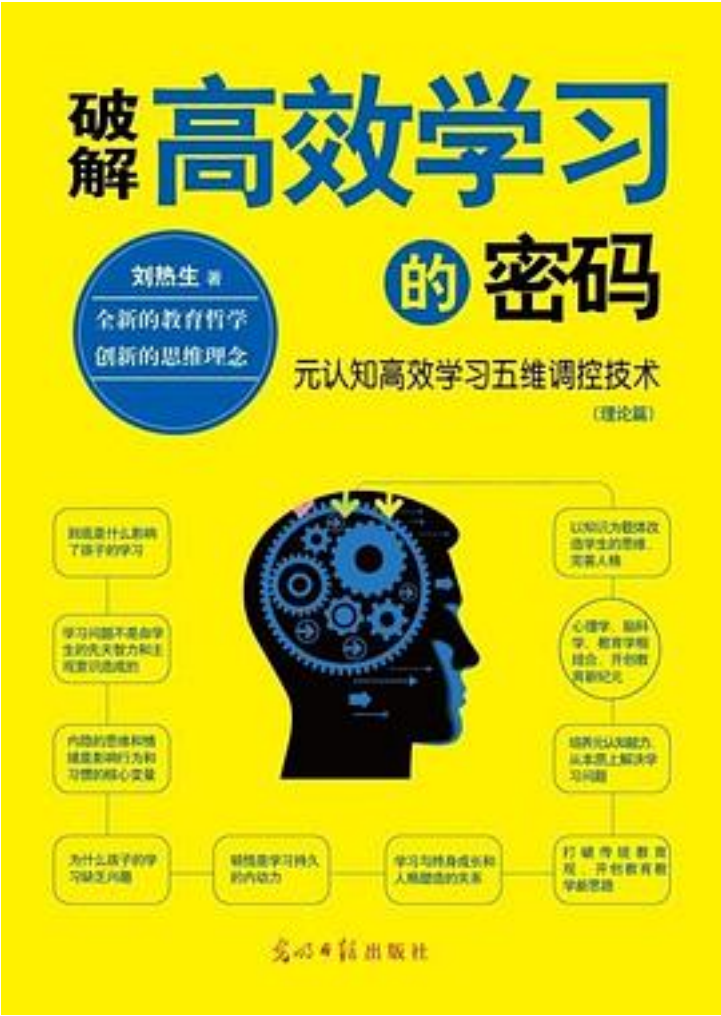


破解高效学习的密码



[破解高效学习的密码_下载链接1](#)

著者:刘热生

出版者:光明日报出版社

出版时间:2013-3

装帧:平装

isbn:9787511240545

如何让孩子主动学习?

如何让孩子高效学习？

如何让孩子轻松学习？

孩子想学又学不进去怎么办？

如何让孩子快速提高成绩迎接中高考？

咨询师如何尽快掌握技术进入实战阶段？

教师如何教学才能让学生高效掌握知识？

如何实现学业与健康人格塑造两者兼顾？

如何培养学生高效的学习能力，其重点是抓好课堂教学和家庭教育这两个主战场，在获得积极情绪的前提下，改善学生的思维习惯及行为习惯，使其获得知识结构的改善，并形成一套完善的自我调节、自我监督、自我管理的整体性系统，能够达到最终改变学生人格的目标。而一个孩子学习系统和人格的改善，一定伴随着整个家庭氛围和环境的改善。

元认知高效学习五维调控技术理论，首先关注学生的自我管理能力的提升，即原人事能力的培养，是学生能够不断地自我完善，自我成长。把学生学习成绩的改善，综合素质的提高和积极人格的培养作为本理论关注和致力于解决的三大核心目标，同时完成整个社会交给教育界的三大任务。

作者介绍:

