

学习习惯与考试技能测试表

请仔细阅读下面每一道题目，在基本符合你的情况的题目标号前填写“是”字；在基本不符合你的情况的题目标号前填写“否”字；如果你对该题目无法确定，请填上一个“？”作为标记。

每道题目请按照自己的情况如实作答，这样这个调查表对你才是有价值的。

- () 1、直到临考试前的那天晚上。我才对大部分需要复习的功课进行突击。
- () 2、当准备考试的时候，我紧张，不安，或者由于某些其他原因而难以复习。
- () 3、在参加考试之前，我阅读了所有与此次考试有关材料。
- () 4、我常常需要反复读几遍才能理解一份材料。
- () 5、在阅读课文时，我抓不住重点。
- () 6、在开始答题之前，我先把答案考虑好，写在草稿纸上。
- () 7、在阅读时，碰到生词或无法从上下文断定某个词的词意，我就查字典。
- () 8、除了重要的引证之外，我用自己的话记笔记。而不照搬老师的语言。
- () 9、应试期间，我十分紧张不安。不能像平常那样发挥应有的水平
- () 10、我在零星的纸片上记笔记，而不是记在笔记本上
- () 11、在阅读中，有时我记下纲要，画出图示，或将有代表性的观点制成简表。
- () 12、我实在不知道一个完整的句子究竟应该包括哪些成分。
- () 13、我常常需要有一定的压力才能学习。
- () 14、我定期复习。
- () 15、我的学习常常被来访者、电话和其他的娱乐活动打断。
- () 16、完成指定的学习任务以后我才开始做其他事情，我把这作为一种制度。
- () 17、我常利用做作业的时间来做游戏、与朋友约会、看电影、散步、读名著。看电视、听音乐等等。
- () 18、有时，当我坐下来学习时才意识到，课外作业是什么自己还不清楚。
- () 19、我用学校里所学的知识帮助我理解社会中发生的事情。
- () 20、我把课堂笔记认真整理并妥善保存。
- () 21、在写作时，我不知道结论怎样写
- () 22、我常将一些不重要的材料记在笔记上，这些材料考试中根本用不上。
- () 23、开始写作文前，我要拟提纲，或者制订一份写作计划。
- () 24、我是在阅读课完了以后才记笔记的。而不是边读边记要点
- () 25、交作文之前。我通常要花几天时间来推敲。以便在定稿前能把作文修改得更好一些
- () 26、有时，我不能按老师要求的时间交作文，或者匆匆忙忙地应付一下便交上去。
- () 27、我不喜欢某些老师或课程。因为这些老师或课程妨碍我的学业成就
- () 28、我常常发现，自己还没弄清读的是什么，就已经读了好几遍了。
- () 29、问读时，我常常跳过书中的表格和图解。
- () 30、我把书上的重点和难点做上记号，以便复习时能对此特别留心。
- () 31、我把外语单词写在卡片上，以便于记忆
- () 32、阅读时，在一课结尾我经常停顿一下，以便归纳本课要点。
- () 33、当我在学习中遇到问题时，我会毫不犹豫地提出来跟老师进行过论
- () 34、看书时，有时我喜欢叽里咕噜地读出声来。
- () 35、我感到某些教师对我冷淡。
- () 36、即使自己知道正确答案，我也时常害怕在课堂上回答问题。
- () 37、我常常睡眠不足，因此上课时总想打盹
- () 38、碰到新词汇适用的场合。我就果断地使用它们。

- () 39、我有一个明确的学习计划表，表上规定了学习的时间与地点。
- () 40、学习时我好做白日梦。
- () 41、我在学习时常坐不住。因而无法把精力集中在学习任务上
- () 42、开始学习新功课之前，我对以前所学的材料进行复习。
- () 43、如果没有充分的理由，我一定坚持自己的学习计划。
- () 44、有时，我边看电视边学习，或者听着同房间人们的谈话学习。
- () 45、我在某一课程上花费时间过多。而在其他课程上时间则不够用
- () 46、学习时，我常常站起来，到处走走，翻翻报纸，或者吃点零食。
- () 47、我喜欢找出具体的例子来说明自己所学到的一般原理和规则
- () 48、开学初，我静不下心来，难以认真考虑功课。
- () 49、有时我坐到了课堂上或坐下来学习。这时才发现没有带所需的课本、笔、笔记本或其他学习用品。
- () 50、我用某一课程中所学的知识来理解其他学科的东西。
- () 51、有时，我对所学的材料进行“过度学习”，就是说。当第一次能够正确背诵时，并不立即停止学习，还要再背几遍。
- () 52、我实在不知道一篇作文应该怎样开头。
- () 53、我对自己的功课感到担忧。
- () 54、当准备考试的时候，有时我试图把书本上的话一字不漏地记在脑子中。
- () 55、我借助间接光线阅读，而不使用直接光线。
- () 56、仔细研读某篇文章之前我先将它粗略浏览一遍(例如，通过阅读段落标题)，了解一下大概内容。
- () 57、我感到有些老师是我的朋友
- () 58、我发现自己的学校生活大多是有趣的
- () 59、我是抱着把某些材料仅仅记到考试结束的想法，为应付考试而学习的。
- () 60、我尽快地阅读，以便能迅速而准确地完成指定的作业。

标准答案

A. 学习的一般习惯方法

12. 否 13. 是 14. 是 15. 否 16. 是 17. 否 18. 否 19. 是 37. 否 38. 是 39. 是 40. 否 41. 否 42. 否 43. 是 44. 否 45. 否 46. 否 47. 是 48. 否 49. 否 50. 是 51. 是 53. 否 55. 否

B. 阅读习惯与技术

4. 否 5. 否 7. 是 11. 是 28. 否 29. 否 30. 是 34. 否 32. 是 56. 是 60. 是

C. 对学校的态度

27. 否 33. 是 35. 否 36. 否 57. 是 58. 是

D. 记笔记与写作

8. 是 10. 否 20. 是 22. 否 23. 是 24. 否 25. 是 26. 否 31. 是 52. 否

E. 准备与应试

1. 否 2. 否 3. 是 6. 是 9. 否 21. 否 54. 否 59. 否

对照前面的答案，如果在某个题目所选的答案与标准答案不符，表明在该项目所属的内容方面有缺陷。依次对照完毕后，可以认真分析检查自己在学习习惯与应试技能方面存在的问题，如自己的长处是什么？弱点有哪些？在哪些方面需要扭转不良习惯？每一方面需要做些什么工作？应怎样来达到自己的目标？