

中考生5种不良学习习惯要改掉 PDF转换可能丢失图片或格式  
，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/501/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F5\\_c64\\_501035.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/501/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F5_c64_501035.htm) 中考日益临近，有关专家提醒考生，要尽量改掉学习分心、无计划学习、死记硬背等5种不良学习习惯，提高学习效率。

**分心学习。**学习时看电视、吃东西或者听音乐，边聊天边学习，这样都会降低学习效率。考生一定要学会克制，一心一意学习，减少学习过程中的干扰。中考是人生中的大考，考生一定要重视，必要时可给自己设定额，计划在多少时间内学完多少内容。考生还可力争宣言效应，跟父母保证一段时间要学的内容，让大家共同监督，使自己没有退路，增强紧迫感。

**无计划学习。**考生被老师牵着鼻子走，盲从老师也不可取。因为老师并不掌握每位考生的情况，老师的复习计划和节奏不一定适合每位考生。这就需要考生根据自身情况制订整体的学习计划，抓住阶段性的复习重点。

**死记硬背。**这种方法表面看是记住了，但由于没有消化，这些知识并没有真正属于自己。在考场上，死记硬背的知识很难发挥作用。考生现在不要试图用死记硬背的方法记住不会的知识，而要去理解和思考。把知识彻底弄懂，自然就记住了，而且能够应用到问题中去。

**拼时间、打消耗战。**有些考生认为剩下的时间太少了，就夜以继日地学习。争分夺秒地抓紧时间学习固然好，但要保证学习效率。拼时间、搞疲劳战术不可取，这样会影响学习效率，考生要注意劳逸结合。

**只静不动。**由于学习繁忙，有些考生总是习惯长时间坐在教室里、房间里学习，而不运动，这样也容易造成疲劳，影响学习效率。因此，考生要注意动静

结合，在学习之余要拿出一定的时间进行体育运动，缓解紧张的复习状态。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](http://www.100test.com)