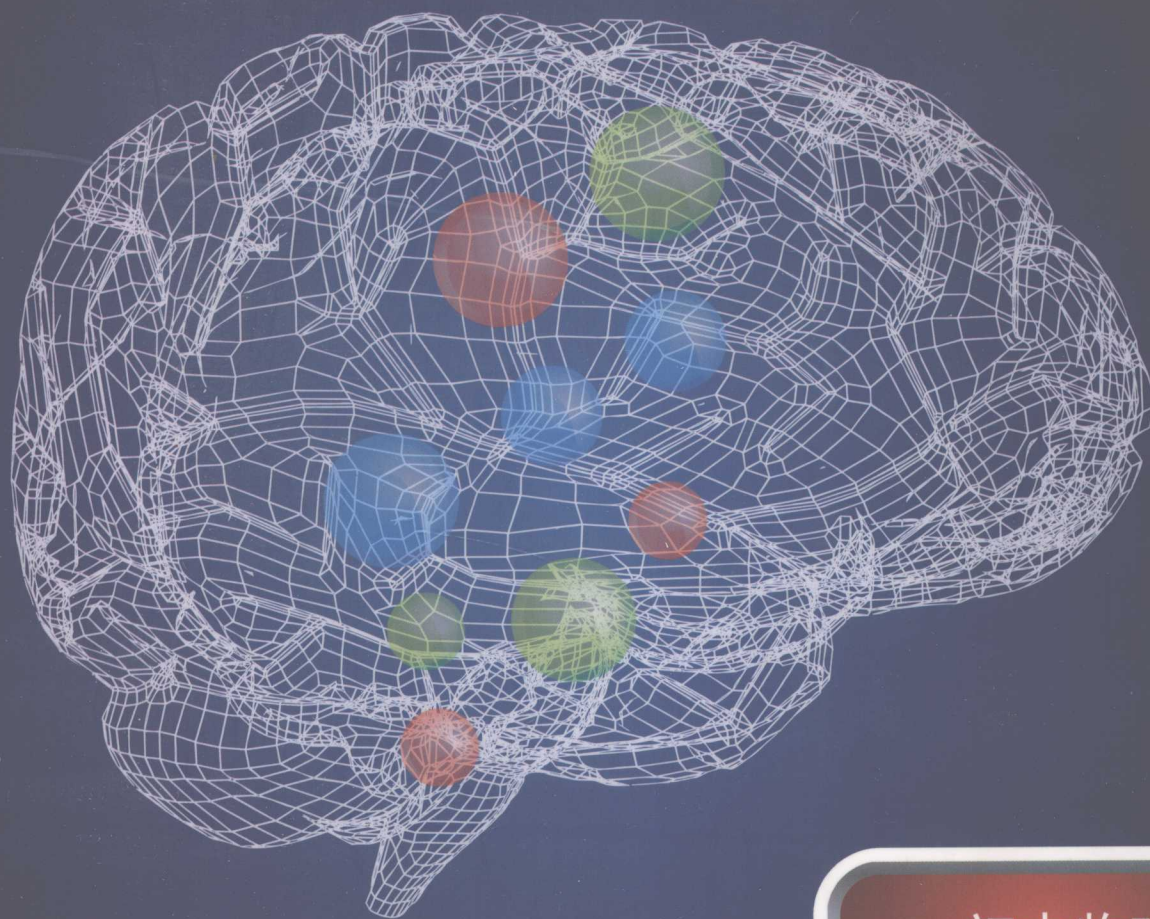


适用于新课标实验区各版本教材

北大才子DNA密码



初中物理

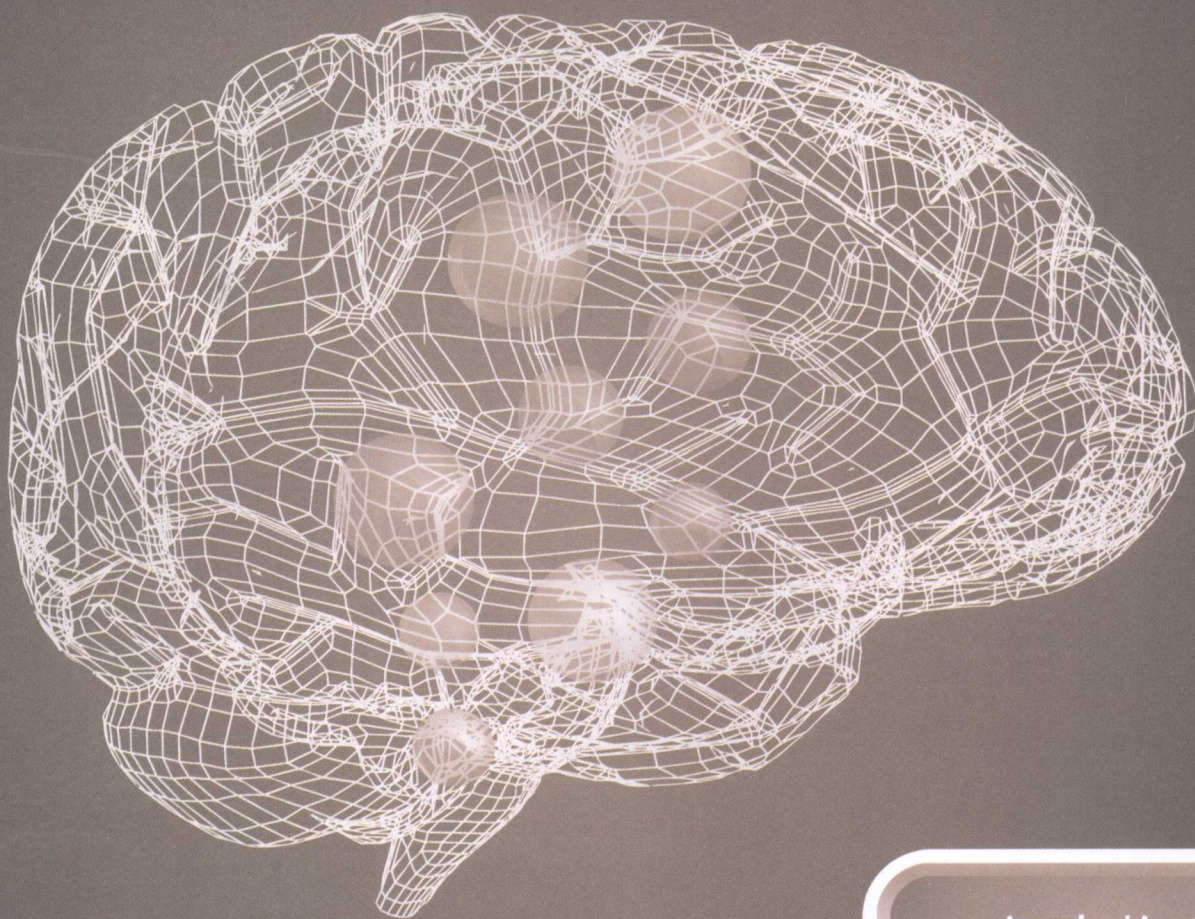
输入北大才子的知识结构和应用密码 下一个北大才子就是你

主编 济南拷贝学信息咨询有限公司教研组

济南出版社

适用于新课标实验区各版本教材

北大才子DNA密码



初中物理

输入北大才子的知识结构和应用密码 下一个北大才子就是你

主编 济南拷贝学信息咨询有限公司教研组

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大才子DNA密码/拷贝工作室著.

-济南: 济南出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80710-778-1

I. 北… II. 拷… III. 学习方法-青少年读物

IV. G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058289号

责任编辑 张力

装帧设计 李莹 燕玉鸽

北大才子DNA密码

拷贝工作室著

出版发行 济南出版社

地 址 济南市经七路251号 邮编:250001

网 址 www.jnpub.com

拷贝学工作室 (0) 13406940081

印 刷 济南继东彩艺印刷有限公司

版 次 2009年5月第1次印刷

开 本 210×285 1/16

印 张 10.25

字 数 120千字

印 数 3000册

定 价 198.00元

版权所有·违者必究

若有印装质量问题, 请与承印厂联系调换

名师感言



吉其江
中学物理高级教师
山东省优秀教师
全国中学生物理竞赛优秀指导教师

从教25年来，我一直致力于中学物理教材的教法研究与改革创新，《北大才子DNA密码》向我们展示了一种全新的学习理念与方法，可以说其法至简，其效至宏！同学们通过《北大才子DNA密码》，能够在最短的时间内首先将课本理论形成一个完整的知识框架，熟稔于胸，这样在平时的课堂学习中，一是更容易听懂，二是有了更多的实践、探索时间，全面体现了新课标理念和创新教育思想，符合现代素质教育趋势，是同学们学好物理的有效工具。

