

许多学生的成绩不佳，其最主要的因素是(1)_____。学习的方法有千万种，我们(2)_____有效的学习方法呢？

首先，是先当个学生听别人讲，再当老师讲给别人听。遇到不会的知识，应该(3)_____，有(4)_____要发问。当别人讲解结束后，可以当一回小老师，把刚才的内容(5)_____，以(6)_____。

再来就是(7)_____。有些人喜欢边做功课边戴上耳机听音乐，以达到(8)_____。如果真的想达到放松的效果，赶紧做完功课再花十五分钟听音乐，这样会来得更有效。你也可以给自己(9)_____，把平时需要一个小时才能做完的作业，四十五分钟就搞定。(10)_____不仅能提高效率，也不容易疲劳。

最后就是不要(11)_____，这样的学习效果不好，而且(12)_____。如果你今天打算花两个小时复习，最好的办法是第一个小时选比较难的题目，因为一开始复习的状态较佳，可以花较多精力去复习；第二个小时选择轻松容易的科目，让上个小时(13)_____适时地放松，又可以有效地学习。

有效的学习能让(14)_____。如果近期(15)_____，要记得检查(16)_____。

重复一遍说给别人听	不明白的地方	绝对不要一心二用	学习效率不高
限制时间	长时间复习同一门功课	应该如何选择	消除压力和放松的目的
脑袋容易产生疲劳	紧绷的脑袋	加强记忆	自己跟自己赛跑
成绩没有提升	学习效果事半功倍	安静、专注地听老师或长辈们的讲解	学习方法是不是出问题了