



青少年的良师益友

中学生的最佳枕边书

让孩子们了解成材的意义，引导孩子们走向自己的成材之路

中学生世界丛书

走自己的 成材之路

ZOUZIJIDECHENGCAIZHILU

——中学生的成材之路

王 冰 / 编著



文化出版社

中学生世界丛书

走自己的 成材之路

ZOUZIJIDECHENGCAIZHILU

——中学生的成材之路

王冰/编著



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

走自己的成材之路:中学生成材之路/王冰编著.
呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2005.1

(中学生世界丛书;2)

ISBN 7-80506-594-2

I. 走... II. 王... III. 人才成长 IV. C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118263 号

走自己的成材之路

——中学生成材之路

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

邮购、直销热线 0470-8241422 8241421

网 址 www.nmwh.com 邮编 021008

印刷装订 北京振宏福利印刷厂

责任编辑 乌日乐

开 本 1/32 毫米 850×1168

印 张 8.375 字数 180千字

版 次 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 1-10000册

ISBN 7-80506-594-2/Z·215

定价:16.00元

中学生世界

目 录

第 1 章 学会学习

1. 学习只能靠自己 (2)
 - 学习的动机 (3)
 - ☆☆贪玩的男孩☆☆
 - 学习需要的不仅仅是努力 (5)
 - ☆☆学会制定具体的学习目标☆☆
 - ☆☆及时的反馈自己的学习情况☆☆
 - ☆☆自我鼓励和自我批判☆☆
 - ☆☆学会正确地面对失利☆☆
 - ☆☆把老师的批评当成动力☆☆

2. 好习惯和坏习惯 (8)
 - 课间轻松术 (9)
 - ☆☆学会安排学习和休息☆☆
 - ☆☆课间 10 分钟轻松术☆☆

整理好你的桌面 (12)

☆☆为什么要整理好你的桌面☆☆

☆☆为什么他总是不能认真听课☆☆

☆☆我不能忍受杂乱☆☆

第2章 优质学习的十大要素

1. 我有自己的方法 (16)

学习风格 (17)

☆☆尊重自己的学习风格☆☆

我要进步 (19)

☆☆学会自我暗示☆☆

☆☆不断鼓励自己☆☆

按自己的意思学习 (23)

☆☆总统们的坐姿☆☆

☆☆站着上课的同学☆☆

☆☆环境的重要性☆☆

☆☆在教室或校园角落里读书注意力更能集中☆☆

☆☆环境与意志☆☆

把握学习的最佳时间 (30)

☆☆盖兹的时间数据☆☆

☆☆每个人的学习作息都不同☆☆

☆☆怎样对付作息中的低潮☆☆

2. 学习兴趣的培养..... (33)

兴趣是好好学习的基础 (34)

☆☆保护自己的兴趣☆☆

☆☆兴趣与天赋☆☆

兴趣是成功的条件 (37)

☆☆达尔文的兴趣☆☆

☆☆牛顿的入迷☆☆

主动让自己产生兴趣 (40)

☆☆经常奖赏自己,使自己产生兴趣☆☆

☆☆神奇的报酬效应☆☆

☆☆抽签效应☆☆

☆☆变相抽签法☆☆

第3章 学习有技巧

1. 学习不是问题 (46)

积极地接触老师 (47)

☆☆差别☆☆

☆☆常常向老师讨教问题☆☆

积极地和同学共同学习 (50)

☆☆合作效应☆☆

☆☆校园“三朵金花”☆☆

中学生世界

2. 应试有技巧	(54)
考试前做点自己擅长的事	(55)
☆☆放松放松吧☆☆	
☆☆自信转移原则☆☆	
遇到难题,先放一边	(58)
☆☆暂时放弃问题☆☆	
☆☆先易后难☆☆	
有效地纠正答案中的错误	(62)
☆☆改变习惯的检查方式☆☆	
☆☆检查试卷的方法☆☆	
如何应对考试焦虑症	(65)
☆☆你是否也有考试焦虑症?☆☆	
☆☆考试焦虑症的主要表现☆☆	
☆☆导致考试焦虑症的原因和克服的方法☆☆	
3. 自助者天助	(69)
学习是提升素质的楼梯	(70)
☆☆你的楼梯是否坚实☆☆	
☆☆学习有道理☆☆	
☆☆不要怀疑自己的智力条件☆☆	

