

Public education
Discover a world of opportunities

学习方法

学习方法

无论你的目标是上大学、继续培训还是找一份全职工作，你都需要努力，并且积极主动学习，以期达到最理想的成绩。这意味着在大多数日子里，你要安排学习时间。

以下是一些帮你最大限度利用时间的方法。

1. 制定一个有规律的日程

每天抽出几个小时时间用来学习和复习，并持之以恒。

2. 安排一个学习区域

布置一个远离干扰和噪音的区域。确保光线充足，并且你感到舒适。关掉电视、社交媒体网站和手机，以避免分散注意力。确保你在开始前手头备有所有东西。

3. 创建一个学习时间表

这有助于你在学习时井然有序和保持进度。确保你每次复习一个科目，这样你不会觉得事情太多。

4. 学习时间表要有多样性

每天学不同的科目。做不同的事，比如说某一天做作业，第二天复习。

5. 自我测试

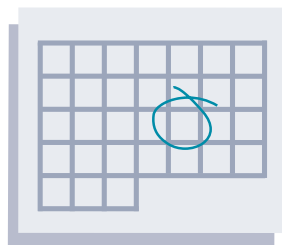
让家人测试你学过的知识。

6. 需要时寻求帮助

如果你无法跟上上课内容或在理解某个题目话题方面有困难，和老师交谈，他们会随时帮助你。

7. 照顾自己

劳逸结合至关重要。不吃高糖食品。喝大量水，三餐要吃得健康。确保每晚睡眠充足，通宵学习对你不利。定期锻炼，这会帮你放松并提升能量水平。



Department of
Education

education.wa.edu.au