学习的秘诀

前言

教育是人生的第一步，这一步关系巨大。

历年的中、高考，有人摇头有人笑，无数人生命运从此各异。

这是一本非同寻常的教辅用书，它的独特之处不在于知识精讲，不在于题海攻关。因为我们发现许多同学的书桌里，虽然填满了各种各样的名师讲解、导读、题海之类的教辅书，但却基本上没怎么看过，说看不懂也不想看；有时候虽然老师在课堂上口若悬河地讲得条分缕析，可有的同学却基本不怎么听课，说想听也听不懂。你问他（她）为什么这样，他（她）说就是对学习感觉不入门、没兴趣。所以对这些同学来说知识精讲和题海攻关基本上收效甚微，一上考场茫然依旧，紧张依然。我们编写这本书的主要目的有三个：第一个目的在于通过它来帮助对学习感觉没兴趣、不入门的同学打开学习之门，进入一种越来越兴奋的特殊的學習状态；第二个目的是帮助心态不稳定的同学学会考试，找到超常发挥的窍门；第三个目的是帮助基础知识体系上存有盲点、弱点的同学在大脑中建立物理知识点击体系，迅速扫清知识系统中的盲点和弱点，随机抽查，脱口而出，避免课本依赖症。一些平时在外人看起来觉得很玄很不可思议的事情，借助本书任何一个普通同学都可以轻松做到。这就好比您让一个普通人搬动一块五百斤重的石头他觉得怎么可能？可是您再递给他一根三米长的杠杆，再帮他找到一个合适的支点，他轻而易举就可以做到。甚至著名的物理学家阿基米德曾经表示：如果有一根足够长的杠杆和一个合适的支点，他可以撬起整个地球！

有的同学平时学习有个习惯，一看书就觉得已经会了，一听讲就觉得太简单了，甚至都没必要再讲了，可是一回头就记不准了，一上考场就弄混了，一出考场大家一议论直拍大腿：“唉呀，这么简单的事我怎么又弄混了！”这本书要求您突破以前的陋习，跟随书上的要求，动起来学习，透过动作和呼吸调整自己的脑波频率，强化学习效果，找到学习的快感。通过反复练习，将知识逐步内化，由知道、认识、了解，到理解、记忆、储存、应用，再到融会贯通、迁移，使之真正属于自己。医学研究发现：动起来学习，一段时间后人脑中会分泌一种叫做脑内啡的物质，它能够与脑中的吗啡受体结合，产生跟吗啡、鸦片剂一样的欣快感，所以动起来学习慢慢地会产生一种上瘾的感觉，突然不学习时会感觉浑身不舒服，藉此所有动起来学习的同学都可以养成终身学习的好习惯，一分付出一份回报，不管您将来身处任何领域，终身学习的好习惯必将令您有所成就！

本书中采用的是一种全新的教育模式，笔者称之为拷贝教育，它有点儿像金

庸武侠小说中的吸星大法，其理念是将一些北大、清华才子的学习能力和知识体系像拷贝光盘一样拷贝到普通同学身上，使普通的同学同样拥有强大的学习动力与能力，以更快更好地达成自己的学习目标。现代神经语言学理论认为：每个人都拥有巨大的潜能以及相同的神经系统，因此，只要别人能做到的，你也可以做到，同样的行为会导致同样的结果，任何人的成就都是可以复制的；只要我们能够研究出北大、清华才子们学习成绩特别优异的原因，将结果转化成一套一套可以复制的程序，我们就能够实现知识和行为的拷贝复制，从而我们就能够使普通的同学同样成绩优异。本书中的拷贝教育内容主要分为三大部分：(一)拷贝学习力；(二)拷贝初中物理基础知识知识结构及内容；(三)调整考试状态、超常发挥。希望它能够为真正信任它、实践它的同学插上一双有力的翅膀，实现自己人生的飞跃！