中学生世界

☆☆你是否有足够的进取心☆☆

☆☆你尽全力了吗☆☆

用意志勇攀学习高峰 (77)

☆☆面对失败,用意志战胜它☆☆

☆☆用毅力克服自己的坏习惯☆☆

控制好自己情绪 (81)

☆☆情绪的多面性☆☆

☆☆厌学是一种失常情绪☆☆

☆☆一心不能二用☆☆

第4章 各学科的学习方法建议

1. 学习要有自己的方法 (86)

找到最适合自己的记忆方式 (87)

☆☆懂得使用适当的方法☆☆

☆☆神奇的协同记忆法☆☆

2. 科科有高招 (89)

数学学习高招 (90)

☆☆数学是练出来的☆☆

☆☆学数学不能停歇☆☆

☆☆常思考、细解题☆☆

中学生世界

语文学习高招 (92)

☆☆写作不是难题☆☆

☆☆平时注意积累☆☆

英语学习高招 (94)

☆☆英语不能只看考试分数☆☆

☆☆单词王☆☆

☆☆学好英语的五元素☆☆

化学、物理学习高招 (98)

☆☆循序渐进学物理☆☆

☆☆物理解题基本步骤☆☆

☆☆教你几招☆☆

☆☆用心去学化学☆☆

地理、生物学习高招 (101)

☆☆巧记地理☆☆

☆☆生物学习注意事项☆☆

历史、政治学习高招 (103)

☆☆历史不再是难题☆☆

☆☆政治突击要点☆☆

第5章 我成功,因为志在要成功

1. 志向远大,具有明确的奋斗目标 (106)

目标是成功的前提 (107)

☆☆有了目标才能成功☆☆

☆☆为自己制定一个目标☆☆

☆☆心中的目标要远大☆☆

☆☆告诉自己“我一定要实现目标”☆☆

把目标变为现实 (112)

☆☆成功青年应具备的素质☆☆

☆☆目标要贴合自己的实际☆☆

☆☆梅花香自苦寒来☆☆

☆☆脚踏实地,从小做起☆☆

☆☆不惜一切地实现目标☆☆

2. 相信自己能成功 (120)

信念的指引 (121)

☆☆信念的意义☆☆

☆☆始终如一地坚持自己的目标☆☆

☆☆我成功,因为我志在成功☆☆

告诉自己：“我要成功！” (124)

☆☆执着指引人们走向成功☆☆

☆☆主动亲近成功☆☆

☆☆排除干扰走向成功☆☆

第6章 成功地驾驭自己

1. 驾驭自己的心态 (128)

认识自己 (129)

☆☆认清自己是成就自己的基础☆☆

☆☆正视自己,接纳自己☆☆

战胜自己 (131)

☆☆积极自信,笑对挫折☆☆

☆☆学会放弃☆☆

2. 勤奋学习 (133)

认真学习书本知识 (134)

☆☆发奋读书,积累知识☆☆

☆☆懂得忍受清贫、淡泊的生活☆☆

☆☆慢慢积累扎实的基础知识☆☆

不能死读书,读死书 (136)

☆☆端正自己的学习态度☆☆

☆☆学习的同时不忘培养自己的能力☆☆

3. 培养自己坚强的意志 (139)

乐观处事,不畏困难 (140)

☆☆用乐观的态度对待挫折☆☆

☆☆用奋斗冲淡痛苦☆☆

☆☆不怕失败,敢于挑战☆☆

处变不惊,遇事不慌 (145)

☆☆不向压力低头☆☆

☆☆用顽强战胜困难☆☆

☆☆用意志控制情绪☆☆

☆☆把失败看做是一种体验☆☆

☆☆自信铸就成功☆☆

第7章 把握机会,才能成功

1. 一步一步,走近成功 (152)

尝试,才会有成功 (153)

☆☆大胆地尝试☆☆

☆☆过去的已经过去☆☆

成功就在下一步 (156)

☆☆每天背一些新单词☆☆

☆☆柳暗花明的“肯德基”☆☆

☆☆再往下一些☆☆

中学生世界

2. 成功不是轻轻松松就可以获得 (159)

成功有规律 (160)

☆☆大胆地尝试☆☆

☆☆善于模仿☆☆

心动不如行动 (163)

☆☆行动贵在坚持☆☆

☆☆要珍惜时间☆☆

3. 成功的要素 (165)

成功到底是什么 (166)

☆☆成功的标准是不同的☆☆

☆☆成功是达到目的的愉快过程☆☆

成功的十大步骤 (168)

