

如何提高学习效率时间安排问题 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/265/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_8F_90_E9_c67_265262.htm 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。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。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