

如何提高自主学习效率

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692707520625159.html>

范文网，为你加油喝彩！



如何提高自主学习效率

如何提高自主学习效率

很多学生看上去很用功，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？如何提高自主学习效率呢？以下是整理的提高自主学习效率的学习方法，希望对你有所帮助！

一、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作业，现在四十分钟就完成了。

二、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。

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。

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，手和脑与课本共同交流。

三、不要整个晚上都复习同一门功课

经常用一个晚上来看数学或物理，实践证明，这样做非但容易疲劳，而且效果也很差。

每晚安排复习两三门功课，情况要好多了。

除了十分重要的内容以外，课堂上不必记很详细的笔记。

如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。

课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，适当做一些简要的笔记即可。

四、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，身体越来越差，学习越来越感到力不从心。

这样怎么能提高学习效率呢？

五、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，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。

六、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。

七、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。

没有条理的学生不会学得很好。

学习效率的提高，很大程度上决定于学习之外的其他因素，这是因为人的体质、心境、状态等诸多因素与学习效率密切相关。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发