



如何培养

🌟学习兴趣

本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友摆脱困扰的问题。



中国出版集团
世界图书出版公司



前 言

FOREWORD

学习是没有止境的，学习科学知识的道路更是没有止境的。但是学习不是一件轻而易举的事情，需要花费大量的脑力和一定的体力，需要用积极的态度开始每一天、每一次的学习，不要视学习为任务，更不要单纯为考试、为师长而学。除此之外，还有一个最重要的因素——学习的兴趣。它是点燃智慧的火花，是探索知识的动力。法国思想家卢梭曾说过：“问题不在于教他各种学问，而在于培养他爱好学问的兴趣，而且在这种兴趣充分增长起来的时候，教他以研究学问的方法。”

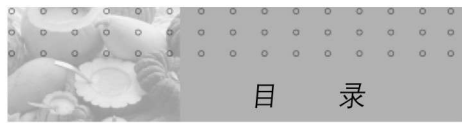
古人说“教人未见其趣，必不乐学。”因此，能否调动我们本身的学习兴趣，关系到学习的成功与否，只有当我们对学习内容有产生兴趣，才会乐意去学，才会去积极思维，才会受教育于轻松愉快之中。没有兴趣的强制性学习，只会扼杀少年朋友们探求真理的天性，抑制他们智力的发展。因此，只有在保持少年朋友们学习兴趣的基础上，才能充分调动起他们探索未知的勇气和信心。

很难想象一个对学习没有兴趣的人能在学习上付出多少功夫，即使被迫付出了，效果也不会很好。人们还发现凡是学生考试取得好成绩的学科，无一例外地都是因为他们对这门学科有强烈的兴趣。因此兴趣是最好的“老师”，是人们积极探索事物的一种稳定持久的内动力。它能激起大脑的兴奋状态，使人长期学习而不易疲劳，也能最大限度地提高学习效率。

这本书就是告诉学生朋友们如何培养学习兴趣、轻松地取得好成绩，而且还能帮助大家正在使用的学习方法进行一次彻底的分析。用最简短的语言、最真实的案例和最具操作性的方法，使同学们在轻松阅读中掌握每一种方法、学会每一个技巧，并且在实际的学习过程中得到有效的帮助。



如何培养学习兴趣

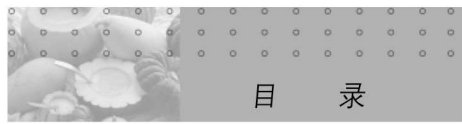


Contents 目 录

学习方法篇	提高学习效率的首要条件是	
学习兴趣与学习的关系是	什么	11
什么	学习中如何养成循序渐进的	
什么	良好习惯	12
什么	上课为什么不敢举手回答	
什么	问题	12
什么	回答问题时感到紧张怎么办	14
什么	上课时注意力总是不集中，	
什么	怎么办	14
什么	上课听不懂老师讲的内容，	
什么	怎么办	16
什么	课堂上别人讲话影响自己听课，	
什么	怎么办	17
什么	早起学习又怕影响白天上课，	
什么	怎么办	18
什么	学过的例题不会举一反三，	
什么	怎么办	18
什么	学过的定义、定理、公式不会	
什么	应用，怎么办	20
什么	怎么能迅速从一门课转入另一	



门课的学习	21	不会进行比较审题, 怎么办	44
如何巧妙地选用学习参考书	22	作文思路打不开怎么办	45
预习的方法有哪些	22	作文不会自己拟题目, 怎么办	46
预习中应注意哪些问题	23	看到题目, 一时觉得没什么可写, 怎么办	47
如何提高自学能力	24	文章开头有困难, 怎么办	48
自学能力对学习有何重要意义	24	写不好记一件事的文章怎么办	50
怎样做好课后复习	25	写不好记人的文章怎么办	51
怎样做好系统复习	26	“写人”、“记事”容易混淆, 怎么办	53
语文篇			
怎样自学语文	28	写不好景物描写怎么办	54
怎样预习课文	29	看图作文审不清图意怎么办	55
不会复习语文怎么办	31	不会正确使用成语怎么办	56
不懂得学习语文的重要性, 怎么办	32	形容词用得不贴切怎么办	57
怎样掌握积累词汇的方法	33	怎样避免读错、写错、用错成语	58
怎样正确使用关联词语	34	怎样区分明喻和暗喻	59
不会正确使用标点符号怎么办	35	怎样区分对偶、排比、反复	60
不会划分课文段落怎么办	36	为什么坚持写日记作文水平却没有提高	62
不会归纳课文的中心思想怎么办	37	数学篇	
不会归纳课文的写作特点怎么办	38	不会阅读数学课本怎么办	63
怎样正确掌握背诵的方法	39	数学公式、概念记不住怎么办	64
怎样欣赏古诗	40	怎样才能算得快	65
怕写作文, 怎么办	41	不会速算, 怎么办	66
写不好作文, 怎么办	43		



