### **[高中学习方法问与答](http://lcxlszxswkz.blog.163.com/blog/static/263078041201672565452834/" \o "阅读全文" \t "http://lcxlszxswkz.blog.163.com/_blank)**

**1、 目前，存在我身上最大的缺点是懒，意志力不强，四周如果有人说话，我就参与其中，该用什么方法改正？**

　　答：对症才好下药，你已找到了自己的缺点，这也是进步的表现。要改变“懒”和“爱说话”的习性，关键在于意志，你已明确它们的不利之处，这是改正的前提，以后，要时时提醒自己，如果不改正情况只会越来越糟，同时，确立一个自己学习的榜样，另外，需要把学习计划安排的紧凑一点，让自己时刻有正事可做，减少犯错误的机会，并且，努力提高自己的自制力，只要这样，经过一段时间，必然会有较大的改观。

**2、 数理化方面的学习方法不够好，该如何改进？**

　　答：(1)培养对学科的兴趣；(2)注重公式、定理的推导过程，领会其实质；(3)必要量的练习，练习不是目的，而是掌握定理、公式的手段；(4)记住几道典型的习题，举一反三，关键是多思考。

**3、 我总觉得时间不够用，希望一天能有48小时，自己原本计划好的工作有时也无法完成，我该怎么办？**

　　答：对于一个有较强求知欲的学生来说，会感到时间非常的紧张，记得鲁讯先生曾说过，时间好比海绵上的水，只要会去挤总会有的，但挤时间也要讲方法，制订一个切实可行的计划，使自己做任何事心中有数，这是经济地安排时间的首要条件，同时，要明确计划的实施过程就是艰苦奋斗的过程，要时常反省自己，是否已按计划行事，是否具有落实行划的具体措施，如果计划未能按时完成，就得分析是主观原因还是客观原因，如果是因主观上没有按计划行事，或坚持了一段时间因缺乏坚强的意志而半途而废，那就得努力加强意志力的培养，如果以上原因都不是，那么，就得对计划进行必要的修改，因为计划的可行性是保证计划完成的前提，而自己的主观努力是影响能否完成计划的关键，如果做到了以上两点，又能采用一些有效的科学方法，在一天24小时中发挥出过去要用48小时的学习效果是完全可以办到的。

**4、在晚自习时，有时题目做不出，总喜欢马上去问别人，憋在心里难受，我也知道这种习惯不好，既影响别人学习，又破坏了班级的秩序，那么，我该怎能么办呢？**

　　答：一般情况下，安静有序地晚自习是学校加强纪律性的内在要求，同时，也为鼓励学生独立思考，独立完成作业创造良好的客观环境，因此，首先得维护学校的纪律，但是，学习要进步，好问是必要的，那么，又如何达到此目的呢？我想应安排好问问题的时间，掌握好问问题的技巧，你可以在课外时间进行，同时，问问题也不能每道题不懂就马上询问，这样，也会失去更多独立思考的机会，在晚自习时也不是说就完全不可以问，可以用笔头提问法，这样也可以让被问的同学留有充分思考的时空，另外，直截了当地问答案万万不可取，最好问一些解题思路、技巧效果会更佳。

　　5**、 如何保持注意力的高度集中？**

　　答：(一)认识到保证注意力集中的重要意义

　　注意力是人智力的有机组成部分，心理学研究表明，有意记忆的效果比无意记忆的效果好，保持注意力的高度集中是有效听课、有效分析问题、解决问题的必要条件。

　　(二)保持注意力的高度集中的方法：培养对学科的兴趣，因为，对越感兴趣的东西，很自然会觉得有吸引力，就自然会保持注意力的高度集中，而兴趣产生于需要，因此，要端正学习的态度，明确学习的目的，使自已保持有较旺盛的求知欲，那么，对不感兴趣的东西，除了去培养兴趣的努力外，关键是发挥意志力的作用，另外，有一个良好的心情也是非常重要，再次，应及时调整自己的情绪，培养良好的情感，平时不要小看文体活动，尽量做到劳逸结合。

