（3）心理调节：积极向上，乐观愉快的情绪能加速消除疲劳。
（4）供氧充足，细胞含氧量增加，疲劳细胞会很快恢复。
以上多种方法相结合，在心理及生理上处于最佳状态，可以帮助考生摆脱神经衰弱的困扰，以更充足的精力去学习更多的知识，在竞争中把握更多的机会。
方法二：考前调节生物钟在考试前，不少考生已逐渐进入临战状态。
为争取时间，有的考生拼命熬夜，以至形成习惯，第二天上课就开始犯困；还有的考生一直有夜间用功学习的习惯，夜越深其精力越好。
石家庄市第十八中学心理老师李霞提醒考生，毕竟中考在白天举行，考生应让自己的兴奋时间与考试时间吻合。
因此，应尽量保持良好的作息习惯，已经是“夜猫子”的同学应尽快开始调整生物钟以适应考试。
考生可以根据中考的科目来安排复习、调整生物钟。
据介绍，人在某时间段内最适合学什么是有规律可循的。
考生可以参考下面这个时间表对自己的生物钟进行适当调整。
6时至8时：头脑最清醒，体力也很充沛，是学习的黄金时段，可安排较难掌握的学习内容。
8时至9时：此时人的耐力处于最佳状态，可安排难度大的攻坚内容。
9时至11时：此时短期记忆效果很奇妙，进行突击记忆、学习可事半功倍。
13时至14时：可午休。
午饭后人易疲劳，春夏尤其如此。
休息调整一下，可养精蓄锐，下午学习的效率会更高。
不过，午休时间不宜过长，半小时左右即可，不宜超过1小时。

媒体关注与评论

读书决定一个人的修养和境界，关系一个民族的素质和力量，影响一个国家的前途和命运。一个不读书的人、不读书的民族，是没有希望的。

——温家宝总理

编辑推荐

一学就会，状元学习法轻松掌握！
给你一条迅速提升学习成绩的捷径！
近百名清华北大状元最有效学习方法全收录。
超实惠价格让你轻松拥有，小再为学习困难面发愁。
实用+有效，各科学习方法全讲解，让你迅速掌握各科学习技巧。
现实生活中充满了庞杂无效的信息。
今天，一个人能否成功，很大程度上取决于他对有效信息的选择能力。
所以，温总理说：“书籍本身不可能改变世界，但是读书可以改变人生，人可以改变世界。”　于是，一些出版人提出了“最实惠、最经典、最实用”的出版理念，让大众读者能够“花最少的钱，买最好的书，做最成功的人”。
“最实惠”，是指读者花同样的钱可以买到两倍甚至三倍于其他图书的高质量有效内容；“最经典”，是指选取各类图书中历时最久、最受大众推崇的经典书籍，请专家释义点评，让读者躲避试错的陷阱；“最实用”，是指增加了更多的细节展开和实用功能，使读者能够学以致用。
奠定事业成功的基石。
花最少的钱买最好的书，让更多的经典走入寻常百姓家。
让全民走向阅读社会

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