

测试题：你是一个有良好学习方法的人吗？

本测试共 28 道题目，请在你认为符合自己情况的题后回答“是”，反之则回答“否”。
请认真阅读每一个问题并如实回答。

测试题	是	否
1. 每天是否提前做好上学的准备？		
2. 是否经常迟到？		
3. 每天的学习时间是否一定？		
4. 是否经常感到睡眠不足？		
5. 能否在规定的地点、时间进行学习？		
6. 起床时间与就寝时间是否毫无规律？		
7. 是否拥有切实可行的学习计划？		
8. 游玩时间是否经常挤占学习时间？		
9. 坐在桌前是否能迅速进入学习状态？		
10. 学习时同学相邀去玩，是否欣然答应？		
11. 除了运用公式、定理，还会深入探究它们是如何推导出来的吗？		
12. 对书中的观点、内容从来不加怀疑和批评吗？		
13. 是否经常去图书馆或图书大厦之类？		
14. 学习除了课本还有其他吗？		
15. 遇到不明之处，是否有查阅字典、参考书的习惯？		
16. 是否一边看电视或听音乐，一边学习？		
17. 是否爱护教科书、参考书？		
18. 是否有一边拿着点心或饮料，一边学习的陋习？		
19. 上课或自习都能聚精会神、很少开小差吗？		
20. 是否对弱科、不感兴趣的学科就不愿去学？		
21. 能否与同学互相学习、互相帮助？		
22. 是否不愿在家学习，而经常去同学家学习？		
23. 能见缝插针，利用点滴时间学习吗？		
24. 一次考试成绩不良是否总是挂念于心？		
25. 考试时是否仔细工整地回答问题？		
26. 考试后是否听完老师的讲评就对试卷置之不理？		
27. 受到老师表扬后，是否就更喜欢学校生活，并对这位老师的课也兴趣倍增？		
28. 一经批评，是否就耿耿于怀、愁眉不展？		
评分方法： 奇数题选择“是”记 2 分，选择“否”记 0 分；偶数题选择“是”记 0 分，选择“否”记 2 分。将各题分数相加，算出总分。		
测试结果： 总分在 50 分以上，说明你的学习方法优良；40~49 分，学习方法较好；28~39 分，学习方法一般；28 分以下，学习方法较差，需要改正。		

学习方法测试表

一：从座位选择看学习方法

如果你可以选择的话，你最喜欢坐在教室中哪个位置？（ ）

- A. 第一排正中间
- B. 教室的正中间
- C. 最后一排
- D. 离老师最远的角落

二、从听课习惯看学习方法

在老师上课的时候，你为了要得到好成绩，你会：（ ）

- A. 专心盯着老师，看老师在黑板前讲解
- B. 拼命地抄笔记，以求巨细不遗
- C. 只记重点，然后课后再回想一遍
- D. 对照老师讲的和课本共同点，作考前猜题

三、从利用课本看学习方法

你利用课本的方式是：

- A. 用红笔或黑笔作记号，划重点
- B. 绝对保持课本的整洁和干净
- C. 只用铅笔划重点
- D. 用各种颜色的笔划不同的重点和标题

四、从复习方式看学习方法

考前你是如何准备考试的，请选择：（ ）

- A. 每天按照进度用功
- B. 考试前几天才开始用功
- C. 考试前一天才特别用功

五、从答卷习惯看学习方法

你在填写答卷答案时，你会：（ ）

- A. 只要答案正确，随便写就可以了，潦草脏乱没关系
- B. 不仅答案正确，考卷也要保持很干净
- C. 即使不会写，也要保持干净
- D. 如果写不出来，就乱涂一气

参考答案及分析

第一题参考答案：

- 选 A：你喜欢坐在第一排正中间，这种行为表示你是一个求知欲和学习意愿高的人，而且这种学习动机是你自动自发，没有人会强迫你，你也不是为了别人而学，是个很有求知心的好学生。因为，你选择的位置很靠近黑板，老师的声音也可以听得很清楚，所以你是个好学的人是绝对没错的。
- 选 B：你是一个很希望老师注意你的人，在班上你一直有想出风头的期望，至于上课的内容如何，对你来讲也就不重要了。你是一个很容易让人影响你学习情绪的人，你的成绩好有可能多半是为了给老师看或向同学炫耀，所以你的读书动机是很不自主的，因此很容易受影响。
- 选 C：你之所以会坐在最后一排，这就表示你是个不喜欢被老师注意，也不喜欢出风头，只喜欢安安静静想自己事情的人。你的学习意愿其实也不算低，只是你很需要有自己的空间，来做自己的事。如果有你喜欢听的课程，你就会投入去听；如果老师口音太重，听不懂也没兴趣，你就会做自己的事了。
- 选 D：你是一个恨不得躲起来，看不到老师，老师也看不到你的人。你不是很讨厌老师，而是你实在非常讨厌上课，你的学习意愿可以说是等于零。为什么会这样？只有问你自己了，你觉得上课简直就像是坐牢，当然可以摸鱼就摸了，所以会坐在离老师最远的角落，搞不好老师的眼镜度数很高，你就赚到了。如果你是这样的心理，可能需要纠正哟。

