

如何开发自己的学习潜能

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/zhishi/a/170391610745407.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月30日发(作者：议论文写作)



富兰克林

Benjamin Franklin

诚实和勤勉，
应该成为你永久的伴侣。

本杰明·富兰克林（1706—1790）——资本主义精神最完美的代表，十八世纪美国最伟大的科学家和发明家，著名的政治家、外交家、哲学家、文学家和航海家以及美国独立战争的伟大领袖；更是杰出的外交家及发明家。他参与了多项重要文件的草拟，并曾出任美国驻法国大使，成功取得法国支持美国独立。他一生最真实的写照是他自己所说过的一句话“诚实和勤勉，应该成为你永久的伴侣。”

如何开发自己的学习潜能

人的学习潜力是巨大的，但这个潜力需要积极开发，才能使潜力变成实际的水平。那么中小學生怎样开发自己的学习潜能呢？

1、要树立远大志向

古人讲“非志无以成学”、“志不强者智不达”。所谓立志就是激励自己走向一条进取的、迎难而上的、智慧的人生之路。人有了志向，就会对自己严格要求，就会克服前进路上的任何困难，他的聪明才智才会发挥出来。正如高尔基所说：“我常常重复这样一句话，一个人追求的目标越高，他的才力就发展的越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”有些同学智商很高，但因为缺乏远大志向，现有的智力都不能得到彻底发挥，更谈不上开发潜能。

2、要提升身心健康水平

健康的身体、充沛的精力、愉快的心情可使人的智力机能很好地发挥作用，反之，人的智力活动就会受到压抑。可见身心健康是开发潜能的基础。要提升身体健康水平，能够从饮食、睡眠、锻炼三方面实行调整。要提升心理健康水平，需要涵养自己的性格，建立和谐的人际关系。

3、培养良好的心理品质

心理品质包括道德品质、意志品质、自信心、责任心等。有一位心理学工作者对1850年到1950年间的301位科学家实行研究，发现这些人不但智力水平高，而且在青少年时期就表现得十分坚强，有独立性，这些人充满自信心，有百折不挠的坚持精神。可见，培养良

好的心理品质对开发人的学习潜能作用重大。

4、学会学习

有人说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。”学会学习能够使人更有效地发挥出自己的学习潜能。学会学习包括全脑学习、全身心学习、科学地学习、创新学习等。我们将在以后系统介绍这些新的学习方式和科学的学习方法，以协助同学们更好地开发自己的学习潜能。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发