

[专题辅导]提高学习效率的几条建议 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/104/2021_2022__5B_E4_B8_93_E9_A2_98_E8_BE_85_c65_104339.htm

1. 对学习问题保持一种积极的和进取的态度； 2. 迅速地开始学习； 3. 一旦开始学习就要认真地干。要将机械记忆含量大的学习材料分成容易掌握的几个部分，对这些短篇材料以间时的方式进行经常的学习，以求牢固掌握； 4. 带着学习和记忆的意图进行学习； 5. 建立学习的分目标，把这些目标牢记在心。 6. 使学习越有意义越好； 7. 想象新学习的概念、术语的意义； 8. 把新知识同已学过的知识以及将要学习的知识联系起来。具体做法是：在做新作业之前，迅速地复习前一课并把下一课的主题浏览一遍； 9. 在进行深入和细致的学习之前，对新作业做一次迅速的初步概观； 10. 尽力探索新作业的一般模式、全面结构和重要的规律； 11. 尽力编写所学内容的提纲，并使用提纲； 12. 自行举出关于一般规律和原理的具体丰富的实例； 13. 强调学习的理由和学习的用途（为何目的而学习这些知识）。 14. 当需要复习时，把复习分开几次进行； 15. 一次复习的时间要长一些，以便充分利用“准备动作期”，但也不要太长，避免发生疲劳和厌烦； 16. 紧张学习以后，在转向学习新材料之前给予一段休息的时间； 17. 第一天预习，第二天精习，第三天复习，这种方法大大优于在一天中三者连续并举。 18. 注意获取关于学习进步情况的信息； 19. 养成内心复习的习惯，学完每一段或一节后立即复习它； 20. 自己写提纲。方法是：在预习时成为自己的考察人，并自行确定已经学到了什么，还需要进一步学习哪些东西； 21. 听课时注意自己是否理解

掌握，是否与教师、教材的思路一致，提高“元认知能力（类似反馈能力）”，及时发现自己思想方法的不足之处，并调适之。22. 只要可能，就要按一种活动（技能技巧）学会后的使用方式来学习这种活动（技能技巧）。23. 对特别重要内容的学习要超过当时就能回忆起来的学习量（过度学习）。24. 不要单独依靠复习来进行学习，复习需要有一定的目的，“温故须知新”。特别是理解性的概念、方法、规律的学习，要力求在第一次的学习中就掌握其意义并充分应用。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com