**6、 我的英语成绩总是不能提高，常在及格附近排徊，该怎么办？**

　　答：任何结果都是有一定的原因引起的，那么，你首先得去找一找原因，找到其原因，不是以努力与否就可简单下结论，我想你可以用发散思维，比如，你为什么能把理化学好？为什么别人能把英语学好？其中的原因是什么呢？或许从中有所启发，另外，根据你多次失利的现实，首先要在心理上消灭害怕情绪，如中国男足要出线一样，必须克服恐韩症。另外，需要更多的时间、更多的努力，不要急于求成，坚持、坚持、再坚持，一定要相信只要有付出必会有收获。

**7、 学英语感到特别吃力，背书总是背了这段忘了那段，这到底是怎么一回事？**

　　答：学好英语少不了读与背，但既使是背书也要讲究方法，有意记忆比无意记忆的效果好，因此，尽量在记英语时用有意记忆，先了解英语的译文，把整段文章归纳出典型的几个情节，这有利于记忆。还有，学英语的方法也不只是背书这一种，最有效的方法是在实际生活中处处使用，不要怕说错，要象婴儿学说话一样，出错的机会越多，越有利于提高英语的水平。只有反复训练，才能熟中生巧，才能感到学英语原来是怎么简单。

**8、 上课时精力无法集中，会经常走神，这是为什么**？

　　答：你很可能上课目的性不够明确，有趣时能集中精力，无味时，就会走神。因此，首先得做好预习工作，明确上课有许多该听的东西，听课时尽量做好笔记，紧跟老师的讲课思维，甚至用批评的眼光去听课，找出老师讲课的优缺点，上课时有一点压力未尝不可，当然，也需要意志力的参与。

**9、我常常把时间排得满满的，但真正有效利用的只是小部分，有时一节自习课只做几道题，可以说，是否有计划对我来说一个样，对此不知怎么办？**

　　答：你会花时间，会不断地做习题，敢于吃苦，如果能吃苦加巧学必定会有较大的进步，对你来说抓重点非常必要，计划是必需的，但你原先的计划需改进，时间可减少点，让一点时间去活动一下，题目也得有所选择，要牢牢抓住典型题目，那怕一节课做一道题，只要去深深地去体味它，思考它，记住它，今后如能举一反三，这比粗做十道题还强。请试试看。

**10、 课本的内容我能看懂，但许多题目以不会做，这是什么原因？**

　　答：能看懂书中的内容，并不一定能深刻地理解它，初次看懂书中的内容，往往还只停留在表面，既使真正懂了，也不等于你已经记住了它，如果已记住了它，也不等于你会运用它。因此，有些题目不会做是可以理解的。一般来说，学习可分为三个层次，即识记——理解——运用，理解是关键，只有理解才能很好地记住它，只有理解才有可能灵活地运用它，而运用离不开记忆，更需要理解、训练，做作业就是运用的过程，如果连记忆关、理解关都未能攻破，自然过不了运用关，更何况运用是一般原理到具体实例的运用，其中也有一些技巧，只有在不断训练中提高的自己解题能力，从而达到掌握知识的目的。

**11、 我对某些不感兴趣，连上课也不能认真地听，考试成绩也很差，我该怎么办？**

　　答：首先，要明确兴趣也不是天生的，它可以培养，其次，找出影响你兴趣的主要原因，或许，是基础不好，听课时感到困难，影响了听课兴趣，或许是考试成绩差，信心不足，影响了学英语、化学的兴趣，从而，又产生恶性循环。如果是这样，首先得补好基础课，把容易学好，有收获就会有信心，信心也就会有兴趣，有了兴趣又会增强信心，从而取得更大的进步，这就形成了良性循环。

**12、 我自控能力很差，想好了要做作业或看书的，因受外界影响又放弃原定的计划，对此我该怎么办？**

　　答：我们常说有压力就会有动力，易受外界影响除意志力原因外，我想你的目标可能不太明确，也可以说没有制定出具体的措施，没有一个限定的时间，因此，压力不够，要求不严，自己也觉得完不成任务无关大局，就这样放松自己，因此，一定要有一个严格的计划方案，给自己一点压力，会有所改观。