第二题参考答案：

- 选 A：你是一个很注意理解力的人。对于课业，你总是要完全理解之后，才会觉得胸有成竹，有十足的把握可以得到很好的成绩。因此，你不会争着去背一些细节，也不会忙着去抄笔记，你需要的是自己消化过的东西。由此可看出来，你是一个理解能力强过记忆力的人。因为你有这样的特性，所以你就会事事都要求彻底的理解。当然了，你的专长科目也就是属于那些要动脑筋的科目了。不但能融会贯通，而且能举一反三，在这方面的成绩可想而知是无人可敌了。
- 选 B：读书对你来讲，可以说几乎是等于背书。你的记忆力不错，但是你总是觉得要有好成绩，就要靠细心、耐心的背书功夫了。因此，在老师上课的时候，你觉得最重要的就是拼命地抄下老师的一字一句，务求巨细无遗，只要能撒下这种天罗地网，收录老师的一切，就不怕考试考不好。这样一来，你在上课时是非常忙的，甚至老师讲什么，恐怕你自己都不了解，只是说抄下来，回家再强迫自己精确地背下来。所以你可以说是完全凭借记忆力打出一片天的，这是你的优点，也是你的弱点。因为一些需要动脑筋的科目，可能是背一百遍也不会懂的，这种科目，你就没辙了。
- 选 C：你是一个很懒得花脑筋去背所有细节的人。如果说你是个成绩不错的学生，那你的成绩就是靠你的分析和组织能力得来的。也许是你的记忆力不是很强，所以你不会一字一句地去背课本。你在上课的时候，会利用重点式的架构，找出课业的脉络，然后很有系统地把这些架构组织起来。至于细节和内容部分，只要课堂上仔细听老师的讲解，课后再翻笔记中的重点，就可以回想起来。如此一来，重点也有了，细节也不缺，而且还不是死背，当然考试成绩会很好。所以，你这种方式是聪明人的做法，这也表示你是个有智慧的人，不是读死书的人。
- 选 D：你是个完全为了应付考试，有备而来的学生。你来上课的目的，最主要的就是找出考试的脉络和方向。在老师上课的时候，你的准备动作就是为了应付考试。不停地翻找课本的重点，预测老师出题习惯，你的目的就是得高分，可以说是个很现实主义的人。像你这种人，或许考试的成绩真的是很好，不过相信你写出来的东西，不见得你都懂。你的考分虽然很高，也不见得是真的学到多少，搞不好考完之后几天，你就忘得一干二净。且不管你的学习动机是什么，不过，学业多少要下点扎实工夫，将来才不会白读一场。

第三题参考答案：

- 选 A：你背书的方式是属于骨架建构型的。或许是你的记忆力不是很强，或许是你的心静不下来，耐心不够，所以，你的背书方式，就是这种像盖大楼似的打地基建骨架。至于那些细节和内容是不是记得起来，就很难讲了。你这样的背法，可以让你在很短的时间内，有效地全盘理解课本的主要内容，而且是有系统的理解，不是逐字逐句地死背。因此你这样的读书特性，很适合去读一些不是完全依赖记忆的科目，可以根据大纲让自己发挥、论证，反而不适合去死背、死记。所以，你要好好把握这种特性，在选择学习对象上大作文章才是。

