第一图书网, tushu007.com

<<我家小孩不拖拉·教会孩子合理利>>

图书基本信息

书名：<<我家小孩不拖拉·教会孩子合理利用时间>>

13位ISBN编号：9787561756133

10位ISBN编号：7561756135

出版时间：2008-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：闻少聪

页数：139

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

内容概要

很多家长都有这样的感觉：别人家的孩子不见得比自家的孩子多花多少时间、多付出多少努力去学习，然而却学得既轻松，又快乐，成绩又好；可是自家的孩子，从早学到晚，每天在不停地看书，可是成绩总是不见提高，这到底是为什么？

许多有经验的教师都有这样的体会：那些会学习、成绩好的孩子，无一例外的都会科学合理地利用自己的时间，掌握正确的学习方法。

学习的时间是有限的，而学习内容是大量的，对于孩子来说，只有让他们学会科学合理地利用时间的方法，掌握正确的学习方法，才能让他们取得最高的学习效率，发挥他们的最大的能力。

作者简介

闻少聪，青少年心理发展问题专家，中国心理学会会员，多年从事青少年心理健康咨询与辅导工作，有着丰富的理论与实践经验。

书籍目录

前言第一章 合理利用时间的重要性 1.数学大师陈省身的经验 2.会学也会玩的高考状元 3.外语高材生的烦恼 4.调皮大王的转变 5.心理学家的实验 6.是谁偷走了孩子的时间第二章 怎样合理地利用时闻 1.树立目标 2.制定学习计划 3.列出具体任务，突出重点 4.确定每天的学习量 5.合理分配学习时间 6.脑体结合，文理交替 7.检查效果，及时调整 8.安排时间应参照“生物钟” 9.学习计划的“四忌” 10.长期计划与近期计划 11.心中有数，胸有成竹 12.量身定做，量力而行 13.学习计划一定要具有可行性 14.做一个计划表格 15.要循序渐进 16.要计划，也要变化 17.新手怎样列计划?计划的两个关键点 18.学习计划不要脱离老师的教学实际 19.前紧后松，打好基础 20.坚持下去第三章 纠正孩子浪费时间的不好习惯 1.“磨洋工” 2.不守时 3.家长“抽”一下转一下 4.做事乱糟糟，没有头绪 5.不爱作总结 6.作业不能及时完成 7.爱睡懒觉 8.无节制地上网 9.在学习上总与父母“讨价还价” 10.学习没有兴趣 11.喜欢熬夜第.章 怎样辅导孩子写作业 1.孩子为什么不爱写作业 2.孩子写作业偷懒怎么办 3.先复习后写作业 4.孩子做作业总是马虎怎么办 5.重视老师的批改 6.该不该让孩子做课外习题 7.家长应该陪孩子写作业吗 8.怎样检查孩子的作业 9.家长文化程度低，不能辅导孩子功课怎么办 10.孩子写作业太慢怎么办第五章 怎样帮助孩子准备考试 1.孩子考试怯场怎么办 2.分科目、全面的复习，精心提炼 3.有计划的复习，才能有条不紊 4.孩子不会审题怎么办 5.孩子喜欢“临阵磨枪”怎么办 6.“熟”不一定“生巧”，慎用“题海战术” 7.抓好基础知识，不要盲目“拔高” 8.孩子在考试的时候“抠题”怎么办 9.孩子考试总犯同样的错误怎么办 10.紧跟老师的复习进度，不要另起炉灶第六章 十个帮助孩子取得好成绩的学习习惯 1.心中有计划，学习有章法 2.认真听讲，充分利用课堂时间 3.课前预习 4.课后复习 5.做好课堂笔记 6.及时完成作业，不留“债”到明天

章节摘录

以前面第一个孩子为例，既然孩子的问题出在自己的自制力不够，不能够保证完成每天设定的学习任务，父亲就要做好监督工作，督促孩子’及时完成学习任务，而不能看到孩子放松了就放任自流；对于第二个孩子，情况也不难处理，他的问题就出在对自己的学习能力估计得太高，这时，他的父母就可以根据孩子的实际情况调整计划，既然难以在短时间内把成绩提高上来，那么为什么不循序渐进，一步一个脚印地提高成绩呢？
家长定期检查孩子学习计划的执行情况，及时调整，可以纠正许多在制定计划时所犯的错误，使学习方法得以改善，学习效率大大提高。
一个善于自我检查、学习方法科学的孩子，一定会把一份份计划变为现实，帮助自己取得更好的成绩的！
8.安排时间应参照“生物钟”一年有四季，一天有早晚，人的身体、大脑也有自己的周期，为了让孩子更好地学习，作为父母，我们应该根据孩子自身的“生物钟”来安排孩子的学习计划。
根据科学家的研究，在一天24小时之内，人的大脑有四次“黄金时刻”：第一次是早上四点到六点，这时大脑最清醒、记忆力最好，是学习的最佳时刻；上午九点到十一点，大脑由“抑”转“扬”，注意力集中，记忆力好，联想能力强，是学习的第二个黄金时刻；下午五点到晚上七点，各种感觉器官的灵敏度达到最好状态，脑力、体力、耐力又进入一个高峰时期，这是一天中的第三个黄金时刻；晚饭之后，从晚上八点到九点，脑力又再次处于活跃时期，是一天中第四个黄金时刻，可以从事各种学习和创造活动。

编辑推荐

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