

# 讲效率意思 提高学习效率演讲稿(模板10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 讲效率意思篇一

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《如何提高学习效率》。对于学生而言，提高学习效率是一个很重要的问题。许多同学一天到晚努力学习，因为效率不高，往往效果欠佳，更严重的可能会丧失学习的自信。“如何提高学习效率”成为了最令家长、老师、学生困惑的问题，而我认为解答这个问题应该从高效利用时间、保持身体健康、营造学习环境这几个方面入手。在这里我提出几点建议，供大家参考。

## 讲效率意思篇二

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好。今天我演讲的题目是《找到自信，提高学习效率》，自信所迸发出来的勇气和毅力，可以帮助克服学习中的种种困难和障碍，可以最大限度的帮助挖掘自身的潜力，去完成学习任务。

在自信的基础上根据自己的实际水平，正确定位自己的奋斗

目标，将一个长久的目标分成几个小目标以便制定清晰地学习计划，并持之以恒的督促自己执行落实。

高中生的学习任务是十分繁重的，要按时地完成各种学习任务，必须提高学习效率。提高学习效率不是搞题海战术，而是提高自己的学习能力。提高学习能力离不开老师的指导和同学的帮助，一个会学习的人一定是个善于借助老师和同学力量的人，对老师要施以“缠”字诀，没解决的问题，一定要缠到彻底解决为止，决不能一知半解，简单的点点头，微笑着把自己给忽悠了。但也不能一碰到不会做的题就去问老师，要先自己想想，实在是想不通了，再去请教老师。因为，如果你一碰到不会做的题就去问老师，那样即使你一开始懂了，但自己印象不深刻，没过几天还是会忘掉，如果自己想了，这个问题就会使你印象特别深刻，再去问老师会特别有印象。同学之间的互助学习是不可缺少的一个学习环节，一起交流学习经验，一起去攻克一个个难题，对自己都是有很大的帮助的。

同学们！相信自己是优秀的，这是同升湖学子的自信，这是同升湖学校的实力源泉。

最后：

祝同学们学业有成！老师工作顺利！

我的演讲完毕谢谢大家！

### **讲效率意思篇三**

预习，即课前的自学。在老师讲课之前，自己先独立地阅读新课内容。这样听课时就可跟着老师讲课的思路走，明确了哪些知识应该放上主要精力，加强理解和消化；哪里应该重点记笔记，做到心中有数。疑惑易解，听起来轻松、有味，

思考起来顺利主动，学习效果高。预习一般要安排在新课的前一天晚上进行。这样，印象会较深。新课难度大，就多预习一些时间，难度小就少预习一些时间。预习时课本内容能看懂多少就算多少，不必求全理解，把没有读懂的问题记下来，作为听课的重点。

## 讲效率意思篇四

独立完成作业是深化知识，巩固知识，检查学习效果的重要手段，也是复习与应用相结合的主要形式。不要一下课就抢着做作业，作业一完，万事大吉。更不可以课上根本没听懂，下课也不问，作业抄袭后向老师交差完事。

同学们，下周我们即将迎来期末考试，我希望大家掌握并运用科学的学习方法，在学习活动中节省时间，提高学习效率，在期末考试中取得好成绩。

## 讲效率意思篇五

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（26）班的xx[]今天我我国旗下演讲的题目是《讲究学习方法，提高学习效率》。

首先，抓好预习环节。在老师讲课前，自己独立地阅读新课的内容，这样听课时就能与老师产生共鸣，明确哪些知识应该主要学习，加强理解消化。哪些知识应该重点牢记，要做到心中有数，将自己的疑难点记录下来作为听课的重点。这样，听起课来轻松、有趣，思考起来顺畅、主动，使掌握的知识牢固而有针对性。