- 选 B: 你是一个记忆力很强, 而且读书时精神很集中的人。因为你的精神可以很集中, 所以你不需要借助许多技巧上的辅助, 来增加你的记忆能力。因此, 你的课本可以保持得很干净。
- 你这样的记忆力应该可以让你在各种的成绩中, 一直是名列前茅, 立于不败之地。不过, 通常记忆力强的人, 推演和抽象概念的能力反而会比较弱一点。这是因为你的脑中, 都占满了死板的记忆, 如果要你抛开这些既有的东西去创作新的东西, 你可能会觉得很吃力了。
- 选 C: 喜欢用铅笔划重点的人, 基本上在心中早已经有加强重复记忆的打算。因为你划的重点, 不仅是为了翻开书可以一目了然, 还可以让你有复习的机会。而且你会用铅笔, 最主要的心理动机就是你可以希望把它擦掉, 下次再读这本书的时候, 就可以一边回忆一边复习这些被你删除的重点。这样一来, 你的印象就更深刻了。
- 你之所以会想到这个方法, 可能是你的记忆力不够好。同样的别人看一遍课本内容, 过一阵子, 别人可能还有一半的印象, 可能你就全部忘光了。你不仅记的东西不深刻, 记的时间也不久, 所以你要常常复习, 不然就得全部重来了。
- 选 D: 你是一个记忆能力较差, 而且精神不够集中的人。除此之外, 你和一般记忆力不好的人还有一点很大的不一样, 那就是组织能力也不是很好。所以, 一遇到重点层次稍微复杂, 或是重点比较多的课文, 你就会不知所措, 永远是背了东然后就忘了西, 不然就是彼此之间的关系搞得乱七八糟。因此, 你在背书时, 尤其是稍微需要系统架构来记忆的部分, 你就会觉得很吃力, 往往得借助许多颜色的笔来帮你管理记忆。

第四题参考答案:

- 选 A: 一般比较认真, 会按部就班地依照老师的要求去做, 但在结合自身情况形成自身的学习方法方面, 可能要稍稍弱一点。你对什么事都很认真地考虑, 也尊重别人的心情。因此是个不会伤害到别人的人。但太过于认真, 会使交往很不自然, 容易让对方有压迫的感觉。毕业后的交往要好好努力继续维持才好。要知道玩乐得愉快对你也是很重要的。
- 选 B: 如果善于抓重点, 那么一定也是比较善于学习, 有自己的学习风格的同学。你看似随性自然, 会与对方好好相处, 但实际上却不是如此, 因为你对不喜欢的老师和同学即使心里不愿意, 但表面上也会装得很要好的样子。其实觉得不合或不喜欢时, 要明确向对方表达意见才是最重要的。
- 选 C: 在学习方法方面有所欠缺, 有待改进。你对合得来的人以及合不来的人, 分得很清楚。与长者、前辈、聪明的人是合得来, 但对年少、比自己差的同学却哑口无言。要与他们合得来才是最重要的。

第五题参考答案:

- 选 A: 你是一个只重视实力, 不重视形式的人。考试对你来讲, 只是为了印证你的学习效果, 因此你不会去在意考卷的整洁。像你这种人, 学习成绩有时候不是你的学习重点和动机, 你的学习动机, 最主要来自于肯定自己和充实自己的想法。也就是说你对于学习知识是有主动性的, 不会为了考虑某种外在因素而去读书, 是个很有主见的学生。
- 选 B: 你从小就被灌输要做一个好学生, 而你自己也很乐于接受这样的暗示, 所以你打从一进学校, 就会暗示自己要做一个老师、同学、父母眼中的好学生。不仅老师交代的功课会认真完成, 课外活动也会认真参与, 像书法、美术、演讲之类的活动是最容易获得大家认同的活动。你的学习动机很明显地就是建立在别人对你的期待上。假如有一天, 周围的人不再给你肯定、对你报以莫大的期待, 你就可能会提不起劲。
- 选 C: 你是一个很守规矩、很保守的学生, 虽然你的学习成绩不是很好, 但是你还是会很认真地去读书, 不会受到人家的影响, 也不会为了达到别人的期待而去埋头努力。你的学习意愿是属于比较低的。或许你不会为了师长、同学、父母去努力读书, 或许你对于这些学业的兴趣不高, 只喜欢依自己的情绪起伏去念自己喜欢的书。但是, 你又不想在课堂上引起注意, 只想一个人默默地做自己的事。所以你尽量不会去破坏考卷上的整洁, 宁可空白一片, 很有勇气地接受成绩不理想的事实, 是个很有个性的学生。但要注意偏科可是会严重影响你的学业, 一定要及时纠正。
- 选 D: 你的学习意愿不仅是零, 还会很叛逆地破坏考卷, 表示对学业的不满和抗议。在学习动机中的环境和人际肯定的力量, 对你一点吸引力都没有, 你不仅不会为了父母读书, 更不会为了得到别人的肯定去埋头苦读。而且, 你的观念中认为读书不会为你带来任何好处, 现在如此, 将来更是如此, 所以你根本不会有任意的学习动机。但是你又没有办法正面地全盘否定这些功课给你带来的压力, 为了表示你的不满, 你会在考卷上出气, 以示抗议。你应该注意, 适当变压力为动力, 你会逐渐从学习中得到乐趣。同时你还应该知道对学业的不满会严重影响你自身的健康成长。