怎样快速计算一个数的平方 ……	68	怎样求反向运动的速度 ……	92
单位换算常出错怎么办 ……	69	怎样解工程问题 ……	93
相近或相似的概念常会混淆， 怎么办 ……	70	怎样解答还原问题 ……	94
怎样进行分数、小数、百分数的 互化 ……	71	不知道应用题解题思路， 怎么办 ……	95
分不清质数、互质数、质因数， 怎么办 ……	72	搞不清直线、线段与射线的区别， 怎么办 ……	98
不会按最大公约数或最小公倍数 求其中一个数，怎么办 ……	73	怎样正确选择求积公式 ……	99
怎样灵活运用运算定律 ……	74	怎样通过分割求组合图形 面积 ……	100
四则混合运算常会出错， 怎么办 ……	76	数学考试常不及格怎么办 ……	102
不会用去九验算法，怎么办 ……	78	英语篇	
不会估算，怎么办 ……	78	怎样提高学习英语的兴趣 ……	103
做选择题“吃不准”怎么办 ……	80	在英语学习中怎样有效地取得 老师的帮助 ……	104
判断题常常做错怎么办 ……	81	英语成绩突然就停滞不前了， 这是怎么回事 ……	106
应用题不会列式怎么办 ……	82	英语学习成绩逐年下降 怎么办 ……	108
不了解应用题中的术语， 怎么办 ……	83	有人说要学好英语，就要坚持 “晨练”，是吗 ……	108
怎样整理应用题的问题与 条件 ……	84	为什么学英语不宜搞 “题海战术” ……	110
怎样解答文字式题 ……	85	英语单词记不住怎么办 ……	111
解应用题分不清比几倍多几 (少几)，怎样办 ……	87	学了英语不会听不会说 怎么办 ……	112
不知道平均数应用题的结构， 怎么办 ……	88	为什么在学英语的初级阶段 应口笔并重 ……	113
怎样解相向而行的行程问题 ……	89		
怎样求反向运动的路程 ……	91		

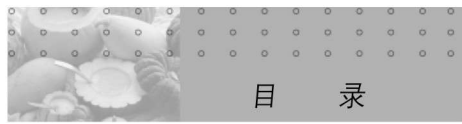


接受英语口语要注意些

什么	114
如何有效地使用英汉词典	120
英语语法搞不懂怎么办	122
英语语法规则这么多, 怎样才能 记清呢	123
英语语法规则几乎每条都有例外, 怎么办	124
为什么说英语十大词类中动词 是最重要的	125
什么叫动词句型? 为什么老师常 说掌握动词句型最重要	126
逐字逐句分析语法结构是学英语 的好方法吗	128
为什么说读英汉对照读物既有 利又有弊	129
学习英语也要背一些优秀的 文章吗	131
为什么在中学阶段光学课文是 不够的	132
中学生有必要从头到尾读一本 英语语法书吗	133
中学英语学到什么水平叫 “过关”	135
听懂的标准是什么	137
能够自己训练听力吗	140
我很想练英语演讲, 应 怎么练	141