其次，注重听课环节，要带着问题听，记注要点，抓住关键。

在课堂学习时，有老师引导我们，所以一定要紧跟老师的思路，大胆积极地发言。记住，课堂上的分心是学习上最大的敌人。

还有，抓紧复习环节。德国的心理学家艾宾浩斯通过实验发现了人类的遗忘规律，因此要及时复习已掌握的知识，莫不可学完一遍就万事大吉了。复习时，不能盲目采用题海战术，要有计划，有效率的复习，紧抓基础，围绕课本进行发散式练习，步步为营，一定能取得意想不到的显著效果。

另外，要多向其他同学借鉴经验，联系实际总结适合自己的方法，不断汲取新的养料，提高学习效率。学习效率的高低，是一个人学习能力的重要体现。劲要使在刀刃上，讲究学习方法，是提高学习成绩的有效策略和途径。最后，我衷心地祝愿同学们能以全新的面貌和态度面对学习生活，取得更加优异的成绩！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 讲效率意思篇六

在学习中，你必须分清主次，合理地分配自己的精力，从而使自己在繁重的学习中保持清醒的头脑，用有限的精力来帮助自己取得尽可能高的学习效率。

### 学会排除干扰

在学习中，来自外界和自身的一些干扰都会影响你的学习效率，你必须要学会排除和隔离这些学习中的消极因素，将它们的负面效应降到最低。

### 如何提高学习效率

学得时间长并不一定有用，问题的关键是：你的单位时间内

的学习效率有多高。??看着同学们一天到晚都在学习，但为什么效果不佳?这是一个学习中的老大难问题，也是最令家长、老师、学生感到困惑的问题。解答这个问题的钥匙就是利用效率法则——高效利用时间，提高学习效率。

在伏尔泰的作品中曾经提到过一个谜语：“世界上有一样东西，它是最长的也是最短的，它是最快的也是最慢的，它最不受重视但却又最受惋惜;没有它，什么事也无法完成，这样的东西可以使你渺小的消灭，也可以使你伟大的永续不绝。”

你想到这样唯一的的东西是什么了吗?没错，它就是时间。

在“钟表王国”瑞士温特图尔钟表博物馆内的一些古钟上，刻着这样一句富有哲理的词句：“如果你跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。”

翻开人类科技发展史，就可以发现，人类的种种发明创造，都是为了节省时间。火车代替马车，电视取代影剧院，计算机、激光的出现。无一不是为了节省时间、争取时间、赢得时间。

学习是在时间中进行的。无可置疑，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。长久以来，人们一直在探索怎样勒住时间的缰绳，以增强自己利用时间的能力。掌握一些高效利用时间的方法，初中物理，如优化事序、最佳安排、排除干扰等方法能使你的有效学习时间比别人多很多倍。

## 讲效率意思篇七

### 1、学习动机

没有学习动机的人也很难有动力去学习，提高效率的第一步就是找到自己的学习动机，是想提升自己的某方面的能力，

还是尝试学习新的知识的欲望，哪怕知识觉得学习这个很开心，都算是一种动机，总之，学习是需要动机的，如果想高效的学习，那么先找出一个强烈的学习动机吧。

## 2、专注程度

进入学习状态之后，你的注意力会比较集中，所以选择一个能让自己静下心来学习的环境尤为重要，安排好学习的时段，以免有人或者事来打搅，另外最好安排两到三种学习交叉进行，因为大脑长期处理同一件事会感到疲劳，适当的休息能更好的集中注意力。

## 3、生活习惯

能够获得伟大成就的人很多都是利用时间的高手，同样的一天，有些人能够活的风生水起，有的人则慵懒度日，所以一个好的生活习惯是提高学习效率的必经之路，准备计划本，将安排好的计划持之以恒坚持下去，最后培养成生活习惯，确定做事先后顺序之后再去一件件完成，效率也会比盲目的做事要高许多。

