

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_ti2020/448/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_8F_90_E9_c49_448262.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。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

。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