音体美篇

对音、体、美没兴趣怎么办	145
怎样培养音乐细胞	146
唱歌时不会起音, 怎么办	147
唱歌时不知道在什么地方换气, 怎么办	148
附点音符和休止符掌握不好, 怎么办	150
分辨不清“单拍子”和“复拍子”, 怎么办	151
搞不清各种音符、休止符的名称 和时值, 怎么办	152
歌谱中的各种记号搞不清楚, 怎么办	154
想学乐器, 不知道选哪一种好, 怎么办	156
初学口琴, 不知从何学起, 怎么办	157
体育锻炼有哪些价值	158
怎样选择体育运动竞技项目	159
打篮球缺乏技巧, 怎么办	161
打排球有哪些规则和技巧	162
找不到打乒乓球的窍门, 怎么办	163
怎样学会游泳	164
学游泳, 怎样注意安全	165
怎样提高短跑的速度	166
中长跑有哪些窍门	167



接力赛跑有哪些窍门	169	怎样克服考试怯场症	185
跳不高, 怎么办	170	为什么关键性的考试会发挥失常	185
撑竿跳高跳不好, 怎么办	170	考试时怎样审题	186
铅球推不远, 怎么办	171	答题前为什么要阅读一下全部试卷	187
怎样养成良好的画画姿势	172	怎样科学地分配答题时间	188
学面素描, 线条画不好, 怎么办	173	被题目“卡”住了怎么办	189
学画素描不知从哪种形式开始练习起, 怎么办	174	作文写不完怎么办	189
写生时不会摆静物, 怎么办	175	怎样攻克“难题”	190
画静物素描时, 怎样涂明暗	176	怎样克服考试中粗心的毛病	190
怎样选择静物写生的写生角度	177	第一门考试没考好, 应该怎么调整情绪	191
素描写生时, 怎样分清主次关系	178	考试时平时会的题目一时想不起来, 怎么办	192
素描写生时画不准轮廓, 怎么办	178	发现考试时间不够了, 怎么办	193
学习色彩画, 应怎样调颜色	179	答好试卷后时间多余, 怎么办	193
附录: 考试技巧		考试成绩总不如平时好, 怎么办	194
怎样正确对待考试	182	关键性考试发挥不正常, 怎么办	195
考试中如何发挥出最佳状态	183	父母订的考分标准太高达不到, 怎么办	196
考试期间应采用哪些临时性保健措施	183		
考试前应做好哪些准备	184		
“临阵磨枪”行不行	184		



学习方法篇

学习兴趣与学习的关系是什么

学习不是一件轻而易举的事情，要花费大量的脑力和一定的体力。很难想象一个对某门学科毫无兴趣的人，能在这门学科的学习上付出很多努力，即使被迫付出了，效果也不会很好。人们还发现凡是学生考试取得好成绩的学科，无一例外的都是因为他们对这门学科有强烈的兴趣。因此兴趣是最好的“老师”，是人们积极探索事物的一种稳定持久的内动力。它能激起大脑的兴奋状态，使人长期学习而不易疲劳，也能最大限度地提高学习效率。你在学习的过程中常会遇到这样和那样的困难，如果对学习不感兴趣，意志又不坚强，就会打退堂鼓。兴趣如同化学反应的催化剂，能促使人集中精力，克服困难，积极主动地不断探索，不断进取，不断取得好成绩。

学生要从各方面努力提高学习的兴趣，有了学习的积极性，自然就会获得良好的学习效果。

如何在学习中获得乐趣

首先要调整你的身心状态，用积极的态度开始每一天、每一次的学习，不要视学习为任务，更不要单纯为考试、为师长而学。一旦进入学习的境地，你就是你自己。

心理学家曾做过一个试验，证明了学习的积极态度能促使学生在学习



中积极思维，并从中培养学习兴趣。试验中，同学们根据自己的学习情况选择一门不太感兴趣的课程，在每天开始上这门课或学习这门课的内容之前，完成以下2个活动：①面带微笑，搓着双手，还可哼唱喜欢的歌曲——总之是做出摩拳擦掌、跃跃欲试的样子，而且让自己感受到这一点；②脑子里不断地想，下面的学习内容将是我能够理解的，它的主要内容是什么？要从几个方面来讲呢？

结果，这个小小的试验极有效地改变了同学们学习前的态度，消除了原来的苦恼，从探索知识中体会到乐趣。

这个试验十分简单，而且一般只需持续10~14天便可奏效。你为什么不来试试呢？

开始学习时，让自己乐滋滋地进入学习状态，也许并不太难。而一旦遇到困难，尤其是百思不得其解时，积极的状态就很容易被打破。这时，是绕道而行，是放弃，还是凭借自己的力量继续努力呢？以积极的思维来克服困难，这是我们给你的第二个建议。