**13、在星期天，即使我想去做一点作业，但思想总不能集中，这是为什么？**

　　答：在星期天，休息一下理所当然，但应该有前提，也要有一个时间问题，方法问题，有的人在平常就盼它，盼到了它就无约束地拼命玩，比如用较多的时间看视连续剧，到电脑游戏厅就废寝忘食。这是不可取的，实际上在礼拜天是最好的预复习时间，因为承前启后，如果完成了此工作，也可看看电视，但不能是连续剧，而是新闻、文体节目为宜。也可以参加一些文体活动，这样，才是正确处理好学习与休息的矛盾，提高自己的学习班效果。你在休息天做作业思想集中不起来，这是因为你心不在焉，理智告诉你应看点书，心里却向往着外面丰富的世界，如果这样就先玩个够，再回来看点书，但这不能成为你的努力方向。试想一下，如果你对学习有强烈的兴趣，你会有这样的体验吗？

**14、 为什么我记忆的速度越来越慢？**

　　答：你自我感觉记忆效果不如以前，这不能表明你的记忆能力已在下降，因为你只有十七八岁，导致你的想法，很可能是因为记忆的内容比以前深了，难度本身加大，也可能你没有掌握好记忆的方法，你过去或许以机械记忆为主，那时对掌握一些简单的知识影响不大，而如今你必须培养自己理解记忆的良好习惯，只有这样，才会提高记忆的效果。

　　15**、 怎样培养自己的自觉性，改正陋习？**

　　答：良好的习惯是个人宝贵的精神财富，可我们又难免有一些陋习，要下决心改变它。努力培养好习惯，要培养自觉悟性，就得清楚哪些方面该有自觉性，我想应就包括德、智、体、美、劳各方面素质的发展，发展素质从习惯开始，比如学习习惯包括自觉地去预习与复习，能积极思考，不耻下问，行为习惯表现为能自觉地遵守纪律，能对自己一天的言行进行反省，做到自我激励，自我调整，自我发展，习惯的养成需要有坚强的意志，用它去克服陋习，用它去重塑新的自我。播下的是习惯良种，收获的将是优秀品行。

**16、 我做英语时，刚开始很有劲，但越做越不想做，这种情况如何办？**

　　答：开始做时，精力充沛自然效果好，效果好自然有劲，到后来慢慢地疲劳了，精力越来越不集中，效果越来越差，就不想做了，对不对？方法很简单，换换口味，或休息一下。

**17、 我觉得老师说得快，有时还在回味前一步，而老师以讲到后一步了，怎么办？**

　　答：这是一个如何适应的问题，自己速度不行，在教师如果为了整体不能改变的情况下，只能自已改变，课内不行课外补，认真做好预习工作对你至关重要。明确了听课的重点，上课时认真地听，这会有改善，如果还不行，课后补，仔细消化一下，直到弄懂为止。

**18、 我知道学习要努力，但一有空就克制不住自已跑出去玩，有什么办法对付？**

　　答：思想上已有求进步的理念，行动上又很难把握住自己，克服贪玩的习性需要多方面的努力，当然合理的玩一下也有助于学习，而有“贪”字带头，就得有所控制，玩对你有较大的诱惑力，你还没有觉得知识同样会有很大的诱惑力，如要发现它，就得从培养兴趣开始，可当你学习时就出现玩的情景，使你不安心又怎么办？这时也需要意志克服自己，开始时有些困难，你可以逐步努力，减少玩的次数，玩的时间，增加学习的时间，这时你也会觉得学习有困难，没兴趣，有困难多求助老师与同学，从基础开始，有了努力就会有收获，有有了收获就会有兴趣，有了兴趣就会有更大的进步，那时你就不会贪玩，你就会越爱学习。

**19、 上课时我听了几分钟就要开小差，我该怎么克服它？**

　　答：你对上课内容预习是吗？不预习就不知重点听什么，在听课时要求自己记笔记吗？如果要记好笔记，就会减少开小差的时间，在上课时能紧跟老师的思维积极思考、发言吗？如果能你就开不了小差。