由于我们的经验及理论水平有限，加之修订时间比较仓促，因此本书难免存在种种缺点，恳请广大读者不吝批评指正。

本书在编辑、排版过程中得到了吉其江、田加金等良师挚友的大力协助，在此仅表示诚挚感谢！

编 者

第一篇 拷贝强大的学习力

第一节 创建学习力动力系统	2
第二节 调整身心 进入巅峰学习状态	8
第三节 拷贝高效的学习模式	11

第二篇 创建物理基础知识点体系

物理基础知识点体系一级主题页	17
物理基础知识点体系二级主题（声）页	19
物理基础知识点体系三级主题（声\\声音）页	21
物理基础知识点体系三级主题（声\\声音的特征）页	23
物理基础知识点体系三级主题（声\\声音的分类）页	25
物理基础知识点体系三级主题（声\\声音的利用）页	27
物理基础知识点体系二级主题（光）页	29
物理基础知识点体系三级主题（光\\光的传播）页	31
物理基础知识点体系三级主题（光\\光的反射）页	33
物理基础知识点体系三级主题（光\\光的折射）页	35
物理基础知识点体系四级主题（光\\光的折射\\ 光的折射应用）页	37
物理基础知识点体系三级主题（光\\光与颜色）页	39
物理基础知识点体系二级主题（电）页	41
物理基础知识点体系三级主题（电\\电路）页	43
物理基础知识点体系三级主题（电\\电流）页	45
物理基础知识点体系三级主题（电\\电压）页	47
物理基础知识点体系三级主题（电\\电阻）页	49
物理基础知识点体系三级主题（电\\电热）页	51
物理基础知识点体系三级主题（电\\电功率）页	53
物理基础知识点体系三级主题（电\\电和磁）页	55
物理基础知识点体系四级主题（电\\电和磁\\磁场）页	57
物理基础知识点体系四级主题（电\\电和磁\\电磁波）页	59
物理基础知识点体系四级主题（电\\电和磁\\电生磁）页	61
物理基础知识点体系四级主题（电\\电和磁\\磁生电）页	63

物理基础知识点击体系三级主题（电\\欧姆定律）页	65
物理基础知识点击体系三级主题（电\\生活用电）页	67
物理基础知识点击体系三级主题（电\\超导材料）页	69
 物理基础知识点击体系二级主题（力）页	 71
物理基础知识点击体系三级主题（力\\运动和力）页	73
物理基础知识点击体系四级主题（力\\运动和力\\力）页	75
物理基础知识点击体系四级主题（力\\运动和力\\运动和力的关系）页	77
物理基础知识点击体系三级主题（力\\测量）页	79
物理基础知识点击体系三级主题（力\\浮力）页	81
物理基础知识点击体系三级主题（力\\压强）页	83
 物理基础知识点击体系三级主题（力\\简单机械）页	 85
物理基础知识点击体系三级主题（力\\功）页	87
物理基础知识点击体系三级主题（力\\机械能）页	89
 物理基础知识点击体系二级主题（热）页	 91
物理基础知识点击体系三级主题（热\\热现象）页	93
物理基础知识点击体系四级主题（热\\热现象\\物态变化）页	95
物理基础知识点击体系三级主题（热\\分子运动理论）页	97
物理基础知识点击体系三级主题（热\\内能）页	99
物理基础知识点击体系三级主题（热\\热机）页	101
物理基础知识点击体系三级主题（热\\能源家族）页	103

第三篇 轻松备考 超常发挥

第一节 如何克服考试焦虑综合症	106
第二节 调整生物钟 使情绪、智力、体力到达巅峰状态	108
第三节 十大细节决定成绩	112
第四节 初中物理知识考点详解	116

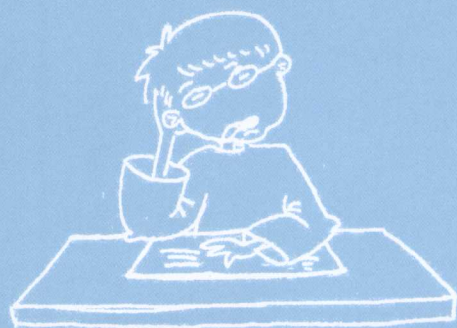
第一篇

拷贝强大的学习力

每个人都有有一个相对固定的思考行为模式。北大、清华才子的学习成绩好，说明他（她）学习的思考行为模式比较有效，他（她）一定是做对了某些事情，事情可能很简单，但简单的事情重复做，高考时他（她）就脱颖而出成了幸运儿，而其他同学只能摇头叹息、自艾自怨。

假如你的学习成绩不理想，你不可能靠重复原来的思考行为模式来得到你所期望的成绩，重复旧的思考行为模式得到的依然只能是现在的成绩，复制北大、清华才子们的思考行为模式，很快你的学习成绩就开始不断突破。

