

学习中的四大不等式 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E5_AD_A6_E4_B9_A0_E4_B8_AD_E7_c64_95937.htm 学习时间 考试成绩

来源：www.examda.com 谁都想考试得高分，这没错，但把成绩的提高视为学习时间无限延长，那就大错特错了。因为学习效果=学习效率×学习时间，只有在学习效率不变的情况下，学习结果才和学习时间成正比。如果你不能维持高效的学习（事实上每人能集中精力进行学习的时间是有限的），只保证学习时间是无效的。在学习方法没有改善的情况下，学习效率和学习时间成反比。延长学习时间的结果是：如果不能提高学习成绩，就等于降低学习效率。

学习压力 学习动力 有压力才有动力，但压力转化成动力有几个条件：首先，压力不能大到足以摧毁个人自信的程度，要给人成功的希望；其次，人在压力下要分析原因，把可能的失败归于自己努力不够，而不是归于能力不足和外在因素的影响；再次，压力必须是可控的，如果愿意，我们有能力决定压力的大小；最后，只有动力才是真正的压力，其他压力都是阻力。

事实上，大多数同学的考试分数都低于其真实的学习水平，因为他们总在自己会的问题上丢分。如果你能做到会的题保证不丢分，成绩就能上升一个档次。可惜的是，我们总是练习做更新更难的题，想着去得分，其实最有效的复习应该是怎样不丢分或少丢分。记住，我们的水平没有那么低，把真实的水平充分发挥出来就是提高成绩。

感觉不好 考得不好来源：www.examda.com 感觉不好意味着题目难，而题目难就意味着比你水平低的同学更做不好，他们赶不上你；而你水平

高的同学也未必做得对，就有可能被拉下来。感觉好则意味着题目容易，所以比你水平低的同学也可能做对，就会赶上你；而水平高的同学当然会做，你就没有追赶他们的机会。况且，任何试题都是有陷阱的，感觉良好可能意味着你事实上已经掉了下来。

做对难题 考得高分 考试题有4类：难度低而高分值的、难度低而低分值的、难度高而高分值的、难度高而低分值的。所以，如果你做对了一道难而分低的题，却在一道易而分高的题上丢分，那是得不偿失的。

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