

# 学习动力不足,怎么找到根源?

真正不想学习的同学其实占极少数,但是为什么还是有很多初中生总是觉得自己学习没动力,心里着急,又不知道该怎么办?小编搜集了关于学习没动力的几种情况给初中生参考,看看自己属于哪种情况,并给出相应的一些建议给大家。

“不是我不想学,而是我看不到希望”

——根源: 不了解自身潜能优势

这类同学看不到自己有多大希望,表面在学,心中却在放弃的边缘。根源于对自己能力的评价往往不客观,仅仅因为一两次的失败就全盘否定自己的能力,在逆境中的抗挫折能力低,有些人甚至对自己绝望。需要全面充分地了解自己的潜能优势。

“不是我不想学,而是我不知道为啥而学”

——根源: 目标不明确

这类同学不知道学习的真正目的是什么,多数是为父母、为老师、为考上好大学而学,对自己未来的发展更没有思路 and 方向,只是随大流,过一天算一天。需要明确目标,科学合理地定位,给他看得见的未来,才能重新唤起学习动力!

“不是我不想学,而是我不会学”

——根源: 学习技能低

这类同学的学习技能发展滞后,学习方法不得当,学习任务经常完不成,容易陷入书山题海,产生知识漏洞。急需提升如:学业目标管理能力、时间管理能力、课堂学习效率、各学科学习技巧等学习技能。

“不是我不想学,而是我学不会”

——根源: 认知能力低

这类同学与学习有关的基础认知能力低,比如:学习记忆能力、思维转换能力、逻辑推理能力等有待提升,这些能力有一项不足则直接影响学习效率,尽管在学习上付出很多努力,但收获甚微,还会严重影响其学习积极性,并且这类问题不容易被发现。

“不是我不想学,而是我没法学”

——根源: 情绪不稳定

这类同学容易受周围环境、人际交往等因素影响从而无法安心学习。比如常见的考试焦虑、失眠、注意力不集中、坚持性差、厌学、抑郁等等,这些困扰过度地消耗了他们的心理资产,纵使潜能再好也得不到最大的发挥,最终学习也受到严重干扰。



## 学霸给你们的忠告,字字真理

为了让初中生更好地度过初中四年生活,学霸们特地整理了以下内容,供学弟学妹们参考。

尽快适应初中的生活

初一是基础知识积累的最好阶段,厚积薄发,这样到初二才不会被落下。

要将中考古诗词和英语单词等记忆的知识攻克下来

初一这些基础知识一定要夯实,这样能为初二打下坚实的基础,到了初三也不必为这些基础的东西浪费时间。

从初一开始整理个错题本

将错题和典型题都收集整理起来,经常翻

看,反复琢磨、吃透,把不会的题吃透了。

培养良好的做题习惯

要将解题思路转化为得分点,克服卷面上大量出现“会而不对”“对而不全”的情况。只有重视解题过程的书写,“会做”的题才能得分。这就需要我们在初一年的学习中重视步骤的书写,特别是一些粗心大意的男同学。

踏入中学就开始练字吧

现在高考、中考都是电子阅卷,如果孩子从小就写字不规范、下笔力道也没练好,那他的答题卡通过扫描仪扫进电脑时,几乎就是一团模糊,这怎么能得分呢?

■经验谈

## 规律、主动、自律,这些学习方法值得收藏

计划管理——有规律

长计划,短安排:在制定一个长期目标的同时,一定要制定一个短期学习目标,这个目标要切合自己的实际,通过努力是完全可以实现的。

最重要的是,能管住自己,也就挡住了各种学习上的负面干扰,如此,那个“大目标”也才会更接地气,这就是“千里之行,始于足下”。

挤时间,讲效率:要的是进行时间上的通盘计划,制定较为详细的课后时间安排计划表,课后时间要充分利用,合理安排,严格遵守,坚持下去,形成习惯。

计划表要按照时间和内容顺序,把放学回家后自己的吃饭、休息、学习时间安排一下,学习时间以45分钟为一节,中间休息10分钟,下午第四节若为自习课也列入计划表内。

预习管理——争主动

读:每科用10分钟左右的时间通读教材,把不理解的内容记录下来,这是你明天上课要重点听的内容。预习的目的是要形成问题,带着问题听课,当你的问题在脑中形成后,第二天听课就会集中精力听教师讲这个地方。所以,发现不明白之处你要写在预习本上。

写:预习时将模糊的、有障碍的、思维上的断点(不明白之处)书写下来。读写同步走。

练:预习的最高层次是练习,预习要体现在练习上,就是做课后能体现双基要求的练习题1到2道。做题时若你会做了,说明你的自学能力在提高,若不会做,没关系,很正常,因为老师没讲。

作业管理——要自律

不计时不作业:限时作业,记录作业时间,与作业无关的事什么也不做。比如:20分钟写完英语;25分钟写完数学……

不复习不作业:先复习所学的内容,然后做作业。

遇到难题,百思不得,先放过,后攻坚。

不检查不作业:作业完成后必须检查一遍。

不小结不作业:写完作业后,告诉自己学会了什么,得到了什么,有什么体会。

独立做作业忌抄袭。