☆☆了解自己☆☆

☆☆明确自己的人生使命☆☆

☆☆明确自己的价值观☆☆

☆☆设立自己的目标☆☆

☆☆寻找成功的榜样☆☆

☆☆制定详细的计划☆☆

☆☆学会管理自己的时间☆☆

☆☆为自己建立良好的人际关系☆☆

☆☆全方位地训练自己☆☆

☆☆成功复制效应☆☆

中学生世界

4. 抓住机遇, 把握自己的命运 (173)

机遇只留给有准备的人 (174)

☆☆抓住机遇的条件☆☆

☆☆做个有准备的人☆☆

☆☆机遇可以自己创造☆☆

☆☆确立目标是抓住机遇的前提☆☆

☆☆主动出击, 寻求机遇☆☆

☆☆绝不放过任何一个机会☆☆

☆☆化机遇为现实☆☆

☆☆充分地利用机会☆☆

迎接挑战, 捕捉机遇 (182)

☆☆挑战就是机遇☆☆

☆☆不幸是另一种机遇☆☆

☆☆抓住时代赋予的机遇☆☆

☆☆善于发现潜在的机遇☆☆

5. 跟上时代的步伐 (184)

常学常新, 不断提高自己 (185)

☆☆学会自学☆☆

☆☆学会接受新事物、新观念☆☆

☆☆不固执于任何一种观点☆☆

突破环境和条件的限制..... (188)

☆☆积极地适应环境☆☆

☆☆突破限制,找到自由☆☆

第8章 冲破自我局限

1. 突破个性缺点..... (192)

冲破自卑的束缚..... (193)

☆☆自卑的中学生☆☆

☆☆自卑产生的原因☆☆

☆☆战胜自卑的八个要点☆☆

怯懦并不可怕..... (198)

☆☆小菲的心事☆☆

☆☆战胜怯懦并不难☆☆

消除你的恐惧心理..... (200)

☆☆害怕与人交往的女孩☆☆

☆☆如何克服“社交恐惧症”☆☆

☆☆为什么会有社交恐惧症?☆☆

☆☆医治“社交恐惧症”☆☆

遇事急躁可克服..... (205)

☆☆事业常成于坚忍,毁于急躁☆☆

☆☆克服急躁有高招☆☆

中学生世界

走出抑郁的阴影..... (207)

☆☆抑郁是把双刃剑☆☆

☆☆远离抑郁☆☆

摆脱孤独的纠缠..... (211)

☆☆不要自闭☆☆

☆☆排解孤独有高招☆☆

2. 排除学习上的阻力..... (214)

学习不会是一帆风顺的..... (215)

☆☆学习滑坡了怎么办☆☆

☆☆寻找学习滑坡的原因☆☆

☆☆自我调整,克服障碍☆☆

学习退步不是罪过..... (219)

☆☆退步是由各方面因素引起的☆☆

失眠是种病..... (222)

☆☆为什么会失眠☆☆

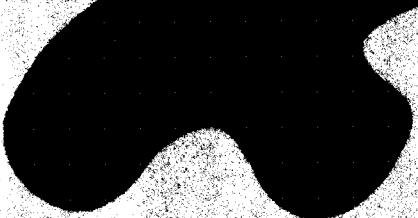
☆☆失眠了怎么办?☆☆

3. 独辟蹊径、勇于创造..... (225)

你也能创造..... (226)

☆☆创造性是人才最基本的特质☆☆

☆☆有心就能创造☆☆



☆☆创造胜于模仿☆☆

☆☆创造需要改变思维☆☆

培养创造性思维能力..... (230)

☆☆敏锐地发现问题☆☆

☆☆独树一帜的解决问题能力☆☆

☆☆阿基米德的灵感☆☆

☆☆高斯的创造性思维☆☆

☆☆错觉的妙处☆☆

培养强烈的创造意识..... (236)

☆☆创造意识是一种心理素质☆☆

☆☆孙膑善变通☆☆

☆☆培养雄伟的胆魄☆☆

培养超强的想象力和好奇心..... (239)

☆☆想象力是成功的翅膀☆☆

☆☆谁更有想象力☆☆

☆☆少年之梦☆☆

☆☆培养自己强烈的好奇心和求知欲☆☆

4. 成长加油站..... (243)

品德学习有必要..... (244)

☆☆道德认知☆☆

☆☆道德情感☆☆