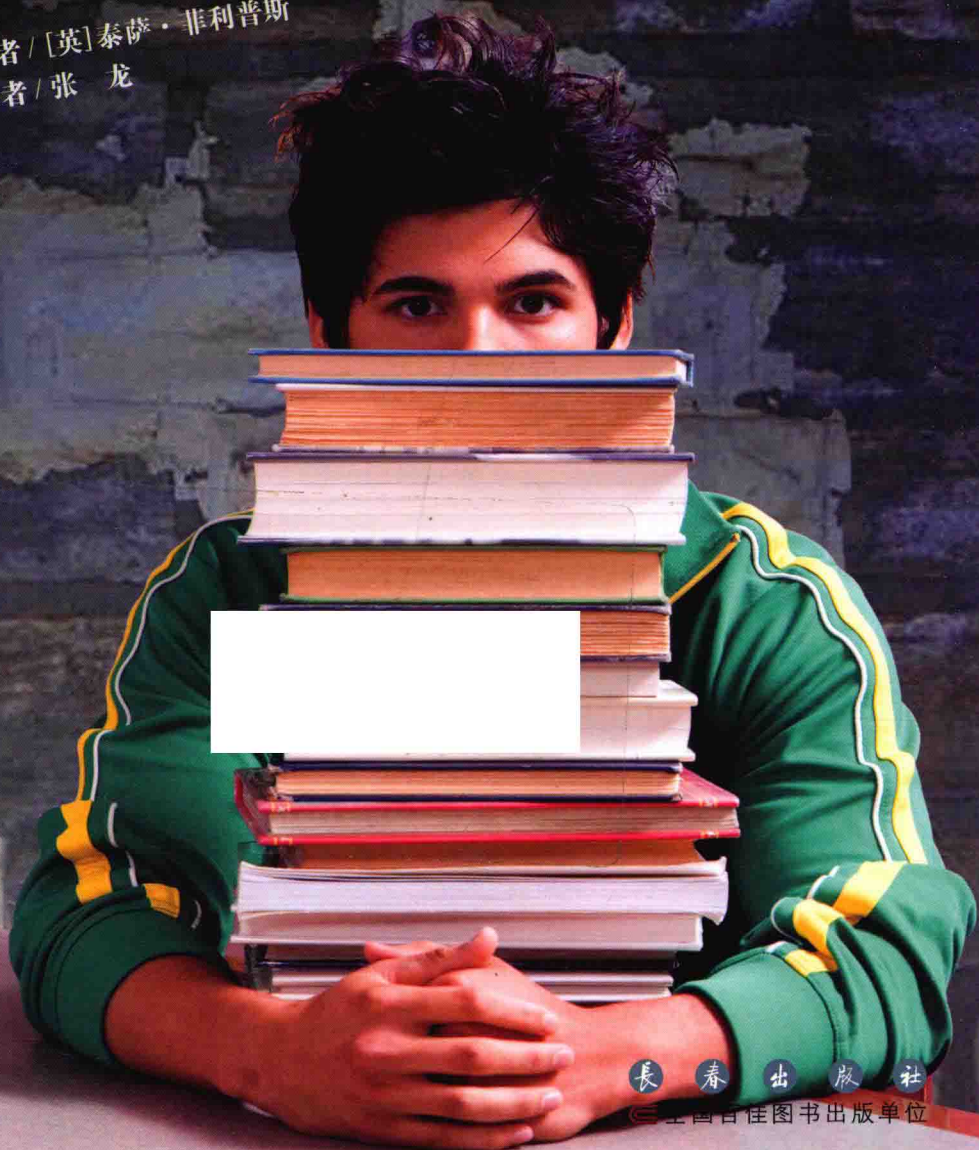


中小学生书架
ZHONG XIAO XUE SHENG SHU JIA

青少年
生活技能丛书

金榜题名

著者 / [英] 泰萨·菲利普斯
译者 / 张 龙



長 春 出 版 社

中国最佳图书出版单位

青少年
生活技能丛书

金榜题名

著者 / [英] 泰萨·菲利普斯
译者 / 张 龙



長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

金榜题名 / (英) 泰萨·菲利普斯 著; 张龙译. —长春: 长春出版社, 2012.6
(青少年生活技能丛书)
ISBN 978 - 7 - 5445 - 2206 - 9
I. 金… II. ①泰… ②张… III. ①学习方法—青年读物
②学习方法—少年读物 IV. ① G791.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 077892 号