## 4、学习方法

首先了解你要学习的东西，再进行分期学习，不懂的地方多回顾，简单化学习的内容，多做比喻增强学习内容趣味性，每天用小本子记录自己经验所得，睡前五分钟回顾一遍一天里得到的知识，隔天再进行复习，学习方法掌握得当能够有效地提升效率，甚至还能节约出娱乐的时间，适当的娱乐能够有效促进学习兴趣和爱好。

初中生学习演讲稿：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 讲效率意思篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是“克服拖延，提高效率”。

有社会学家进行过有关拖延症的调查。调查显示，拖延症在学校中普遍存在，其中，轻度及中度拖延人数达一半以上。可见，拖延症很普遍，是我们或多或少所共有的。

仅我们学生而言，在学习上无不显露着拖延症留下的痕迹。比如，每次周末作业都要推到周日返校前匆匆写完；又如，制定了一个完美的学习计划，而迟迟不肯执行。抑或是习惯于踏着铃声进教室。还是埋怨时间太少，将今天作业推至明天。总有太多个“太忙，没时间”等理由让我们拖延。但我们是否反思过，睡前刷会儿“微信”“微博”的时间，足以让你不再拖沓。拖延症并不可怕，可怕之处在于不去克服它。

著名学者钱鹤滩写过一首脍炙人口的诗：明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。拖延症就像与生俱来

的“基因”，想要克服，就应直面自己拖沓的弱点。学着去具有一种自制力，克制自己的冲动，在完成作业时，心无旁骛，摆脱过程中的分神和退缩倾向。制定合理的学习计划，并坚持去完成它，在紧张繁忙之时，不以“计划赶不上变化”为借口。制定合理的作息时间，克服拖拉不起的懒惰倾向。日省吾身：今天是否浪费时间，是否拖延了什么任务，这一天过得是否充实。坚持自己的道路，同时，在慢慢完善自己的任务，在“不拖沓”中得到自我满足和自我提升。

盛年不再来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。以坚决的态度，克服拖延，提高效率。

谢谢大家。

## 讲效率意思篇九

同学们、老师们：

早上好。

爱因斯坦总结自己获得伟大成就的公式是：成功=刻苦努力+正确方法+不说空话。

一、提前一天，课前预习。

抓好预习环节。预习，即课前的自学。在教师讲课之前，自己先独立地阅读新课内容。这样听课时就可跟着老师讲课的思路走，预习一般要安排在新课的前一天晚上进行。这样，印象回较深。新课难度大，就多预习一些时间，难度小就少预习一些时间。预习时课本内容能看懂多少就算多少，不必求全理解，把没有读懂的问题记下来，作为听课的重点。

二、上课静心，要边听边记。



我们的大部分时间是在课堂中度过的。但现在我们有一些同学上课总静不下心来听老师讲，听同学发言，作业就常出现差错。听课时要抓住各学科的不同点，带着问题听，听清内容，集注要点，抓住关键，注意力要集中，全神贯注地听老师讲解，跟着老师的讲课思路走，大胆积极地发言，表达出自己的看法和想法，千万不能思想开小差。课堂上的“分心”，是学习中最大的敌人。

如果你上课时能静心听课，效果就会大不一样。老师提出问题时，你才能正确地发言；当同学发言时，你要学会辨析地听，讲得好的地方你要学，讲得不够的，等他讲完后你补充。

重要的地方你还要用笔记在课堂笔记本上。尤其课堂上老师反复强调的东西。如果你不知道，那你看看身边的成绩好的同学，他们记，你也跟着记。

### 三、及时复习。

抓紧复习环节。德国的心理学家艾宾浩斯，通过实验发现人的遗忘规律是先快后慢，因此，每上完一节课，每学完一篇课文，一个单元，一册书都要及时复习，学完一课复习一次，学完一个单元复习一次。如果以后再复习，则花费的时间要多得多。

