

# 如何有效学习提高成绩

对于很多家长来说,一直补课,孩子的成绩还是提不高,就会慢慢地失去耐心。那么如何在短时间内有效提高孩子的成绩,给孩子带来希望呢?

要能够和孩子进行良好的沟通:孩子的学习不只是孩子的功课,也是家长的功课。所以如果家长都不能和自己的孩子进行平常心的沟通,那么会导致代沟越来越大,更不用说提高成绩。在有了良好的沟通的基础上,才可以就学习内容有个督促引导的作用。

简单地讲就是注重基础,回归课本:书本是最基本的,也是最重要的知识,如果孩子连最简单的知识都没掌握,而且还刻意地追求辅导书上的难题,那就是舍本求末的做法,会导致成绩不进反退。因此,要对课本里的知识要点加以回顾,总结,该背过的必须背过。总之,书本是给你奠定基础,就好比盖楼房,只有地基牢固,才可以有百层大厦。当你在回顾书本的时

候,对其中的一些概念、公式没有掌握,就要赶快扫清障碍。就好比天平永远倾斜于比较重的一侧。

准备各科错题本:错题本是每个学生的知识漏洞集,并不是说这个知识孩子不会,也可能是粗心做错了。学生可以利用考前时间,把这些漏洞集中填补好,确保考试不再犯同样的错误,从而让你在考试中无形地减少失分的机会。再把之前有分量的所有考试卷集中起来,找出错题,进一步查缺补漏。对于应知应会的而又经常出错的考点,要进一步打牢夯实,保证不再出错,就可以在熟悉的基础上达到巩固的目的。

做好课堂笔记:平时各科课堂中的笔记,一般都是学科中的精华所在,因此学生就要做到“节节清,天天清,周周清,月月清”,以达到基础知识点完全掌握的境界。那么在最后的时间里,利用笔记本来进一步回顾知识、梳理知识,就可以收到事半功倍的效果。

细心再细心:做题的目的是查漏补缺,然后对自己错误的问题进行改正,以达到掌握规律的境界。有些同学很不情愿改正自己的错误,不重视对以往错误的回顾,会导致某个错误一犯再犯。如果这样的现象存在,那么必然很难取得高分。也有的学生考完了,受了点刺激,就不愿意家长再提考试。这是胆小、没有责任心的学生。

端正自己的学习心态、考试心态:学习是一件持之以恒的事情。当你的兴趣来了,你发奋努力学一段时间,一旦劲头过了,就往往敷衍了事,这样三天打鱼,两天晒网,自欺欺人的做法是很难把自己的成绩提高的。这不仅仅欺骗家长,还欺骗自己!平时生活中,对于意志薄弱的同学,要学会自我激励和自律。不断地激励自己,获得学习上持续性的动力,才能将学习搞好。只有能够自我控制的学生才能够很好地把握自己。因此在考试全程中都要使自己始终处于最佳竞技状态。



## ■经验谈

## 如何有效提高学习效率?

要提高学习效率,让学生在在学习中可以事半功倍,在有限的时间内学最多的知识,那么如何有效提高学习效率呢?

### 要有学习的紧迫感

同学们仔细想一想,什么时候你的学习效率比较高呢?可以这么说,赶作业的时候学习效率高;考试之前的学习效率高;为应付课堂老师的提问,在课间十分钟,突击时效率高。这是为什么呢?这时的学习任务具体,时间有限,未完成任务的后果“严重”。因此,这时注意力十分集中,学习效率就高。

### 善于检查学习效率,及时调整

不少同学学习效率低的原因是学习后从不“停不来,回头看一看”。比如:一天的学习结束后,想一想:今天学习了多少内容?掌握得如何?花了多少时间?这样想一下,查一查,就可以对今后的学习起到一定的指导作用。

### 善于“捕捉”每一个时期影响学习的主要原因

学习效率是多种因素综合作用的结果。要想提高学习效率,就要经常分析这些因素的变化并进行调整。常见的影响学习效果的因素有:学习的动机、目的、情绪、勤奋程度、专注意度、方法、基础、身体状况、教师水平、家庭环境、集体和社会影响等。不同的学生,或同一个学生在不同的时期,影响其学习效果的因素往往不尽相同。善于“捕捉”影响其学习的主要因素,并加以改进,就可以使学习效果不断提高。

### 在学习中,不断改进学习方法

在获取知识和发展能力的过程中,在成功的喜悦和失败的痛苦之后,同学们应该想一想,自己是采用什么方法进行学习的。与优秀生的学习方法、老师和书本指导的方法进行对照,取长补短,直到找到一套适合自己的学习方法为止。

## 科学配餐当好“后勤部长”

孩子上初三了,家长的担心也随之而来,不知该怎样帮孩子,让一些家长手足无措。相关专家表示,初三家长一定要当好孩子的后勤部长。

### 早餐不可缺主食

初三生学习比较紧张,有的家长早上来不及就给点儿钱让孩子自己买早点凑合,有的甚至就允许孩子不吃了。不吃早餐对孩子成长非常不利。家长不管早上有多忙,一定要为孩子准备早餐。营养丰富,才能保证孩子一上午学习所需的能量。

有的家长习惯早上给孩子吃一个鸡蛋加牛奶,方便、好做。对此,鸡蛋和牛奶只能提供蛋白质,却没有碳水化合物。大脑活动的能量来源于碳水化合物,孩子早餐一定要吃些主食,如馒头、面包等。

家长准备的早餐最好要有蔬菜。蔬菜属于碱性食物,富含

钾、钙、镁等矿物质,不仅可以增强考生食欲,补充维生素,还能减轻考生的疲劳感。家长还要准备一些水果,如果孩子不习惯早餐时吃,可带一个水果在上午课间吃。水果的花样也要多变。

### 营养均衡要加餐

初三生正处在青春发育期,营养素的需要量比成年人要高,加上这一时期考生学习压力较大,所以给孩子适当补充营养是必要的,但不可过量,平衡膳食很重要。家长给孩子准备食物要做到食物多样,除了谷类、肉类、蛋和奶,还要吃蔬菜和水果,不一样的食物所包含的营养素是不同的。家长在原料选择上,要注意营养均衡,鱼、肉、蛋、青菜合理搭配。在烹饪时,尽量不要用煎、炸的方式,做一些口味清淡的菜肴。家长还要保证孩子每天按时吃饭,有的家长下班早,做饭就早;下班晚了,开饭就晚,这样对孩子的健康

不利。

初三阶段孩子比较辛苦,能量的消耗会比平时大,家长可适当给孩子加餐。上午10点或晚上可以给孩子准备一些食物。白天的加餐一杯牛奶就行,晚上的加餐要看情况,如果临睡前加餐,要尽量少吃淀粉类的食物,以防肥胖。

有的家长听说某些保健品能提高孩子的智力,就大量买给孩子吃,这完全没必要。有的家长给孩子购买蛋白质粉,其实只要孩子正常就餐,完全不用补充蛋白质,过量的蛋白质还会损伤肾脏。目前市场上不少保健营养品夸大宣传,且价格不菲,家长不要跟风购买,只要给孩子挑选好食物,注意粗细、荤素搭配就行。

即使对考生有益的食物,家长也不能天天做,那样易致孩子厌食。各种食物换着花样吃,有利于增加孩子的食欲,营养也丰富。