**20、 老师要我们做好错题集，这有什么好处？**

　　答：做错题目的难免的，有错就改才能进步，因此，必须做好订正工作，把错题汇集起来，是个好办法，但不要把它当成任务，把错题重做一遍，是订正的过程，另外，错题集的另一好处是对今后复习提供了重要内容，可以节省时间，希望你养成做错题的好习惯。

**21、 成绩不好时该如何鼓励自己？**

　　答：如果你已尽了力，成绩仍不好，该如何鼓励自己呢？

　　第一、成绩只能说明过去，不能代表明天。

　　第二、失败是成功之母，最后的胜利属于勤奋者

　　第三、失败的只是成绩，真正的失败是意志的失败

　　第四、失败中总结出经验、给你决心、给你勇气，给你希望。

**22、 开夜车有效吗？**

　　答：人的精力是有限的，学习首先得抓45分钟课堂效果，提高自习课的学习效果，现在，从早上6点起床，晚上10点多休息，应该说时间已充分，如果到晚上11点仍无睡意，也不能开夜车，因为我们过得的集体生活，应有纪律观念，如果精力真的很好，可躺在床上回忆一下当天学的内容，也可出一作文题自我构思一下，这也是可行的。

**23、 怎样做才能使做过的题型不会忘掉？**

　　答：德国著名心理学家艾宾浩斯对遗忘现象作了比较系统的研究，指出遗忘是一个先快后慢，不均衡的逐渐变化过程，因此克服遗忘最有效的方法是及时复习，较好的典型习题最好能准备一本笔记本把它记下来，以后如碰到类似的题目就把它放在一起，同时也复习一下以前的习题，这样，就不会忘记，又能增加知识。

**24、 怎样问老师问题好？**

　　答：(一)课间提问法——经过预习会遇到问题，在经过听课后仍未能搞懂，就可举手提问。

　　(二)课后提问法——上课时间紧，有时没有机会提问，那么就得在课后抓机会提问。

　　(三)计划提问法——经过一段时间学习，把不懂的地方集中起来，有计划地去问。

　　(四)该注意的几点：要问思路、问方法，问后多体会、多复习。

**25、 在考试屡遭失败后，怎样恢复信心？**

　　答：找出失败的原因，从新开始，要相信天生我材必有用，如果是过去不够努力，那么就永远和它分手，如果是方法不行就先过方法关，如果是基础不行必须抓紧补上，不久就会改变屡遭失败的局面。从而树立信心。

**26、 怎样记课堂笔记？**

　　答：我们不可能把老师上的内容都记下来，有时还会存在记和听的矛盾，当你记得时候，听就跟不上，而如集中精力听又记不下，但矛盾总归是有办法解决的，第一，预习与听课结合起来，当你预习的时候就可以摘抄下重点与难点，在上课时只不过进行补充，把主要集力放在听方面。第二，把听课与复习结合起来，在听课时必须紧跟老师的思维，或许你记下的是几个词或符号，为了在今后不会遗忘，必须把笔记进行整理。可见，记笔记不一定从听课开始，也不是老师所讲知识的照搬，应该有自己的独立见解，才会取提得满意的效果。

**27、 抽不出时间预复习怎么办？**

　　答：有时作业多，来不及预复习，这种情况可暂且放弃，但你也会有较空的时候，这时得补一补，另外，预习也不一定就是明天上课的内容，今天才能预习，复习也一样，一般来说，可以以时间段来确定，一天、一周、一个月后都得复习，也可以跟据内容来安排，一课、一单元、一章节等为单位皆行。从精力的分配上可分为粗细两种，要做到具体情况具体分析。

　　28**、 有疑难问题总是懒得去问老师，心想经过自己思考可以做出来，可事实上这种机会很少，到底要不要去问老师？**

　　答：解决疑难问题的方法很多，自己独立思考、向同学请教、直接去问老师，三种方法各有优点，可结合使用，能自己独立解决当然好，但时间相对来说要多一些，只要时间较充裕，应首选这种方法，有时可分几次去思考，也就是说过一段时间去分析比较容易解决，问同学比较方便，但有时他自己也较忙，不可能给你讲清解题思路，有的只告诉你一个答案，这不利于你思维能力的培养。而这一点来说问老师是最好的，但老师毕竞不能时刻和你在一起，所以要抓住机遇，善问者会有较丰厚的收获。

