

<<使用你的成功利器>>

图书基本信息

书名：<<使用你的成功利器>>

13位ISBN编号：9787811249774

10位ISBN编号：7811249774

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：沃建中//向燕辉

页数：113

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>

<<使用你的成功利器>>

前言

黄河奔流，浩荡入海。

漫漫人生，光辉灿烂。

人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。

素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。

温家宝总理2009年9月4号在北京35中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。

中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！

可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！

世界著名物理学家爱因斯坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。

”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？

我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。

我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。

我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。

这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。

例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。

这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。

我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。

丛书出版以来，在社会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。

近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。

简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。

孩子，尤其是高二的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

<<使用你的成功利器>>

内容概要

整套书系皆为高三学生量身打造，通俗易懂，并配有生动有趣的插图，具有指导性、权威性、可操作性，符合高三学生现实需求。

《使用你的成功利器：学习策略》侧重学习策略，针对高三学生的学习方法问题，围绕激发潜能、科学用脑、科学记忆和高效学习这几个方面，提出了很多实用的学习策略。

帮助更多的高三学生轻松、快乐而又高效地学习，也帮助更多学生发现成功和幸福。全书结合高三学生的实际案例，具体分析并提出建议，通俗易懂，富于启发性，可操作性强，是一本适宜高三学生阅读并实践的指导性书籍。

<<使用你的成功利器>>

作者简介

沃建中，北师大发展心理研究所认知发展研究室主任、国际行为发展研究会会员、中国心理学会学校心理学专业委员会副主任、全国中小学心理健康教育专业委员会理事长。

其主要研究方向是认知与脑功能发展、个体潜能开发、职业生涯规划与心理健康教育。

目前主持国家与省部级重大科研项目20余项。

专著和主编的丛书以及教材达73部，发表论文100多篇。

1999年，荣获全国首届百名优秀博士学位论文奖（心理学科唯一）；著作《智力研究的实验方法》获得北京市哲学人文社会科学优秀成果著作二等奖。

2003年，主持“儿童脑波超慢功率涨落分布及发展特点”研究项目，获教育部“自然科学科技进步二等奖”（心理学科唯一）。

<<使用你的成功利器>>

书籍目录

1 学习策略认识篇1.1 为什么要重视学习策略1.2 学习方法从培养良好的学习习惯开始1.3 适合自己的方法才是最好的方法2 “自我暗示”策略2.1 你为什么学不好2.2 你“下定决心”了吗2.3 积极心理暗示的力量3 “科学用脑”策略3.1 让大脑愿意学习的前提3.2 吃！决定了大脑的效率3.3 保障良好的睡眠3.4 运动使大脑活动效率提高4 “科学记忆”策略4.1 大脑这样储存“记忆”4.2 记忆功夫要花在平时4.3 记忆次序决定你的记忆效果4.4 给记忆一些压力4.5 再坚持一会儿，你会收到150%的记忆效果4.6 锻炼记忆力的几则趣味方法4.7 这些记忆规律你知道吗5 让你事半功倍的“学习策略”5.1 高考快近了，学习成绩还很差怎么办5.2 如何制定科学而又切合实际的学习计划5.3 学习成绩，不是智力说了算5.4 学习需要举一反三5.5 什么叫“复习到位”5.6 学好文科的秘诀5.7 学好理科的秘诀5.8 从错题中挖掘宝藏5.9 选好复习资料5.10 你了解3：5：2的黄金复习法则吗5.11 先看题还是先看阅读材料5.12 如何矫正偏科5.13 我的学习为什么止步不前5.14 要问问题，还要会问问题5.15 如何改掉粗心的毛病5.16 这样听课最有效后记

<<使用你的成功利器>>

章节摘录

插图：4.2 记忆功夫要花在平时 “我觉得文科学习还是非常简单的，最主要的是记忆。

只要你记得住，什么都好说。

可往往我觉得我都记住了，结果每次考试都考得很糟糕，不知道为什么。

” “那你能告诉我。

你是怎么记忆的吗？

” “我发现一个规律，过早的记忆往往容易忘记，所以，我一般习惯在考试前一周集中记忆。

” 高三的学习过程中，不仅很多文科同学，很多理科同学也喜欢采用这种集中时间“突击”复习的方法。

很多同学都觉得这样省事，反正过早的记忆都会忘记，还不如在考试前集中起来“突击”记忆。

科学研究发现，这种集中记忆看似省事，但效果并不好。

有实验者选了两组记忆能力差不多的同学。

任务是记忆同一实验材料，但记忆的方式不同：第一组同学把实验材料分几次记忆，每次记完后休息一会儿；第二组同学在一个集中的时间段记忆材料。

结果发现分散记忆组把材料记住的时间要显著长于集中记忆组记住的时间，且在20天后检验发现，分散记忆组回忆的成绩好于集中记忆组的成绩。

<<使用你的成功利器>>

后记

对中国孩子来说，高考是人生第一个关键点，也是第一次需要完全依靠自己的努力去面对的挑战。我们这代人是通过高考解放出来的人，都体验过高考竞争的残酷，但在那个时代，高考主要是考记忆，考知识。

而进入21世纪后，随着国家素质教育相关纲领的出台，中学兴起了以素质教育为中心的教育理念，高考也从早先纯粹以考知识为主逐渐转移到以考能力、考素质为中心。

什么是素质教育？

素质教育就是以能力为导向的教育，其目的就是要将学生从纯粹的知识教育中解放出来，还学生以真正的能力教育。

如何才能帮助学生从应试教育中解脱出来呢？

关键就在于学习方法，良好的学习方法能帮助学生适应现在的素质教育，适应现在的高考。

可以说，谁掌握了科学的学习方法，谁就能在高考中占得先机。

因此，我们编写了这本书，重在指导学生掌握学习方法，让“学会学习”不仅成为学生应对高考的重要技能。

<<使用你的成功利器>>

媒体关注与评论

我认真地阅读了《高考心导向》系列丛书的《家长篇》，我认为这套丛书理念很新，科学性和可读性都属上乘。

——林崇德 中国心理学会理事长，教育部中小学心理健康教育指导专家委员会主任 我们身处学习时代里，学习把心理当作科学来分析，而不是仅仅靠道德戒免约制。

——于丹 著名学者、教授

<<使用你的成功利器>>

编辑推荐

《使用你的成功利器:学习策略》为高三学生量身打造,指导性、权威性、可操作性。自我暗示策略、科学用脑策略、科学记忆策略、3:5:2黄金复习法则、教你轻松、快乐而高效地学习、帮你发现成功和幸福。

林崇德 中国心理学会理事长,教育部中小学心理健康教育指导专家委员会主任。

于丹 著名学者、教授 联袂推荐。

<<使用你的成功利器>>

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>