只有在学习的困境中，才更能充分地体现积极思考的价值，才更能充分地体味到由艰苦获得成功的乐趣。这时乐趣早已非同一般，因为此时的思维异常敏捷而主动，迎接挑战似乎成为一种需要，你会逐渐达到乐而忘忧，乐而无苦的境界。就像无畏的登山人，他不断攀登乐而忘返的动力在于他清楚地知道“无限风光在险峰”。

总之，学问的海洋碧波跌宕，泛游其中本是一种享受；当海浪狂起，将你抛上一个又一个浪尖时，其中的乐趣更是无穷——而所有这些，都需要你全身心地投入大海中，与它做真诚的朋友！

怎样才能真正地成为学习的主人

要想真正地成为学习的主人，你应该做到：

(1) 要确立合理的学习目标，要使之有价值，能实现，且具有一定的挑战性。目标的价值性，是学习活动的意义所在，是学习得以进行的内在根据，是学习的原动力。选择学习目标，既要注意它的个人价值，又要注意它的社会价值，尽量做到二者的统一，从而实现学习目标价值系统的最

优化。确立的学习目标要具有实现的可能性，选择学习方案要具有可行性。合理的学习目标应具有价值性、可行性和适当的挑战性。

(2) 要有战胜困难的坚韧毅力。毅力是学习成功的必要条件。学习中的毅力，主要表现在能够克服不利的学习条件和战胜学习活动中所遇到的困难。有顽强的毅力和不屈不挠的精神，加上科学的方法，就没有不可克服的困难。

(3) 选择合理的学习方法。通往目标的道路有千万条，要想尽快达到目标，就有选择走哪条路的问题。合理的方法就是达到目标的最佳途径。选择合理的学习方法，必须遵循有效、省力、省时的原则。

(4) 实行良好的自我控制。能不能实现学习目的，学习能否成功，全在于具体的学习实践，而善于加强自我控制则是顺利进行学习的重要保障。在学习过程中应加强自我控制，排除杂念，放松入静，安定心神，专注于具体的学习内容。此外，在学习过程中加强自我控制，还包括正确运用学习方法、合理分配学习时间、及时反馈学习效果、科学把握学习进程、集中精力攻克学习难关等。

做到以上4点，你就能在学习中战胜困难，不是被各门功课牵着鼻子走，而是真正地成为学习的主人。

为什么说学习是多姿多彩的生活

常听到有些同学抱怨学习乏味、生活没劲。这不禁使我们想到这样一句名言：“太阳每天都是新的，感受不到这种变化的人是多么不幸啊！”学习也是如此，没有了学习的生活是多么乏味和无聊啊！

在我们的社会中，工人要上班，农民要种地，知识分子要搞科研，三四岁的孩子要上幼儿园。简单地说，这就是他们各自的生活。学生的生活是什么呢？学生的生活就是学习。

“多姿多彩”是人们形容生活常用的词汇。从学习中你可以体味人间丝丝温情、浓浓爱意，它来自父母、老师、同学、朋友；从学习中你可以吸取奋斗的力量、拼搏的勇气；从学习中你可以品尝失败的痛苦、挫折的酸涩；从学习中你可以清醒地认识自我、发掘自我、创造自我；从学习中你

可以经历成功的欢乐、胜利的喜悦……这些就是学习的全部内容。

今天的学习是以后生活的基础。在学校里，你可以获取广博的知识，将来步入社会，前途就会更光明。反之，在学校里得过且过，终日混混沌沌，你不仅会失去深造的机会，即使步入社会，也会感到很不顺利。

同学们，从现在开始下定决心，努力学习，顺利地渡过学生时代，把学习看成是一个光荣的使命去完成它，让学习成为五彩缤纷的生活。

把学习当成你的生活吧！

怎样克服学习上虎头蛇尾的毛病

学习上虎头蛇尾，往往是对学习的艰苦性认识不足。求学是一件苦差事，走一步留一个脚印，花一番心血，取得一份收获。不少有志气的人，为追求学问，呕心沥血，几十年如一日，终于取得独到的收获。