拷贝教育荟萃了全国一百多位成功考入北大、清华的高考状元学习时的思考行为模式精华，找个安静的不易被干扰的环境坐下来，拷贝它，取代您以前的思考行为模式，新的北大才子、清华才子即将诞生！您准备好了吗？



第一节 创建学习力动力系统

激发生命潜能中强烈的学习欲望

几十年前，波兰有个叫玛妮雅的小姑娘，学习非常专心，不管周围怎么吵闹，都分散不了她的注意力。一次，玛妮雅在做功课，她姐姐和同学在她面前唱歌、跳舞、做游戏，玛妮雅就像没看见一样，在一旁专心地看书。姐姐和同学想试探她一下，她们悄悄地在玛妮雅身后搭起几张凳子，只要玛妮雅一动，凳子就会倒下来，时间一分一秒地过去了，玛妮雅读完了一本书，凳子仍然竖在那儿。玛妮雅长大以后，成为一个伟大的科学家，她就是居里夫人。

在居里夫人身上我们发现了一种所有有成就的科学家、文学家、艺术家和历届的高考状元们所共有的特质：强大的学习力！学习力是一种能力，包括学习动力、学习毅力、学习能力、学习效率和学习转化力等要素。学习力的强弱是导致学生成绩天壤之别的根本原因！学习力弱的具体表现在此不多举，同学们可以对照居里夫人和下面几则故事中主人公的行为模式回顾自身和周围成绩较差的同学的行为模式自己列举，看完下面的三个故事后我们开始练习如何拷贝强大的学习力。

鸡叫三遍过后，周家花园里传出了阵阵琅琅的读书声：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”读着、读着，周恩来很快就把这首诗背得滚瓜烂熟了，但他总觉得没有透彻领会诗的意境：每一粒到底有多辛苦呢？第二天，周恩来到蒋妈妈家玩。吃饭的时候，他望着白花花的大米饭迫不及待地问道：“蒋妈妈，这大米饭是怎么来的呢？”

蒋妈妈很喜欢周恩来好问的精神，就笑着告诉他：“大米是稻子舂成的，稻子浑身有





一层硬硬的黄壳，它的一生要经过浸种催芽、田间育秧、移栽锄草、施肥管理、除虫治病、收割脱粒，一直到舂成大米。” “啊，吃上这碗大米饭，可真不容易啊！”周恩来惊讶地说。“是呀，这十多道关，也不知道要累坏多少种田人呢，这香喷喷的大米饭是种田人用血汗浇灌出来的。”蒋妈妈深有感触地说。蒋妈妈一番深刻的教诲，不仅加深了周恩来对诗意的理解，更激励他勤奋学习。为了过好习字关，他除了认真完成老师布置的作业外，还坚持每天练一百个大字。有一天，周恩来随妈妈到一个路途较远的亲戚家，回来时已是深夜了。一路上风尘劳累，年幼的恩来已精疲力尽、呵欠连天，上下眼皮直打架，但他仍要坚持练完一百个大字再休息。妈妈见状，心疼不过，劝道：“明天再写吧！”“不，妈妈，当天的事当天了！”周恩来说服了妈妈，连忙把头埋在一盆凉水里，一下子把瞌睡虫赶跑了，头脑也清醒多了。一百个字刚写完，妈妈一把夺过恩来的笔说：“这下子行了吧，快睡觉！”“不！”周恩来仔细看完墨汁未干的一百个大字，皱着眉头认真地说：“妈妈，你看这两个字写歪了。”说着，周恩来白嫩的小手又挥起笔来，把那两个字又写了三遍，直到满意为止。

鲁迅先生从小认真学习。少年时，在江南水师学堂读书，第一学期成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。他立即拿到南京鼓楼街头卖掉，然后买了几本书，又买了一串红辣椒。每当晚上寒冷时，夜读难耐，他便摘下一个辣椒，放在嘴里嚼，直辣得额头冒汗。他就用这种办法驱寒坚持读书。由于刻苦读书，后来终于成为我国著名的文学家。

王亚南小时候胸有大志，酷爱读书。他在读中学时，为了争取更多的时间读书，特意把自己睡的木板床的一条脚锯短半尺，成为三脚床。每天读书到深夜，疲劳时上床去睡一觉，迷糊中一翻身，床向短脚方向倾斜过去，就会一下子被惊醒过来，他便立刻下床，继续伏案夜读。天天如此，从未间断。结果他年年都取得优异的成绩，被誉为班内的三杰之一。他由于少年时勤奋刻苦读书，后来，终于成为我国杰出的经济学家。

