

如何对学习产生兴趣提高自己的学习效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/450/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_AF_B9_E5_c44_450962.htm 经验一：1、不妨给自己定一些时间限制。连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪，这时可以把功课分成若干个部分，把每一部分限定时间，例如一小时内完成这份练习、八点以前做完那份测试等等，这样不仅有助于提高效率，还不会产生疲劳感。如果可能的话，逐步缩短所用的时间，不久你就会发现，以前一小时都完不成的任务，现在四十分钟就完成了。2、不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心的学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。3、不要整个晚上都复习同一门课程。我以前也曾经常用一个晚上来看经济法或会计，实践证明，这样做非但容易疲劳，而且效果也很差。后来我在每晚安排复习两三门课程，情况要好多了。除了十分重要的内容以外。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，课堂的笔记要打印下来，一定要仔细看，书上适当做一些简要的记号即可。 经验二：学习效率这东西，我经常看到这样的情况：某学员学习极其用功，在班上学，回家也学，不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但还是没有通过考试，其实面对这样的情况，本来，有付出就应该有回报，而且，付出的多就应该回报很多，这是天经地义的事。但实际的情况却并非如此，这里边就存在一个效率的问题。效率指什么呢?好比学一样东西

，有人练十次就会了，而有人则需练一百次，这其中就存在一个效率的问题。如何提高学习效率呢？我认为最重要的一条就是劳逸结合。学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息，娱乐不仅仅是有好处的，更是必要的，是提高各项学习效率的基础。那么上课时的听课效率如何提高呢？以我的经历来看，课前要有一定的预习，这是必要的，不过我的预习比较粗略，无非是走马观花地看一下课本，这样课本上讲的内容、重点大致在心里有个谱了，听起课来就比较有针对性。预习时，我们不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。上课时认真听课当然是必须的，任何人也无法集中精力连续四十多分钟集中精神不走神，是不太可能的，所以听课期间也有一个时间分配的问题，听累了，可以适当地放松一下。有笔记，复习时才有基础，课后学员还可以再听一听安通赠送的网络课堂，做到查漏补缺。作题的效率如何提高呢？最重要的是选“好题”，千万不能见题就作，不分青红皂白，那样的话往往会事倍功半。题都是围绕着知识点进行的，而且很多题是相当类似的，首先选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够，选好题后就可以认真地去做了。作题效率的提高，很大程度上还取决于作题之后的过程，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是知识点掌握不清还是因为马虎大意，分析过之后再去做一遍以加深印象，这样作题效率就会高得多。提高学习效率的一个重要方法——“把劲儿使在刀刃上”，即合理分配时间，听课、记笔记应抓住重点，做习题应抓住典型，这就是学习中的“事半功倍”。经验三：

学习效率是决定学习成绩的重要因素。如何提高自己学习效率呢? 第一点, 要自信。很多的科学研究都证明, 人的潜力是很大的, 但大多数人并没有有效地开发这种潜力, 这其中, 人的自信力是很重要的一个方面。无论何时何地, 你做任何事情, 有了这种自信力, 你就有了一种必胜的信念, 而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反, 一个人如果失掉了自信, 那他就会一事无成, 而且很容易陷入永远的自卑之中。提高学习效率的另一个重要的手段是学会用心。学习的过程, 应当是用脑思考的过程, 无论是用眼睛看, 用口读, 或者用手抄写, 都是作为辅助用脑的手段, 真正的关键还在于用脑子去想。举一个很浅显的例子, 比如说记法规, 如果你只是随意的浏览或漫无目的地抄写, 也许要很多遍才能记住, 而且不容易记牢, 而如果你能充分发挥自己的想象力, 运用联想的方法去记忆, 往往可以记得很快, 而且不容易遗忘。现在很多书上介绍的快速记忆的方法, 也都是强调用脑筋联想的作用。可见, 如果能做到集中精力, 发挥脑的潜力, 一定可以大大提高学习的效果。另一个影响到学习效率的重要因素是人的情绪。我想, 每个人都曾经有过这样的体会, 如果某一天, 自己的精神饱满而且情绪高涨, 那样在学习一样东西时就会感到很轻松, 学的也很快, 其实这正是我们的学习效率高的时候。因此, 保持自我情绪的良好是十分重要的。我们在日常生活中, 应当有较为开朗的心境, 不要过多地去想那些不顺心的事, 而且我们要以一种热情向上的乐观生活态度去对待周围的人和事, 因为这样无论对别人还是对自己都是很有好处的。这样, 我们就能在自己的周围营造一个十分轻松的氛围, 学习起来也就感到格外的有精神。 经验四:

提高效率，途径大致有以下几点：一、每天保证8小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝。中午小睡一会。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。二、学习时要全神贯注。玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。学习的时候常有陶渊明的"虽处闹市，而无车马喧嚣"的境界，只有手和脑与课本交流。三、坚持体育锻炼。身体是"学习"的本钱。没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。有的学员为了学习而忽视锻炼，身体越来越弱，学习越来越感到力不从心。这样怎么能提高学习效率呢？四、学习要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的学员基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。五、保持愉快的心情，和别人融洽相处。每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。另一方面，把个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。六、注意整理。学习过程中，把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时，一看便知在哪。而有的学员查阅某本书时，东找西翻，不见踪影。时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。我认为，没有条理的学员不会学得很好。【总结】学习必须讲究方法，而改进学习方法的

本质目的，就是为了提高学习效率。学习效率的高低，是一个综合学习能力的体现。在学生时代，学习效率的高低主要对学习成绩产生影响。进入社会之后，还要在工作中不断学习新的知识和技能，这时候，一个人学习效率的高低则会影响他(或她)的工作成绩，继而影响他的事业和前途。可见，养成好的学习习惯，拥有较高的学习效率，对人一生的发展都大有益处。提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。前人的经验是可以借鉴的，但必须充分结合自己的特点。影响学习效率的因素，有学习之内的，但更多的因素在学习之外。首先要养成良好的学习习惯，合理利用时间，另外还要注意"专心、用心、恒心"等基本素质的培养，对于自身的优势、缺陷等更要有深刻的认识。总之，"世上无难事，只怕有心人。" 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