刘热生

*

我国著名元认知心理干预技术创立者金洪源教授的嫡传弟子刘热生（辽宁师范大学应用心理学硕士），其研究成果受到金教授的积极肯定和赞赏。

*

1996年初，在鞍山师范学院大学期间，跟随全国著名专家金洪源教授学习，运用元认知技术，通过问题图式分析方法和知识表征顿悟原理，解决了一名中学女生“害怕”物理的教育难题，被上海华东师大喻为“解决女生怕物理第一人”。

*

刘热生老师通过15年的相关研究和实践，在学生高效学习技术辅导中取得了突出成就，受到我国教育学家邵瑞珍教授、皮连生教授和中国心理学会教育心理专业委员会副主任、华东师范大学心理学系主任吴庆麟教授的肯定和赞赏。

*该技术创造出的突破性成果让人难以置信。年轻教师掌握了该项技术后，只用10次辅导就让学生由年级678名直线提升到年级的116名；刚刚毕业一年的年轻教师通过培训，只用了20学时，便将一名学生的数学成绩由1分提高到87分，并且该生的各科成绩整体都出现了突破性的成长，英语由原来的30分左右提升到70分左右；一个只培训了三个月的年轻教师，创造了高考前12天让一名考生的成绩提高130分的佳绩。——这就是“元认知高效学习干预技术”给教师和学生带来的神奇力量。

*

2012年高考前36天，为河北石家庄元氏县一中30位高三学生干预15天，由一模考试仅有1人进入二本线，到高考时竟有11人考入二本线。而且使特训班30名学生在全校大榜

平均名次提高39名，创造了该校史无前例的教学奇迹。

目录: 目录

- 第一篇 元认知高效学习五维调控技术概述及简介
 - 第一章 元认知高效学习五维调控技术理论概述
 - 第一节 社会功能结构的失衡是学生产生心理问题的重要因素
 - 第二节 学习系统的障碍对学生的心理和行为问题具有决定性的影响
 - 第三节 内隐的思维（知识加工）和情绪是影响行为和习惯的核心变量
 - 第四节 学生行为问题来自学习过程中的厌烦情绪和知识加工过程的障碍
 - 第五节 培养学生的自我管理（元认知）能力是从本质上解决学习问题及成长问题的关键
 - 第二章 元认知高效学习五维调控技术简介
 - 第一节 什么是元认知
 - 第二节 技术原理
 - 第二篇 技术发展历程及作者的成长经历
 - 第一节 技术的理论研究阶段
 - 第二节 技术第一轮实践
 - 第三节 技术理论再次学习
 - 第四节 技术理论再次实践
 - 第五节 脑科学的融入使技术进一步得到完善
 - 第三篇 影响学生学习的五个因素——打破传统教育观，开创教育教学新思路
 - 第一章 到底是什么影响了学生的学习
 - 第一节 为什么学生只会背定义而不会解题呢——是先天智力影响学习吗
 - 第二节 聪明的孩子成绩不理想——是学生主观不努力吗
 - 第三节 聪明，努力的学生成绩不理想——是努力程度不够吗
 - 第四节 聪明且努力的学生成绩不理想——是学习没有方法吗
 - 第五节 都说兴趣是最好的老师——为什么现在孩子的学习缺乏兴趣
 - 第二章 典型案例分析
 - 第三章 影响学习的五个因素
 - 第一节 影响学习的五个因素及其关系
 - 第二节 家庭教育对学习五个因素的影响
 - 第三节 学校教育教学对五个因素的影响
 - 第四章 孩子的学习与终身成长到底有什么关系
 - 第一节 知识为载体培养创造性的解决问题的思维能力的过程
 - 第二节 由问题解决的思维过程看成年人的行为习惯
 - 第三节 以知识为载体改造学生的思维，完善人格
 - 第四篇 情绪的控制和调节
 - 第一章 情绪的来源
 - 第一节 什么是情绪
 - 第二节 引起消极情绪的根源
 - 第二章 情绪对认知的影响
 - 第一节 情绪调节对认知过程中记忆的影响
 - 第二节 情绪影响信息加工的发动、干扰和结束
 - 第三节 情绪影响信息的选择性加工
 - 第四节 正性情绪与认知加工
 - 第三章 情绪的几种基本理论
 - 第一节 情绪认知理论
 - 第二节 潜意识条件性情绪
 - 第三节 认知情绪与条件性情绪的交互作用
 - 第四章 调节情绪的方法
 - 第一节 情绪理论对于情绪的调节和管理带来有效的途径
 - 第二节 消极情绪调节与调控的基本方法
 - 第五章 教师、家长如何解决学生学习过程中的情绪问题

