

<<中学生全脑学习训练>>

图书基本信息

书名：<<中学生全脑学习训练>>

13位ISBN编号：9787801127426

10位ISBN编号：7801127420

出版时间：2006-10

出版时间：民主与建设出版社

作者：李放

页数：277

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>

## <<中学生全脑学习训练>>

### 内容概要

中学时期是一个人一生中最充满青春活力的阶段。中学生们的求知欲旺盛，思维敏捷活跃，善于接受新知识。然而，由于长期以来应试教育的影响，学校教育的一切目标都在围绕着考试这个中心运行，学校在不停地抓升学率，而学生则在死记硬背地追求高分。

“谁的考试成绩好谁就是好学生”成为评判学生能力的唯一标准。如此一来，学生的全方位发展就成了一句空话。而高分低能就顺理成章地成为了中国学生的代名词。缺乏想象力和创造力已成为中国学生的通病。这样培养出来的人才已经难以适应21世纪社会发展的需要。

《中学生全脑学习训练》一书主要侧重于开发中学生的大脑潜能，促进其学习能力的培养。具体介绍有关大脑潜能与学习之间的关系，以及有关的具体方法，同时介绍一些最新的学习方法，对于提高中学生的学习成绩会很有帮助。

## &lt;&lt;中学生全脑学习训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 迈入全脑科学的殿堂第一节 了解脑科学的一般常识第二节 认识科学用脑的重要性第三节 左右半球的基本差异第四节 让你的大脑“更好使”第五节 你的大脑潜能无穷第六节 大脑也是“用进废退”第七节 方法决定“脑子”好坏第八节 大脑面前男女平等第九节 了解学习能力的构成第二章 快速开发你的大脑潜力第一节 创造力的重要源泉第二节 右脑与学习的关系第三节 让大脑在课堂学习中高效运转第四节 为大脑创造舒适的“工作环境”第五节 脑力开发与年龄的关系第六节 右脑周期与创造力第七节 不要让大脑在强迫状态下学习第八节 “独处”能更好地开发脑力第九节 激发大脑的无意识力量第十节 如何迅速启动大脑第三章 学会动脑训练方法第一节 大脑训练的四大原则第二节 大脑训练让学习更有效第三节 影像训练激活大脑第四节 空间认识能力的训练第五节 右脑想象力训练第六节 呼吸训练激活大脑第七节 类型识别能力训练第八节 多听音乐激活大脑第九节 步行有助于开发大脑第十节 多玩多运动提升脑力第十一节 “手巧”然后“心灵”第四章 “动脑”方式决定学习好坏第一节 尽快解除学习的障碍第二节 把脑力用在最需要的地方第三节 如何阅读更有效第四节 投入感情去学习第五节 不要总是追求“表扬”第六节 良好的家庭氛围有利于提升脑力第七节 身体安静有助于提高用脑效率第八节 勤动笔提高用脑效率第九节 学好英语的关键在右脑第十节 保持适度压力动脑更有效第十一节 参与社会活动有利脑力开发第十二节 经常更换座位有利激活大脑第十三节 安排好沉淀的时间第十四节 良好的音响环境有利脑力开发第十五节 寻找充满挑战性的学习任务第五章 大脑的呵护与保养第一节 掌握科学的睡眠方法第二节 养成科学的膳食习惯第三节 注重影响脑力的环境因素第四节 适当用药改善脑力第五节 推拿按摩提升脑力第六节 音乐相伴提升脑力第七节 经常饮酒会令脑力衰退第八节 长时间看电视有损脑力第九节 避免让大脑超负荷运转第六章 如何让大脑在复习中最有效第一节 动脑复习的基本方法第二节 制订科学的复习计划第三节 “复习”激活大脑潜能第四节 激活对复习的兴趣第五节 夜读晨记，善抓时间第六节 善用工具，做好笔记第七节 哈欠懒腰加手指运动第八节 自我质疑强化复习第九节 动脑复习使弱科变强科第十节 只读不做不是复习第七章 让大脑在考试中高效运转第一节 走出考试的误区第二节 迅速进入临考状态第三节 考前生活要规律化第四节 考前“睡好”是关键第五节 制订科学的体能训练计划第六节 排除影响考试的干扰因素第七节 准备充分，信心满满第八章 趣味脑力测试题第一节 想象力趣味测试题第二节 语文趣味智力题第三节 物理趣味智力题第四节 化学生物趣味智力题

<<中学生全脑学习训练>>

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>