

<http://blog.sina.com.cn/u/3291507237>

[首页](#) | [博文目录](#) | [关于我](#)

正文

字体大小: 大 中 小

学习能力训练：如何提高学习效率？  (2017-10-07 14:38:48)

标签： [学习能力训练](#) [提高学习效率方法](#) [如何提高学习能力](#) 分类： [学习能力指导](#)

<http://www.ilac.cn/Upfile/2017/9/28/2017092833841089.jpg>

最让人郁闷的莫过于每天的埋头苦学却不能够换来好的成绩,其实学习时间的长短并不跟成绩挂钩,关键在于学习效率,提高学习效率才能提高成绩,那么该怎样提高学习效率呢?下面听听[中国学习能力研究院](#)老师的讲解吧。

提高学习效率的方法：

一、每天保证8小时睡眠

晚上不要熬夜，定时就寝。早睡早起，可以把晚上的复习时间减少1个小时增加到早晨。中午坚持午睡，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、补充一下能量，看一看绿化。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。

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？

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，结果是都很闷的，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。

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。我认为，没有条理的学生不会学得很好。

七、学习分类

对于已学过的知识就应该掌握好并适时的做好复习，知识越多也就越不好分开，记忆遗忘的速度会很快，应该分类。把两大类分开就好，一是不易掌握的知识，要想完全掌握就一定要理解和不厌其烦的复习;二是完全靠自己的记忆而掌握的。所以，一定要分开。

以上就是关于如何提高学习效率的全部内容，希望对有需要的朋友有所帮助。如果还想了解更多内容，欢迎联系在线老师。

[>>> 更多课程详情 · 点击咨询 <<](#)

分站链接：[北京官网](#) [天津官网](#) [上海官网](#) [重庆官网](#) [石家庄官网](#) [郑州官网](#) [武汉官网](#) [长沙官网](#) [南京官网](#) [南昌官网](#) [沈阳官网](#) [长春官网](#) [哈尔滨官网](#) [西安官网](#) [太原官网](#) [济南官网](#) [成都官网](#) [合肥官网](#) [广州官网](#) [贵阳官网](#) [杭州官网](#) [福州官网](#) [兰州官网](#) [昆明官网](#)

随机文章

- “思维导图训练师”学员心得—徐建
- 课程回顾|第四期“家庭教育高级讲师”课程现场纪录
- 【记忆力训练】提高记忆力的误区
- 校长应该如何引领和促进教师学习
- 超强记忆力训练教程
- 孩子注意力差怎么办
- 中国学习能力研究院大连甘井子分院正式成立

- 宋玉莲老师
- 任艳老师
- “思维导图训练师”学员心得——陆晓霞

推荐阅读

- 郭瑞立教授个人介绍
- 教学实景
- “学习能力指导师”培训，来中国学习能力研究院
- 数学学习方法有哪些？
- 如何提高学习效率
- 怎样才能学好英语？
- 初中英语学习方法-提高学生英语成绩
- 六种学习方法帮助孩子提高成绩!别错过!
- 培训对象
- 【超级学习法】八种有效的学习方法
- 项目背景

1

👉喜欢

1

👉赠金笔

分享：   

阅读(1594) | 收藏(0) | 喜欢▼ | 打印 | 举报/Report

前一篇：如何提高你的记忆力？

后一篇：记忆力训练师：吃太多糖会影响记忆力吗？

[新浪BLOG意见反馈留言板](#) 欢迎批评指正

[新浪简介](#) | [About Sina](#) | [广告服务](#) | [联系我们](#) | [招聘信息](#) | [网站律师](#) | [SINA English](#) | [产品答疑](#)

Copyright © 1996 - 2022 SINA Corporation, All Rights Reserved

新浪公司 版权所有