故事读到这里，有的同学可能已经浮躁起来了：“这些故事我们在幼儿园早都读了八百





遍了！”前言中我们已经讲过，有这种想法的同学需要突破陋习，跟上我们的节奏，我们要像周恩来领悟唐诗的意境那样去找回应该属于自己的东西。每个人都拥有无限的潜能，任何人的成就都是可以复制的。请将这句话在心中默念三遍，然后我们开始回顾故事，直到有相应的清晰的画面出现，然后想象出自己的图像，令自己的影子与故事的主人公重叠，同时做深呼吸……一次……两次……放松两肩……背打直……

呼吸越来越慢……五次……越来越深……十次……如果您现在是坐着在读这本书，请您仅坐在座位的前二分之一至三分之一位置，（我们称之为二分之一板凳，学习时的标准坐姿，课堂上采取二分之一板凳的坐姿有助于集中精力，接受信息，不犯困），想象一种美妙愉悦的感觉自心中缓缓升起……逐渐向全身蔓延……现在我们开始步入学习迷宫去开悟学习之门。



学习大迷宫 读万卷书，行万里路，走的其实是心灵历程。学习的大门在哪里？学习的历程中您的心灵有没有迷失航向？以下10个问题是个学习大迷宫，真正认真地一一思索，找出答案，用笔在白纸上写下来。您将掌握开悟学习之门的第一把金钥匙。

迷宫法则一： 答案必须是你内心的真实想法。如果您不愿意，没有人会看到您今天的答案，只有真实的答案才会产生力量。

迷宫法则二： 答案越明确、越具体，得分越高。

迷宫法则三： 第三、第四和第六个问题，答案越多得分越高，将来越容易出成绩。

迷宫法则四： 想好的答案一定要写出来，有的同学只看不写，这也是一种陋习，典型的学习力缺乏症，球场上只看不动的运动员会赢吗？您要输在起点吗？

迷宫法则五： 要真正思索每一个问题。有的同学真正认真思索的程度不够，水要烧到100度才能饮用，半开或不开的水喝了会闹肚子，行百里者半九十，假如您从来没有体验过全力以赴的感觉现在机会来了，从现在开始，从做每一件小事开始，让成功成为习惯，让成就的刺激感、欣快感成为您生命的一部分，您将从此步入成功的殿堂，深吸气……吐气……再来一次……开始！

第一个问题： 寻找自己的人生终极目标 假如您的人生是100年，在这一生当中您最想要的到底是什么？您最担心最恐惧的是什么？

第二个问题： 您的理想是成为像谁一样的人物？ 您必须找到您的榜样，榜样的力量是无穷的，他（她）可以像灯塔一样指引您前进。



您现在必须要做哪些改变才能成为或接近理想中的人物?

为什么?

您打算从什么时候开始行动? 三年以后吗?



第三个问题: 学习对您有什么帮助? 您为什么要学习呀?我们做任何事情, 不管您是打电子游戏还是抽烟等等, 一定是先有了充分足够的潜在的行动理由以后才去做, 比如玩游戏是为了得到一种在现实生活中得不到的成就感等等, 这个理由就是您要做任何事情的最原始的驱动力, 也就是动机。举例有个叫小霞的女孩当时的答案是内心特仰慕每天漫步在燕园湖畔的那种感觉, 就这么简单的一个理由却产生了一种强烈的驱动力, 最终她以状元的身份如愿走进了北大, 所以您必须要明确您为什么要学习?

第四个问题: 学习成绩不好会带给您哪些不好的影响或痛苦?

您最不能忍受的是哪一点?



第五个问题: 因为学习成绩不好, 10年后(____岁时)您最有可能会变成您周围的哪种人?

——想像出那时您的父母、老师、同学、亲友将如何看待您的每一个画面, 一一写下您当时的感觉。

父母: 感觉

老师: 感觉

同学: 感觉

亲友: 感觉

想象出30年后(____岁时)您生活的每一个画面, 一一写下当时的感觉, 然后问自己: 这就是我未来要给供养我、依靠我、需要我的亲人所有的回报吗?