第一节 教师如何分析学生问题及技术操作过程
第二节 技术实施过程的技术要点
第三节 终身热爱学习
第六章 学校教师（家长）如何调节自身情绪并传递积极情绪
第一节 教师（家长）的积极心态对问题的解决有着重要作用
第二节 掌握科学的方法是解决问题的钥匙
第三节 积极面对孩子有效地解决问题
第四节 从成长纵线的价值观中培养
第七章 教师如何控制教学过程中的情绪
第一节 控制学生启动学习的情绪
第二节 学习过程中积极情绪的获得
第三节 结束学习后的积极情绪体验强化
第五篇 知识结构与思维方式的培养
第一章 表征及其作用
第一节 表征
第二节 学习与生活过程中，处处都是运用表征来处理信息的
第三节 表征的编码形式影响学生的思维水平
第四节 知识的整体表征是制约问题解决的关键
第五节 心理结构基础上的表征
第六节 在教学中如何来运用表征
第二章 同化学习策略
第一节 同化学习原理
第二节 如何培养同化学习策略
第三节 同化学习原理在教育教学中的应用
第三章 广义的知识分类给教与学带来巨大的帮助
第一节 新的知识观与知识分类
第二节 新的知识分类的作用
第三节 结合学科教学探讨三类知识对问题解决的影响
第四节 不同类型学习困难生的补救式辅导
第四章 顿悟思维原理及顿悟思维的培养
第一节 顿悟及顿悟理论
第二节 教学实践中顿悟思维的分析
第三节 回顾苛勒的顿悟实验我们做一些大胆的猜想
第四节 是什么制约了顿悟的实现
第五节 如何促进学生实现顿悟
第五章 问题中心图示
第一节 问题中心图示及作用
第二节 表征数学题的问题中心图示
附录：
附录一
个案研究之一：方程学习困难学生的知识结构塑造技术
个案研究之二：化学解题困难学生的认知策略诊断与辅导
物理单科学习困难的初中女生大脑里究竟缺什么——知识结构分析技术应用研究一列
附录二
“元认知高效学习五维调控技术动员大会”学习反思
元认知系统让我们的工作轻松有序
我因元认知而改变，学生因我而发展
解题过程就是人生过程
“蜕变”进行时——“元认知”培训再掀全员学习风暴
元认知培训学习体会
元认知的知识帮我解决教学中的实际问题
走进元认知，重新认识初中生物学教学
在反思中前行
高效、愉悦、体验中……

“元认知改变了我的思维” 元认知随笔
“关于学生认真的主题班会的思考” 元认知随笔
改变自己，再改变学生
改变思维方式，让工作轻松快乐
元认知让“数学思维课堂”焕发生机
从新的角度审视教学
听刘老师的课感受
改变方式，改变课堂
对课程的一点理解
附录三
石家庄元氏县一中元认知高效学习五维调控技术特训分析报告
· · · · · (收起)

[破解高效学习的密码_下载链接1](#)

标签

元认知

破解高效学习的密码

思维

心理学

破解搞笑学习的密码

提高学习能力

学习障碍

学习

评论

关于学习，关于自我提升的良方。

[破解高效学习的密码_下载链接1](#)

书评

[破解高效学习的密码_下载链接1](#)