

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

学习管理探索表格

探索活动一 你是否胜任学习？

假如学校就是社会，班主任就是你的老板，各科老师是各部分经理，同学是同事，学习是你的工作内容，请你进行自我评价，你现在是什么样的职员？是否胜任你的工作要求？

探索活动二 测测我现在的学习力？

1、除了学校开设课程的那些书本知识，我还热衷于通过读书、看报、电视、网络等方式大量接触和扩充其他的相关知识，包括政治、经济和文化等各方面。

2、我热衷于扩充未来和职业发展方向的知识。

3、我为自己学习。

4、我对现有知识的学习常常抱着研究的态度。

5、生活或学习中我遇到问题总是想法设法去寻找解决的办法，不管这个问题是否与考试相关。

6、在钻研问题的时候，我有坚强的毅力。

7、我找到了合适自己的学习方法，并且学习效率比较高。

8、我有很强的自学能力。

9、我对新事物怀有浓厚的兴趣，并尝试去了解和发现。

10、我能利用所学知识去解释和解决生活中遇到的问题，有时候还有新发现。

上述内容，每项 10 分，符合你的有（ ）条，你的得分是（ ）。

70-100 分，保持和加强目前的学习状况，你必将大有作为。

50-70 分，你有很大的空间发展自己，让自己的学习变得更主动积极些，你讲会有很好的发展。

30-50 好好分析自己目前对待学习的状况，将自己的生涯目标和现在的学习结合起来，不要仅仅局限在书本知识上。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

30 分以下，你要强化自己的学习动机，首先要解决自己为什么要学习这个问题，先尝试着去做上面 10 条中你还没做但可以做到的。想那些有学习乐趣的同学请教，如何才能让自己在学习中获得更多的知识和才干。

总结一下，你现在的学习力状况：

能力训练

回顾你的生涯发展规划，你希望从事的职业和生存状态，立足当前，让自己的学习力在日常学习和课外学习得到有效的训练和加强，以备在以后的生活和职业中适应未来的要求，从而保持自身优势。

1、找到乐于学习的动力

你的学习动力是？

1、证明自己的能力；

2、知识的魅力

3、考上好大学

4、有一份好工作

5、被迫学习。

看以上选择，你的学习动力是什么？如果你的学习动力是 3、4、5 说明学习对你而言很重要，但回报周期长，你可能会感到枯燥。

2、学习态度和毅力训练

回顾一次你在学习中所遭受到的失败，当时是怎样想？后来又怎么做？结果呢？你的学习态度和行动方式可能给你的生涯带来什么影响？

--

3、掌握学习方法

(1) 寻找自己的黄金学习时间

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

什么是“黄金时间”？黄金时间就是学习效果最好、学习效率最好的时间段。在这个时间段中不管是学习还是工作，都能注意力集中，效率倍增。那么如何寻找自己的黄金学习时间？

1、你拿出一点儿时间来制作一张图表，显示出在平常的一天中，你最有效和最满意的时间段。

2、在另一张纸上，简略地回忆一下你前两天在什么时间做了什么，把它们写下来。如果你喜欢，你可以记下某一时间段与你更有关的细节，如看电影、聊天、上网或比全力学习。写下你做过后每件事，只要你能回忆起来的。

按通常的规律，一天中，什么时间你最高兴和兴奋？什么时间你处于中间状态？什么时间好像你什么也做不下去？如果你和大多数人一样，你将会发现你有处理事务的黄金时间和非黄金时间的规律。现在找出你的黄金时间吧！

（2）多通道学习

长时间学习要注意读读、听听、写写、做做相结合。大脑皮层包括视觉区、听觉区、触觉区，如果单一地刺激某一块区域，容易引起疲劳。