第六个问题：学习成绩好对您有哪些好处？

您最看重哪一点？

第七个问题：因为学习好，10年后（__岁时）您可能会成为社会上的哪种人物？

——想象出您的父母、老师、同学、亲友将如何看待您的每一个画面，——写下您当时的感觉。

父母：感觉

老师：感觉

同学：感觉

亲友：感觉

想象出30年后（__岁时）您像您理想中的人物那样成了一个有成就的人时生活的每一个画面，——写下当时的感觉

第八个问题：您的学习成绩目标是什么？在您行动之前，一定要明确地知道您的目标在哪里，就像在撒播任何种子以前，您一定要知道将来要收获什么一样？学习目标一定要具体明确，如时间、结果、方法等细节。



为什么这才是您的目标？

假如到时候学习目标没有完成，到底有可能会是哪些因素在阻碍着您？——列出来，假如这些阻碍因素都解决了，目标仍没有达成，到底还有可能会是哪些因素在阻碍着您，再——列出来，直至所有阻碍因素真正全部列出。经过这一系列艰苦、细致思索之后，目标的完成正逐渐变得轻而易举。

在所有阻碍因素中，最大的阻碍因素是哪个？

针对这个因素您现在马上可以采取哪些行动解决？

针对剩余的阻碍因素您现在可以采取哪些行动解决？



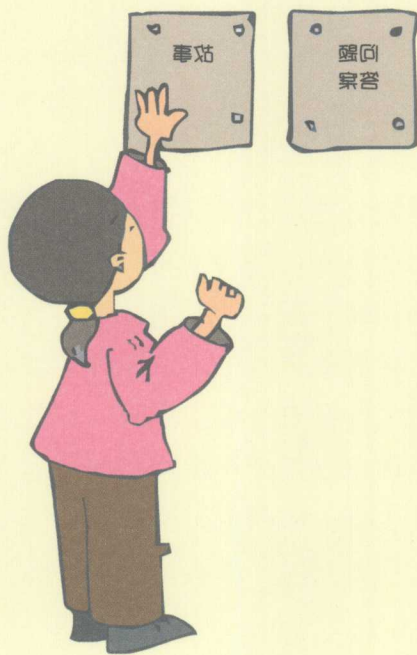
您的行动承诺是？

第九个问题：坚持意味着什么？

放弃意味着什么？

第十个问题：为了使学习充满无穷的快乐，您应当每天如何肯定自己，奖励自己？

……好了……深呼吸……再一次放松……假如您已将答案全部思索完，写好答案，请您立刻将问题和答案抄写在一张白纸上，将前面的四个故事抄在另一张白纸上，即可结束本次的学习活动了，回家后将这两张纸贴在您床前的墙壁上最醒目之处，每天睡觉前后各默诵一遍，平时有意识地实际体验模仿故事主人公的行为。简单吗？每个人都能做到，但您必须就像每天洗脸刷牙一样真正去做，简单的事情重复做，不懈地坚持，24天之后您将发现一种奇怪的现象，故事中主人公的行为就像烙印烙在您的骨髓中一样与您的行为整合为一体，您已经和他们一样将自己生命潜能中强烈的学习欲望迸发出来了，只需24天，太奇妙了！太多的人都感觉不可思议，但这一切却在每一个试验者身上像春夏秋冬的季节过度一样不知不觉自然而然地发生了。





第二节 调整身心 进入巅峰学习状态



苏凯是北京市朝阳区某中学初中二年级的学生，他是个懂事的孩子，总想好好学习，可他总感觉自己能保持注意力集中的时间很短，而且上课时容易犯困，尤其是上午第一节课，不一会儿，不听话的眼皮就像灌了铅似的，而且他发现上午第一节课很多同学都容易犯困。其实学习是一种大脑耗氧量很高的工作，需要充沛的氧料保证，上午第一节课很多同学容易犯困是因为刚吃过早餐不久，此时胃里的大部分食物都排空到小肠中进行消化，食物在小肠中消化需要大量的氧，大脑中的氧大部分都被调到小肠中帮助消化去了，所以此时大脑因供氧不足而无法集中注意力甚至犯困，就是人们通常所说的“吃饱了食困”。所以高考前有的同学为了保证状态会在进考场前先吸一会儿氧，还有些很敬业的演员在拍戏前不管什么时间都坚持不吃任何东西。下面我们就来学习如何进行专业、系统的身心调整训练，练好基本功，使自己天天进入且保持在巅峰学习状态，为稳定发挥奠定坚实基础。