LIFE SKILL: Study For Success
© Capstone Global Library Limited
The moral right of the proprietor has been asserted
汉语版由 Capstone Global Library Limited 授权长春出版社在中国大陆地区独家出版发行

金榜题名 (Study For Success)

著 者: (英) 泰萨·菲利普斯
译 者: 张 龙
责任编辑: 张 岚 王子仪
封面设计: 王久柱

出版发行: **长春出版社** 总编室电话: 0431-88563443
发行部电话: 0431-88561180 读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号
邮 编: 130061
网 址: www.cccbs.net
制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司
印 刷: 吉林省百纳印刷有限公司
经 销: 新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数: 30 千字
印 张: 3.5
版 次: 2013 年 1 月第 1 版
印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

目录

为何小题大做?	4
有条有理.....	6
神奇的大脑.....	12
时间管理.....	16
与人讨论.....	20
我们如何学习?	24
学习技巧.....	30
作文写作和项目任务.....	36
测验和考试.....	42
小测验结果.....	50
20 项需要记住的事情	51
更多信息.....	52
词汇表.....	54
索引.....	56

青少年
生活技能丛书

金榜题名

著者/[英]泰萨·菲利普斯
译者/张 龙

長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

金榜题名 / (英) 泰萨·菲利普斯 著; 张龙译. — 长春: 长春出版社, 2012.6

(青少年生活技能丛书)

ISBN 978 - 7 - 5445 - 2206 - 9

I. 金… II. ①泰… ②张… III. ①学习方法—青年读物
②学习方法—少年读物 IV. ① G791.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 077892 号

LIFE SKILL: Study For Success
© Capstone Global Library Limited
The moral right of the proprietor has been asserted
汉语版由 Capstone Global Library Limited 授权长春出版社在中国大陆地区独家出版发行

金榜题名 (Study For Success)

著 者: (英) 泰萨·菲利普斯

译 者: 张 龙

责任编辑: 张 岚 王子仪

封面设计: 王久柱

出版发行: **长春出版社**

发行部电话: 0431-88561180

总编室电话: 0431-88563443

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.cccbbs.net

制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷: 吉林省百纳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 30 千字

印 张: 3.5

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

目录

为何小题大做?	4
有条有理.....	6
神奇的大脑.....	12
时间管理.....	16
与人讨论.....	20
我们如何学习?	24
学习技巧.....	30
作文写作和项目任务.....	36
测验和考试.....	42
小测验结果.....	50
20 项需要记住的事情	51
更多信息.....	52
词汇表.....	54
索引.....	56

为何小题大做？

学习技巧，是一种通过尽可能地完成家庭作业从而达到优秀目标的艺术，听起来好像是非常简单的想法。你可能认为“我已经学习了很多年，为何我还需要学习新的学习技巧？”答案是跟想法一样简单：虽然你不是第一次开始学习，但是时代已经变化了。

脑能量

近年来，科学家已经掌握了很多关于大脑以及它如何工作的信息。心理学家已经获悉人们如何通过视觉和听觉训练提高学习和记忆能力的方法。这本书里，你将会学习到一系列现代方法用来掌握学习技巧，帮助你在考试的时候取得高分。

独立思考

关于如何更好地记忆的方法已经发生了改变——关键你也变了。你不再需要小时候那种填鸭式的学习了。现在你应该是独立工作，研究，分析，有自己的想法，以及形成属于你的观点。

从基本支持型的小学到基本独立型的大学之间的转变是一个渐进的过程。通过指导和练习你将会掌握你所需的应对这些新需要的技巧。制定工作计划然后有效地执行可以使你在经历这种转变的过程中所承受的压力大不相同。

努力做对

关于人的心里活动是如何运转的，通过电视广告与科学研究成果得出的结论一致。他们知道观众都是一群俘虏，在观看喜欢的电视节目期间都会有轻松积极的心态。此外，他们知道如何通过简单易记的曲调和强烈的视觉画面迎合观看者的心理需求，使广告给他们留下深刻印象。