学习能否取得成绩，持之以恒是关键。要办好一件事，开头大都能办到，有始有终却不多。古语说，“百里九十而半”，意思是说，走100里路，走过了90里，只能看作走了一半。因为走后10里，人已经筋疲力尽，特别难行。体育竞赛时，人体有个“极点”，极点时，人体的承受力似乎已到了尽头，但一旦超越这点，精神就能高度焕发，从而为夺魁奠定基础。学习要有始有终，克服这个“极点”，即在感到求知最困难时，咬咬牙关闯过去，也就可能取得成功。

闯过“极点”，有几个办法：

(1) 制订计划，严格按计划行事。如一天什么时候做功课，什么时候读书，什么时候玩耍，都一一依计划而行，决不随便迁就，久而久之，使之形成习惯。意大利著名演员索菲娅·罗兰在成名以后，还注意按计划作自律。她每天5点半起来，即使度假也不例外。每天早晨强制要求自己做一个小时的体操运动，以保持自己的体型和精神。

(2) 设计行为，约束自己。如在电视机前划条线，功课没完成，决不超越这条线，擅自收看电视。法国大文学家雨果为了完成巨作《巴黎圣母院》，把所有衣服全部锁起来，只剩下一件长到足踝的毛外套。这样就逼迫自己不半途停止工作，因外出等而妨碍著作的完成。



(3) 拒绝外诱，无论别人以什么方式，用什么美妙动听的话语，只要有可能让你分心，不利于学习，都一概拒绝。我国著名学者钱钟书积几十年苦心，写出160余万字的著作《管锥篇》。他闭门做学问，对外界的赞誉充耳不闻，他绝对不让人采访。他曾在电话里对一位慕名求见的英国女士说：“假如你吃了个鸡蛋觉得不错，何必认识那个下蛋的母鸡呢？”他实实在在地把学问做到底，决不因虚荣或成名后可能得到的享受而半途而废。

另外，还可以交益友，寻督促，帮助自己树恒心。

学习上好高骛远，怎么办

少年气盛，“如有长风吹，青云在俄顷”，不少同学希望学习上乘长风，上青天，取得极大成功。从主观愿望来看，这当然是可以理解的，但从学习实际来看是不可取的。因为万丈高楼起于平地，千里之行始于足下。学习是一种科学，只能一点一滴地积累，一步一步地提高。欲速则不达，好高骛远，其结果必定跳不出小圈子，跃不上高层次。这个道理大家都知道，不必多说。

那么如何才能摆脱好高骛远的习性？这里有2点需要注意。

(1) 追求目标与实际能耐相差不能太大。目标高高的，实际能耐低低的，两者差距越大，成功的可能就越小。学习上有高目标当然不错，但关键要有达到高目标的实际本领，不然目标再高，不过是镜中花，水中月罢了。有一则寓言说，鸡和凤凰外貌原差不多，它们都想成为禽鸟之王，但是鸡只是天天喔喔地唠叨个不停，“我要成为禽鸟之王，我要成为禽鸟之王”，只偶尔练练嗓子，只要声音嘹亮就满意了。有时也练练飞翔，但能栖立矮树枝上就以为天下无敌了。凤凰却不是这样。它练嗓，又学画眉的婉转，又学八哥的巧舌，又学黄莺的善歌；它练翅，能像苍鹰那样高翔，能像大雁那样远飞，能像信鸽那样辨识目标。它还修饰自己的外表，像锦鸡那样鲜艳夺目，像天鹅那样纯洁娴静，像孔雀那样雍容华贵。终于凤凰成了禽鸟之王，而鸡只是普通的家禽。由此可见“志”与“才”的统一的是十分重要的。“志”是大河彼岸的黄金果，“才”是渡大河的舟楫、桥梁，