假如我们要学习舞蹈，一开始一般先从学习手位、勾脚、绷脚之类的基本动作开始；练武术也一样，先练基本功，站桩、压腿、踢腿等等；上小学一年级学语文不用问肯定先学拼音，为什么？拼音是语文的基本功；那我们要想学习好，同样需要先练习关于学习的基本功，要像每天早上起床必须洗脸刷牙一样天天练习，养成习惯。否则就会像苏凯同学一样走神儿、犯困，影响到学习的效果。以下就是调整学习状态的六大基本功：

六大基本功之一：调整饮食习惯以保证大脑学习时供氧充足。进行学习之前尽量保持空腹，可以喝水或吃些水果，因为喝水可以促进血液循环，有利于大脑供氧，而水果一是因为易消化不增加胃肠功能负担，二是果汁中含有丰富的葡萄糖，可以直接分解，转化成能量，保证大脑供氧。所以假如您上午上课前一定要吃早餐，一是坚决不能过饱，宜少而精，二是要吃易消化的食物。曾经有个学生家长，在知道了我们对学生的饮食训练后，深有感触地谈起自己的体会，他说自己是个司机，跑长途运输的，经常日夜兼程地赶路，为了提神儿，车内一般都备下一堆水果，如西瓜、西红柿、苹果什么的，累了困了就吃水果，特有效。有研究发现牛肉可使人精力充沛，增强竞争力，因此如果有条件，午餐或晚餐可适当多吃些牛肉。

六大基本功之二：运动调整，以保证全身氧气充足，活力充沛。每次进行学习前可以做十分钟放松跑，我们现在运动的目的是为了练速度，也不是为了练肌肉，而是为了调整脑波频率，进入最佳学习状态，所以一定要慢，比正常走路还要慢，像打太极拳



那种意境，要尽量用前脚掌（最好是用脚尖）掂着跑，放松全身所有的关节和肌肉，同时调整呼吸进入一种呼吸深长、肢体放松、轻松愉悦的状态，此时人的脑电波会呈现一种 α 波状态，学习效率高，记忆力强。

六大基本功之三：练习标准的学习坐姿 以集中注意力，克服倦怠感：头要挺颈要直，就像练太极拳或练气功的人所要求的那样虚、灵、顶；只坐板凳的前三分之一至二分之一位置，又称二分之一板凳坐姿。有同学上课喜欢爬在桌子上或歪着头听课，有时候听着听着就走神儿了，或者迷糊过去了，为什么？坐姿不正确导致血液循环受阻不畅通，脑供氧不足。



六大基本功之四：学习动力和注意力焦点调整。 我们听广播需要先调到喜欢听的频道，然后微调排除干扰。同理我们学习前也需要把思绪先调整到学习频道上来，并排除干扰，要自己给自己做宣传动员广告，以保持足够的学习动力。这项训练是很多同学的弱项，突出的表现就是学习动力不足、对学习不太感兴趣，因为什么？没有找到充分足够自己需要学习的理由，没有学习需求，所以我们要自己给自己做广告，要像电视上的脑白金广告一样要每天大量重复地自我宣传，没有需求也要创造需求。这个自我宣传怎么做呢？每次学习之前首先复习四个问题：

第一：我为什么要学习？

第二：我学习的目的是什么？

第三：我今天一定要完成的学习计划是什么？

第四：我给自己的奖惩承诺是什么？（奖惩力度一定要大，要能充分打动自己，力度越大行动力越强。自己要当自己的CEO，要严格执法，实现自我管理，自我成长。）

六大基本功之五：学会情绪调整并建立良性条件反射。 眼睛轻轻闭起来……深呼吸……脑中浮现一段精神振奋的音乐，想象目标达成时的画面，情绪振奋的感觉强烈时立刻握紧右拳庆祝一下。做一段时间后即形成条件反射，一做右手握成拳庆祝的动作，立刻精神振奋，情绪高涨。



六大基本功之六：远离所有的负面环境。 西晋思想家傅玄曾说过：“近朱者赤，近墨者黑。”“孟母三迁”的故事想必很多人都听说过。这说明人文环境对人类思想行为习惯的养成具有很大的影响力。举例：把一个中国小孩放到英国生活一段时间，用不了多久，孩子的语言结构中就多了很多英语元素。再如：小明有两个无所事事的好朋友大江和小虎，一天小明对他们说：“从现在开始，我打算好好学习，将来我一定