

专家支招：自考生怎样提高学习效率自考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c67_646491.htm

当今的学生，学习内容广泛，学业负担加重，怎样在有限的的时间里学得更多，也就是所谓的提高学习效率，这是学生能否取得成功的关键。

提高学习效率，前提是要调整好自己的状态，包括生理和心理，同时，要努力养成一个好习惯。好习惯包括以下方面：

- 1、要有绝对的责任心。对自己负责是做任何事情成功的关键，所以要分清主次，安排好自己的学习，明确什么该做什么不该做。
- 2、自己决定自己的目标、方法等。不要让家长或老师替你作出选择，否则会养成依赖性，要自己决定自己。
- 3、根据自身情况安排好自己目前最应该做的事。决定了就不要改变，不要让别人或别的令你感兴趣的事情让你分心。本文来自:百考试题网
- 4、找到你觉得自己学习效率最高的时间和地方。当你学得很困难时，可以考虑一下这些因素，并作适当调整。
- 5、不图虚荣。对自己的学习满意，不应只是因为成绩好，这是外在的，真正学到东西，比如技巧、能力等，这才值得高兴。
- 6、要得到别人的理解应先理解别人。当你和老师有分歧时，比如对分数有不同的看法，作业没有按时上缴，这时，你可以从老师的立场看问题，再看看自己，就比较容易解决分歧了。
- 7、灵活应变。当你对所学的课本内容知识不能很好地理解时，不要仅一遍遍地重复看，应该尝试别的方法，可以请教老师和同学。
- 8、不断挑战自我。学习效率就是这样慢慢提高的，不信你可以试一试。很多同学看上去很用功，可成绩总是不理想。原因之一是，学习效

率太低。同样的时间内，只能掌握别人学到知识的一半，这样怎么能学好呢？学习要讲究效率，提高效率，途径大致有以下几点：来源：考试大的美女编辑们

- 9、每天保证8小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持小睡一会。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。
- 10、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。学习的时候要常有陶渊明的“虽处闹市，而无车马喧嚣”的境界，只有手和脑与课本交流。
- 11、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。有的同学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？本文来源:百考试题网
- 12、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。有的同学基础不好，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，积重难返，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。
- 13、保持愉快的心情，和同学融洽相处。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。
- 14、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。而有的学生查阅

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。所以，没有条理的同学不会学得很好。百考试题收集整理 更多信息请访问:百考试题自考论坛，百考试题自考网校 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