有了舟楫桥梁才能夺得黄金果。

(2) 目标不要太多。当今世界，日新月异，各个领域的高目标不胜数，即使一个领域也不可能每个角落都钻深钻透。宋朝的文学家苏轼曾很深刻地指出：一个人追求目标过多终究难以成功，如果某一方面达不到精深的地步，何必面面俱到，浮于表面呢！俗话说“贪多嚼不烂”，我们在打基础时可以学得广一些，但确定志趣时却应该专一些。美国伟大发明家爱迪生，从小就专注于科学发明，任何其他目标也不能分他的心。结果一生发明惊人，达上百项，其中包括电报、电灯、留声机等划时代的科技作品。意大利文艺复兴时期的著名画家达·芬奇兴趣极为广泛，他还是飞行器的设计创始人之一，同时又是建筑设计师。但是他主要的志趣却放在绘画上，同时把艺术想象和科学知识结合起来，把绘画表现技巧推向新的水平，结果创作出《蒙娜·丽莎》和《最后的晚餐》这样的传世之作。

当前，同学们正处在打基础时期，学的面自然应该广一些，但即使如此，也仍有一个分阶段针对不同学科和不同目标，集中精力打攻坚战的问题。以后随着学习的不断的深入，在学习目标上就要根据志趣与需要，择一专攻，以利于钻出成绩，绝不贪多务全。

学习中遇到疑难总想绕着走，怎么办

《西游记》中，唐僧一行路经火焰山受阻时，八戒提议改路：南方、北方、东方都无火，别去西方了。可是佛经在西方啊！当然最后还是悟空三借芭蕉扇扇灭大火（克服了困难），才得以继续西行取经。这则故事对我们的学习以至未来的事业都是很有借鉴意义的，悟空与八戒，同学们选择谁？答案应很明确。但是实际生活中，我们一些同学总存在着一种畏难情绪，常常一遇困难首先想回避、绕开而不去解决它，久而久之在这门课、那门课上累积的疑难已变成了“拦路虎”、“火焰山”，再也绕不过去了。

怎样使自己克服畏难情绪搞好学习呢？

(1) 思想上告诫自己，理智上要求自己。任何一门课总有难有易，逢难必退将使我们学不好每一门课程。除非不打算完成学业，否则非下决心



解决畏难情绪不可。思想、理智上强烈的自我意识、动机要求是解决畏难情绪的前提条件。

(2) 选择科目，分别每门科目中的难易，先突破一点，以点带面，逐步消除畏难情绪。作为学生，对各门科目的喜好程度总是不一致的，就选你比较喜欢的科目为突破口；在某一科目中，有极易、稍难、较难、极难等层次，就选稍难为突破口。因为这两者的选择可使你的心理适应性较好、需克服的难度也能接受，取得成功后，本科目继续深化，同时向其他科目扩展。

(3) 用正面刺激强化消除畏难情绪的行动。同学们都不愿不如别人，那就由此激发自己的自尊心、自强意识。应该对自己开始克服畏难情绪后的每一个进展予以充分肯定，受到鼓励后强化它，更进一步取得新进展。

(4) 要克服畏难情绪，也不能只是自己硬着头皮“啃”，可以寻求老师、同学的帮助，也可以找他人带自己，先把前面累积的困难解决掉大部，还可以在解决疑难中吸取他人的学习方法。只要不是他人包办代替而是以自己为主，融入自己的努力、真正是自己的收获，那就都是可以允许的，都是有助于自己尽早解决实际困难和消除畏难情绪的。

总之，不论就中学时期知识学得扎实而言，还是从为了将来准备良好心理素质而言，畏难情绪都是必须消除的，经过自身思想、行动上的努力也是完全可以消除的。愿你是一个知难而进的强者！

学习成绩老上不去，感到灰心丧气，怎么办

虽说“勤奋出真知”、“一分辛劳一分才”，可是有些同学平时学得也挺刻苦，成天埋头于书本作业之中，上课听讲、记笔记，成绩却老上不去，自己也感到灰心丧气、悲观失望。对于这样一种情况，同学们不要急躁、更不能沮丧，我们先一起来分析一下原因何在：①学习方法的欠缺。方法得当与否决定着我们的学习和工作是“事半功倍”还是“事倍功半”。②是否总是埋头苦学而缺乏有张有弛的必要调节，使自己处于“疲沓”的状态中。③可能有某种程度的学习障碍症存在，如言语表达不畅、动作缺乏灵

