

如何提高学习效率：自我改进、自我塑造 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/219/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_8F_90_E9_c49_219372.htm 提高学习效率是一个很重要的问题。许多学生学习成绩不佳，往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多因素造成。较低的学习兴趣、不良的学习习惯、身体的疾病等都能影响学习效率。下面，我们对此进行综合考察。

一、学习问题自我评价 每一个学习不良者并不一定真的了解自己的问题之所在，要想对症下药，解决问题，对学习问题进行自我评价便尤其显得重要了。对学习问题可主要从如下几方面进行自我评价：

1.时间安排问题 学习不良者应该反省下列几个问题：（1）是否很少在学习前确定明确的目标，比如要在多少时间里完成多少内容。（2）学习是否常常没有固定的时间安排。（3）是否常拖延时间以至于作业都无法按时完成。（4）学习计划是否是从来都只能在开头的几天有效。（5）一周学习时间是否不满10小时。（6）是否把所有的时间都花在学习上了。

2.注意力问题（1）注意力完全集中的状态是否只能保持10至15分钟。（2）学习时，身旁是否常有小说、杂志等使我分心的东西。（3）学习时是否常有想入非非的体验。（4）是否常与人边聊天边学习。

3.学习兴趣问题（1）是否一见书本头就发胀。（2）是否只喜欢文科，而不喜欢理科。（3）是否常需要强迫自己学习。（4）是否从未有意识地强化自己的学习行为。

4.学习方法问题（1）是否经常采用题海战来提高解题能力。（2）是否经常采用机械记忆法。（3）是否从未向学习好的同学讨教过学习方法。（4）是否从不向老师请教

问题。（5）是否很少主动钻研课外辅助读物。一般而言，回答上述问题，肯定的答案（回答“是”）越多，学习的效率越低。每个有学习问题的学生都应从上述四类问题中列出自己主要毛病，然后有针对性地进行治疗。例如一个学生毛病是这样的：在时间安排上，他总喜欢把任务拖到第二天去做；在注意力问题上，他总喜欢在寝室里边与人聊天边读书；在学习兴趣上，他对专业课不感兴趣，对旁系的某些课却很感兴趣；在学习方法上主要采用机械记忆法。这位学生的病一列出来，我们就能够采取有效的治疗措施了。

二、自我改进法

1.SQ3R法

罗宾生（Robinson）提出的SQ3R法是提高学习效率的一种好方法。SQ3R是由Survey，Question，Read，Recite，Review几个单词的第一个字母缩写成的。

（1）概览（Survey）：即概要性地阅读。当你要读一本书或一段文章时，你必须借助标题和副标题知道大概内容，还要抓住开头，结尾及段落间承上启下的句子。这样一来，你就有了一个比较明确的目标有利于进一步学习。

（2）问题（Question）：即在学习时，要把注意力集中到人物、事件、时间、地点、原因等基本问题上，同时找一找自己有哪些不懂的地方。如果是学习课文，预习中的提问可增加你在课堂上的参与意识。要是研究一个课题时你能带着问题去读有关资料，就能更有的放矢。

（3）阅读（Read）：阅读的目的是要找到问题的答案，不必咬文嚼字，应注重对意思的理解。有些书应采用快速阅读，这有助于提高你的知识量，有些书则应采用精读法，反复琢磨其中的含义。

（4）背诵（Recite）：读了几段后，合上书想想究竟前面讲了些什么，可以用自己的语言做一些简单的读书摘要，从中找出关键的表达词语，采用

精炼的语言把思想归纳成几点，这样做既有助于记忆、背诵或复述，又有助于提高表达能力，且使思维更有逻辑性。这种尝试背诵的方法比单纯重复多遍的阅读方法效果更好。

（5）复习（Review）：在阅读了全部内容之后，回顾一遍是必要的。复习时，可参考笔记摘要，分清段落间每一层次的不同含义。复习的最主要作用是避免遗忘。一般来说，及时复习是最有效的，随着时间的推移，复习可逐渐减少，但经常性地复习有助于使学习效果更巩固，所谓“拳不离手，曲不离口”，即是此意。

2.自我塑造法 上面介绍的SQ3R法是一种学习方法，仅可解决因方法缺乏而引起的学习上的问题。对于因其他原因而引起的学习问题，则还需综合考虑运用其他方法，自我塑造法即是一种综合法。

（1）选择一个目标。经过对学习效率低的原因分析，你已经找出自己的症结所在，但对改变它你不可性急，而应该首先选择其中较为可行的一项进行重点突破。我们常观到某些学生在接受长辈一顿训斥后，立即制定一个宏大的学习计划，其实这种计划十有八九是执行不下去的。我在学英语时，有一天忽然下决心要从阅读原版小说入手，结果我借了一世界名著《马丁·伊登》，并且向朋友宣布，我要花一个月时间啃下此书。结果呢，我连第一页都没能读完，因为里面的生词查不胜查。后来我选择了比较适中的学习目标，先从世界名著简写本入手，结果越读兴趣越浓，不再视英语为畏途了。

（2）实行新的学习程序，如果你的症结是行为拖拉，为克服这个缺点你就应该给自己订一个规则，每天不完成预订的任务不睡觉。如果你的赞美是注意力不集中，那么你应该分析不集中的原因。在寝室读书不集中，则应责令自己到教室里去读。如果读半

小时后不集中，则应略为休息一下，或改变一下学习内容。如果原因是对读书不感兴趣，则首先努力去读自己有兴趣的书或改变单调枯燥的读书方法，将读书与工作、娱乐、陶冶性情结合起来，或给自己的学习以一定的奖励。坚持一段时间后，随着良好习惯的形成，学习兴趣就会逐渐浓厚。

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