我们学习的方法不尽相同,因此为了高效率完成工作,你需要找到适合你的最好方法。这本书将会帮助你找到最适合你的那种方法。书中还会介绍如何通过处理一些实践问题,比如时间管理和创造好的工作环境等提高自己的水平。最后你还会学到如何提高自己的阅读水平,完成写作和准备考试。

你对所记忆信息的掌握程度对你在学校甚至校外的表现有很大的影响。



做错啦

在过去,人们认为记忆的最好方法就是循环不断的重复。这种方法不仅枯燥,而且我们也知道重复本身对于把信息记在脑中也不是最有效率的途径。



有条有理

采取更有策略性的方法进行学习意味着你需要拥有正确的学习工具。这些工具不花什么钱,而且在熟练掌握之后会让你节约大量的时间和精力。

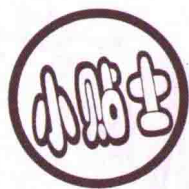
清查库存

你在什么时间都可以从头开始,但是在开始上学或者新学期开始的时候,清点一下东西以确保你把所有需要的东西都准备齐了。这样在学期进行过程中有问题出现时,你就不用担心你缺少什么了。

提前计划

在你准备好所有基本必需品后,用一张挂图列好接下来的几周或几个月中都需要什么东西。你可以买一张挂图或者使用一张大纸,也可以用卷纸的背面自己做一个。

使用这张挂图作为计划图,把本学期的今年所有重要的日期都标上。这样你可以看到接下来将要发生什么,以便相应地提前做好准备。



在挂图上记什么:

- 学期及放假日期
- 不同科目的学习截止日期
- 工程或课程的截止日期
- 测验或者考试日期
- 各种娱乐活动
- 比赛或体育项目
- 郊游,考察旅行,讲座
- 研究时间

· 检查清单 ·

- 所需的有助于学习的装备。
 - 活页笔记本,每个科目要有不同的颜色。
 - A4带横线的纸。你也可以不同科目选择不同的颜色。
 - 装活页笔记本的塑料封皮。
 - 针对各种用途的不同颜色的一套笔记本。比如,任务本,词汇本,网址本。
- 带有螺旋钢丝的笔记本特别有用,因为你可以把不想要的纸张撕掉。地址本可以用来按照字母顺序写词语。

- 索引卡以及卡盒。
- 粘贴纸或粘泥。
- 计算器和几何套件,如果需要。
- 汉语词典,同义词典,和外语词典(如果你正在学习外语)。
- 钢笔,铅笔,橡皮,格尺,彩色铅笔,中性笔以及涂色笔。



选择新学年的
装备是很有趣的



电脑资源

电脑在日常生活中扮演了重要角色，在你的学校生活中也是如此。你可能在家有一台电脑。如果没有，你在学校或者当地图书馆应该能接触到电脑。不管你的实际情况如何，找出在哪里于何时可以正常接触电脑对完成你的目标很有帮助。并且记住，一台电脑只是用来帮助你的工具，不要用它来运行你的人生。

电子邮件

当组建学习小组或者遇到问题的时候，比如你忘记了布置的任务是什么，可以使用电子邮件与同学交流。有些老师更喜欢用电子邮件发送重要信息或者需要标记的工作。那样的话，你的老师会有电子文档备份，还能够通过跟踪变化来修改你的作业。文档中错误的地方标成红色，这样当返回给你的时候，你能清晰地看到哪里做错了。