**29、 如何提高上课内45钟的学习效果？**

　　答：做好预习工作，知道听课的重点，对老师讲得开头、结尾、强调的部分，要使自己注意力高度集中，积极参与展示活动，做好课堂笔记，课后进行必要的整理，积极思考，善于质疑。

**30、 如何才能适应老师呢？**

　　答：每一个老师都会有自己的特点，一个班同学那么多，老师的讲解不可能完全适合你的胃口，这时不能因老师的原因就讨厌这门学科，可以和老师交换一下意见，可请任课老师给你出谋划策，另外，想想自己有那些方面也作一些调整，这样，会有所改变的。

**31、进入高三后，原本活泼的我们却逐渐变得不爱说话了。我们不再喜欢跟身边的同学、老师和家长交流，神情变得严肃起来。发展到后来，有的同学精神状态开始变差，常面带愁容，遇事显得手足无措……**

　　答：一般来说，进入高三后，这种现象是很常见的，所以同学们不必过于担心。高三的学习、生活的确比高一、高二多了几分紧张和凝重。学习任务的加大，高考压力的增加，同学们的心理难免会出现一些异常，如：自卑、沮丧、焦虑等消极心理。不过，同学们只要以积极的心态对待高三就行了。

　　同学们要想成功度过高三，提高复习备考的学习效率，切实增强竞争实力，就必须消除这一现象造成的影响，对自己进行有效的调整：

1.正确面对高考竞争。高考是人生众多挑战中的一个，需要我们全力以赴，但它远远不是生活的全部。　2.正确看待自己。客观认识自己的实力及其与别人的差距，给自己确定一个力所能及的目标。

3.多读一些奋发向上的书籍。这些书籍是让你奋斗不息的燃料。

　　4.全力实施你的学习计划。把注意力放在"我能做到的事情"上，而不是为不可知的结果担忧。

　　5.主动与同学沟通，帮助别人，获得积极的情感交流。压力会因为交流而得到有效释放，信心也会因为交流而得到重建。

　　6.学会正面思考，让微笑常挂在脸上。乐观会增强你的判断力，这是人们常说的"好运"的根源。

　　7.坚持锻炼身体。运动也是一种有效释放压力的方式，而且还会帮你提高学习效率。

　　8.抽出时间到野外走走，感受自然，陶冶情操。当你面对森林、河流或星空的时候，你会发现自己的那点压力或烦恼实在渺小得如沧海一粟。

　　3**2、不知道怎么回事，在上自习、做习题的时候，我常常会胡思乱想，不能集中精力，到底该怎么办啊？**

　　答：造成精力不集中的原因有：单调刺激引起的厌倦感，如学习材料重复枯燥；精力疲劳引起的疲劳效应等。

　　可以尝试一下克服精力不集中的三步控制法：第一步，当出现某种涩滞情绪时，应当敏感地意识到并提醒自己不能成为情绪的俘虏；第二步，尽快着手已定的学习计划；第三步，继续学习，直到完成。

**33、进入高三以来，学习压力越来越大，家长对我们的期望值也越来越高，这种情况下，我们应该如何与他们沟通呢？**

　　答：其实无法与家长沟通是现在中学生普遍存在的一个问题，这与中国人的含蓄是密不可分的。许多时候家长与孩子之间的沟通出现短路都是由于有些话题孩子无法和家长一起分享。其实我们完全可以打开自己的心扉，和家长进行坦诚的交流，而不是把自己层层包裹起来，躲在自己封闭的世界里。

　　但和家长交流需要技巧，不能动不动就硬碰硬，因为家长和我们一样也都是很要面子的。在与家长沟通时，我们应该心平气和，努力说服他们理解我们的想法。在惹家长生气又不好意思道歉的时候，可以选择间接道歉的方式，这样既避免了丢失面子，又能使父母感到舒心。另外，试着从父母的角度想一想，试着多关心一下自己的父母，你会发现父母不论是用什么样的方式、什么样的态度，他们的目的只有一个，就是希望我们能学业有成。学会理解，学会关心别人，你可能就容易与家长沟通了。