活、注意不易稳定、观察不够精细、空间知觉差、判断能力和评价能力不足等。

进行了分析之后，我们应注意从以下方面来加以解决：

(1) 不可自我贬低，而应树立自信。不能丧失信心，自认不是学习的材料、怎么也学不好，如果这样的思维定势形成和加深，那就更难突破，真的学不好了；相反，坚定地相信自己经过努力成绩就一定能够上来是很重要的，它能维持和加强目前自身的刻苦状况，推动自己去探索搞好学习的途径、方法，使自己有可能真正学好。

(2) 注意总结、吸取有益的学习方法，改进目前的“光投入、无方法”的低效学习状态。每门课自有其一套知识体系，也有其相应的学习要求，不能不分门类、统统以一种学习模式去学，而应注意语文怎样学、英语怎样学、数学怎样学……各有不同，才能分别学好。如预习不是不加思考地看一遍，而是明确内容、划出重点、标出不明白的地方以做到有准备、有侧重地听课等。学习方法是很多的，涉及各个方面，我们可以向老师、向学习好的同学、向一些介绍学习方法的书籍求教，取我所需，为我所用。

(3) 注意弛张得法，劳逸结合。对每天、每周以至每月的时间进行规划，恰当地安排自己的饮食起居以保证身心康健充满活力，应该安排学习活动与其他活动的适当比例和间隔进行、安排各门功课的交替过渡，这样比成天钻在课本上、作业中更能促进我们的学习，否则头脑越学越混乱，接受、理解、思考能力都大受影响。

(4) 针对表现出的学习障碍问题，加强训练予以解决。这种训练可请别人（如老师）指导和帮助，如锻炼语言表达，首先要勤于说、敢于说，力求语句的连贯顺畅、意思周密，讲究文采，逐步达到善于说，同时也就善于听讲、善于理解和思考了（因为思考是用语言工具来进行的）。其他障碍问题也可通过相应努力解决。

能够刻苦学习，这是很可喜的，再加上科学的学习方法、合理的时间精力配置、全面的学习技能，你一定能够真正学好，甚至后来居上！



如何缓解学习压力

在学校和家庭往往以成绩来评判学生优劣的情况下，一些心理素质不太高的同学往往感到学业负担太重，对自己能否学好各门功课失去了信心。如何减轻学业的压力呢？可以试试下面几种办法：

(1) 热爱生活和学习，树立正确的人生观。一个人从求学开始就需要培养自己永远进取、自强不息的精神。变被动学习为主动学习，并能从学习中感到乐趣，即使学习中遇到挫折和失败也能乐观对待，找出原因，改进方法，就一定可以学好。

(2) 要遵循实事求是的原则，制定恰当的目标。目标太高了，总是实现不了，就会产生自卑心理，以为自己太笨，这也不行，那也不如别人。应该根据自己的实际情况客观地分析自己的现状，比如看看自己的强项是什么，弱项是什么，在保持优势科目的情况下逐渐提高弱项。

(3) 要和学业好的同学交朋友，并多和老师交流。如果在我们的身边有许多勤奋好学的同学，我们一定会从他们身上汲取前进的动力。学习遇到困难时我们可以向他们或老师倾诉心里话，求得真诚的开导和帮助，以减轻心理压力。

(4) 培养广泛的兴趣，充实自己的业余生活。要知道整天埋头学习效果未必好。业余要安排好生活，如外出散步，借助美丽的自然景色，陶冶情操，开阔胸襟。可以开展一些文体、绘画、书法等方面技能的锻炼，在充实和丰富自己的业余生活的同时，也帮你转移了目标和分散了注意力。

(5) 用笑来忘却烦恼。当作业多、考试多或者成绩不理想时，多笑一笑，和同学逗逗乐，说一些幽默的话，可以使紧张变为轻松。成才的路有千条，学业的好坏也绝不是评判人高低优劣的唯一标准。暂时不行也不能说明以后的情况，很多名人开始读书的时候也并不很出色的。

(6) 掌握正确地排遣悲观情绪的方法。“大雨过后有晴空”，如果压力过重，就想办法宣泄出来，方法有2种：

①理智性的合理宣泄。如对自己的好朋友或父母诉说心中的委屈和痛苦，或记日记，让心中的苦水顺笔端流泻出来。