USB 闪存盘

记忆卡对完成作业特别有用，因为你可以同时在家里和学校的电脑上使用。这意味着你可以同时在这两个地方完成给定的任务。

日程表

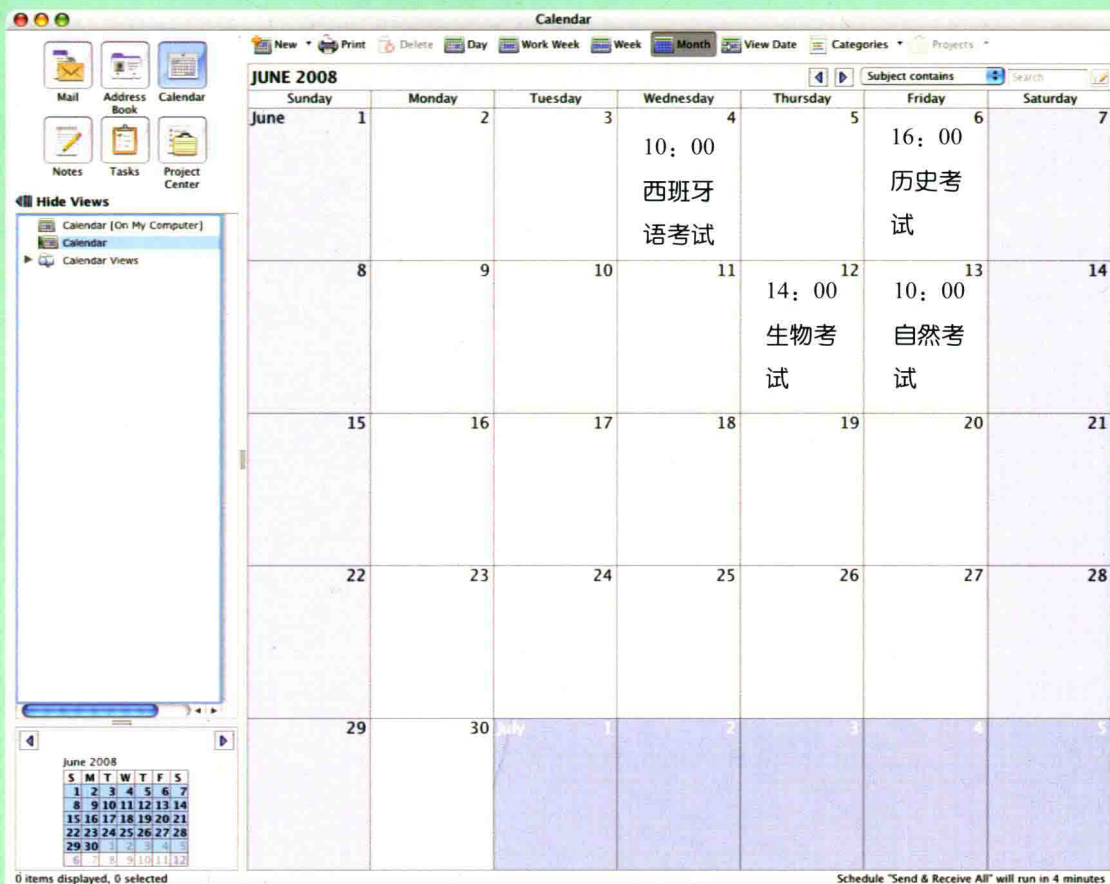
除了使用你的挂图以外，你可以用电脑来帮你计划工作任务。如果你通常使用同一台电脑，使用日记功能来标记你的任务截止日期和修改计划，你的电脑可能已经包含了这样的软件。

如果电脑上没有这样的日程软件，你可以在线创建一个自己的日程表。（52 页一些有用的网址可以帮助你）



做错啦

用你的手机作为日记可能看来像个好主意，但是不要试图这么做。你可能被一通来电，或者短信息分散注意力，手机也会丢。另外，在课堂或者图书馆内手机一般必须关闭——而且你永远不能把手机带进考场。这样做可能使你的考试资格被取消。



你可以通过使用电脑日程表迅速高效地看到你需要做什么

文件系统

如果你通常使用同一台电脑，建立一个清晰的文件系统。这样你就可以随时使用你需要的信息。比如：给每个科目建立一个文件夹，共同放进母文件夹之后做好标记放到你的电脑桌面。另一种做法是，把你经常使用的文件放到电脑的“最喜爱”栏里，如果你正使用苹果电脑，把它们放到“dock”里，方法是同时按下“苹果”键和

“D”键。

如果使用的是自己的电脑，记得安装和维护安全软件来保护你的工作，定期备份你的工作，可以通过删除不需要的文件从而让电脑不至于过载。

即便是你不能经常接触同一台电脑，你也可以在线免费建立维护一个文件夹。搜索“免费在线储存”找到可以储存你的文件的地方。（52 页的一些有用网址可以帮助你）

电子表格

可以供你使用的电子表格软件有很多种,可以使用包括计算在内的任何功能。电子表格软件也可以把你输入的数据生成图像。它是在你学习中非常有价值的工具。在数学和商业学习中,你很可能被要求画一个表格显示一个特定产品在冬天和夏天销售额的差别。

