

10个好的学习方法

1. 运用回想。课后作业先不急着做，先回想新知识点，再做作业。睡前回忆今天新学的知识，起床后再回忆复习一遍昨天新知识。
2. 自我测试。任何知识都可以测试，可以自己出题自己做。把知识做成卡片，复习时抽认。
3. 对问题、知识进行组织梳理，梳理的过程就是理解问题解决的过程。
4. 间隔开重复的动作。无论学哪门课，不要安排得太集中，要间隔开来。
5. 在练习中交替使用不同的解题技巧。
6. 注意休息。
7. 使用解释性的提问和简单类比。
8. 专注。
9. 困难的事情要先做。
10. 心理对照。

10个坏的学习方法

1. 被动重复的阅读。
2. 满眼尽是重点标记。
3. 瞟一眼解题方法，就觉得胸有成竹。
4. 等到火烧眉毛才开始学习。
5. 已经清楚解法，但仍反复解答同一题型。
6. 与朋友一起把学习不成闲聊。
7. 做题前忽视读课本。
8. 有疑问点，不去找老师或同学核对解决。
9. 时常分心，却还以为自己能学得足够深入。
10. 睡眠不足。