你可以非常专业的完成工作,通过使用 Excel 进行展示。



努力做对

地质考察旅行归来后,乔治需要展示他所发现的海岸线腐蚀情况。他使用了 PowerPoint 来建立一个报告,里面包括了图片,事实,和数字。这个软件给他的报告带来了一片“哇”的赞叹,这远远不是他潦草的笔记和几张照片所能做到的。

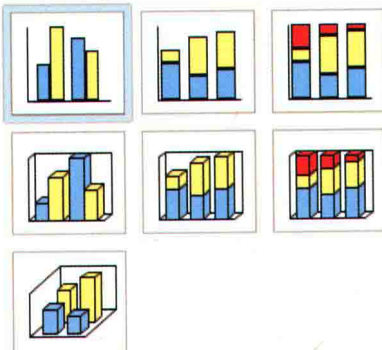
Chart Wizard - Step 1 of 4 - Chart Type

Standard Types Custom Types

Chart type:

- Column
- Bar
- Line
- Pie
- XY (Scatter)
- Area
- Doughnut
- Radar
- Surface
- Bubble

Chart sub-type:



Clustered Column. Compares values across categories.

Press and Hold to View Sample



Cancel

< Back

Next >

Finish

互联网

你们是幸运的一代！你的父母可能在做学校作业的时候曾经用过电脑，但你的爷爷奶奶肯定没碰过。而你则可以在互联网上搜索到任何事情。尽管在家和学校你能够登录的网站种类有些限制，但是毕竟互联网本身没有什么总体管理的机制。它仅仅是把全世界电脑连接起来的系统，通过互联网服务提供商（ISP），把它带进家庭，学校和商务活动中。

流线型搜索

当在网上检索的时候，尽量做到目标越明确越好。否则，你可能会被海量的信息压垮。搜索引擎通常有帮助页面给你提供建议如何获得最想要的结果。

常见的搜索技巧包括使用或来搜索包含其中一个项目的网页或者使用和来搜索同时包含两个项目的网页。

如果你只想查看关于特定人物的网页，把这个人的全名加上双引号。如果你想搜索一个数字区间，使用两个点，例如1900..1920。

如果你想搜索一个词语以及它的同义词，在你搜索的词语前面加上发音符号(~)。

验证真相

永远不要认为你在互联网上找到或看到的都是准确的。一些事实和数据可能已经过期了。网上搜索的时候，一定要寻找第二个信息来源来验证你找到的事实。另一个好主意就是使用教育网或者政府网。（.edu 或者 .gov），因为那里的信息比商业网站上的信息更可能准确。使用互联网资源的时候，永远要记住你是从哪里得到的信息。



安全上网的小
建议：

毫无疑问互联

网对你的学习大有帮助，但是要安全明智地使用它：

- 告知父母或者监护人你正在使用的网址
- 保护自己的所有隐私
- 保存好你的密码
- 不要给任何人发送你的照片，永远不和只在网上交谈但不认识的人会面。

神奇的大脑

你的大脑是最奇特的动力源，它使你能够走路，交谈，大笑，哭泣，阅读，交朋友，尤其特别的是，思考！所有的思想，主意，记忆都储存在大脑里。另外，大脑是身体的神经中枢，负责把握我们情绪的流动。

信息处理

大脑由超过 100 000 百万个称为神经元的细胞构成。在任何一个瞬间，你的大脑都在接收 100 百万条信息，由你的感受器官——眼睛，耳朵，鼻子，舌头，和皮肤——通过你的神经系统提供。这种神经网络使用化学物质和生物电使你能够交流，思考，和感受。

变化的大脑

科学家很久之前就知道了婴儿的大脑会以很高的速度成长直到六、七岁的时候。最近，科学家还发现大脑中负责控制计划，记忆，组织和情绪的部分在青春期开始前才开始成长。

随着大脑的成熟，青少年开始学会推理，掌握更高的控制力，以及做出更合理的决定。通过悉心照料和重视对待，我们可以让成长的大脑发挥最大的潜能。

你知道吗？

难题，琐事和字谜是人们用来保持思维敏锐的三项工具。看看你能否解开下面的谜语：

我是守护者。

我跨在桥上。

一人可以看穿我而他人想

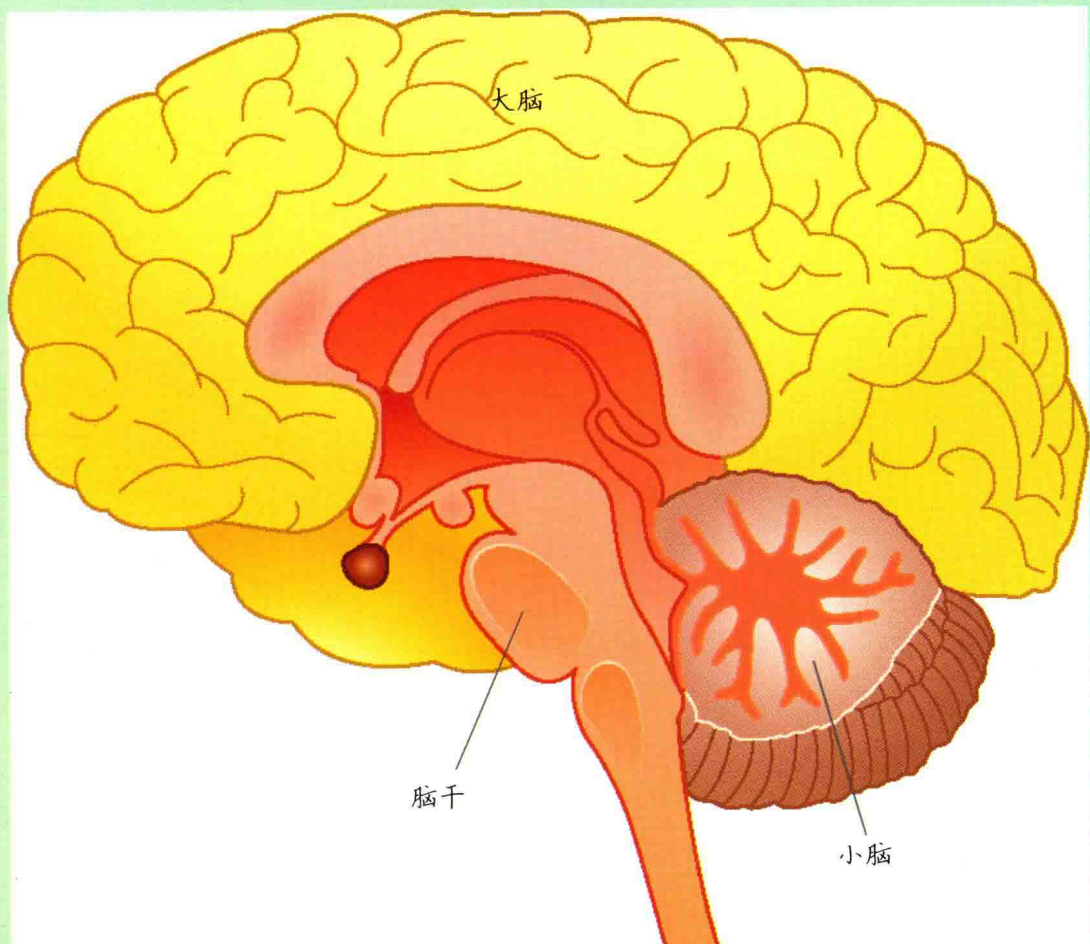
知道我藏着什么。

我是什么？

（答案见 50 页）

“如果必须重活一次，我会制定一个原则：每周至少读一次诗歌，听一次音乐；现在我大脑浪费掉的那部分可以通过这种使用而保持活力。”

——查尔斯·达尔文(1809~1882)
科学家和自然学家



脑组织中最大的部分是大脑，它负责控制视觉，语言，思考和感觉。

大脑训练

大脑有其特有的习惯。它会学习你对事情是如何反应的，然后经过一段时间会对事情自动反应，就像它认为你会如此反应。你的大脑就像肌肉一样，你用的越多，它就变得越好。解决数学难题，学习语言，填写字谜——任何精神活动都会加速血液流动，增强你的脑活力，加快你的思维活动。



做错啦

如果你看很多电视节目，你也是在锻炼大脑。无成果地使用大脑可以教会大脑以无成果的方式运行。记着就像“吃什么变什么”，你做什么大脑变什么。如果你以无成果的方式使用大脑，它将会变得懒惰。