### 四、作业，独立完成，要边做边思

我们一些学得扎实的同学，在做作业时，不但知道这道怎么做，还能讲出这道题为什么要这么做。真正做到了“知其然”，知其所以然”。这样做作业就不会出现什么差错，每次作业能一次做到位，一次完成，这就不用订正了，学习效果当然就明显了。如果每一次作业都是正确，那这位同学，考试时自然错得少，得高分。

独立完成作业环节。独立完成作业是深化知识，巩固知识，

检查学习效果的重要手段，也是复习与应用相结合的主要形式。任务观点，作业一完，万事大吉。更不可以，课上根本没听懂，下课也不问，作业抄袭后向老师交差完事。

一些同学拖拉作业，结果不但要被老师批评，提心吊胆，还是要重做，你觉得合算吗？中午时间很宝贵，天气冷，更要抓紧。有的同学爸爸妈妈给你买了不少课外练习题，也要有选择的做，根据自己的情况。基础差那多做基础题，基础好的，那就做一些提高练习题。

## 五、读书，要边读边想。

“俗话说得好，读书不用脑，什么也记不了”。一个人如果只读书，不思考，就不能把文本知识内化成自己的知识。一边读一边想，有利于对所读文章的感悟和理解。对于文章中难理解的词和句，我们还要联系上下句反复阅读品味。我们小学生从中年级开始，老师就教我们进行默读和浏览。这是因为，无声的读书更是一种凝神的思考。默读不但能让我们静下心来读书，提高阅读的速度，更能培养我们一边读一边想的良好读书习惯。

## 六、学习时要全神贯注。

玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。我学习的时候常有陶渊明的“虽处闹市，而无车马喧嚣”的境界，只有我的手和脑与课本交流。

## 七、学习要主动。

只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于

向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。问同学，老师。

再过一个月的时间要期末考试了，如何取得理想的成绩，对得起每天接送你的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，对得起辛辛苦苦教你的老师，更要对得起自己，一个学期的努力总要有收获，一个多月后就是新年了，有了理想的成绩年也过得快乐。

## 讲效率意思篇十

1、积极主动地听课，你是不是有这样的看法，所谓的上课就是被动的听老师讲课，如果真是如此，那你也不必事先预习功课了，只要把老师的讲过的内容像鹦鹉学舌那样重复几遍，不就能圆满完成任务了吗？实际上，中小学的课程（尤其是中学）并不好对付，在毫无准备（预习）的情况下听老师讲课，顶多只能懂些“鸡毛蒜皮”的东西，想要做到彻底理解，几乎不可能。真正所谓的“上课”，就是把自己事先做过或思考过，但又不怎么理解的问题，放在课堂教学的有限时间里去求得解答的线索，然后再去思考更深一层的问题，这样你必须做好预习和复习。

2、预习，通常分为三个阶段（预习三部曲）

(1)、预习第一阶段先把教科书通读一遍，在不甚了解的地方作个记号，上课时就针对这些疑点提出问题，直到了解为止。

(2)、预习第二阶段研究课本后的问题或习题，将它们解答出来，上课时将答案与老师讲解的正确答案对照。

(3)、预习第三阶段利用参考材料，将没有学过的内容（后几课）做一番预习，能做到这一部，不仅预习的兴趣会迅速增加，而且预习的功夫也会渐渐达到“炉火纯青”的境界。当然在

预习阶段遇到不太明白的地方，你得立刻回过头来复习以前的部分，所以“预习”本身就包含了大量的“复习”因素，兼有双重功能。正如有人曾说过的“七分预习，三分复习”。

### 3、复习的过程也分为三个阶段

(1)、复习第一阶段把课堂上学过的内容重温柔一遍、实际上，这是最愚笨的方法，很多人都是这样：“点到为止”，不求甚解，但总比一点都不复习好得多。

(2)、复习第二阶段把课堂上学过的重点摘出来，整理在笔记本上，这并不需要太多时间。

(3)、复习第三阶段做练习(这是加强应用能力的问题)总而言之，要提高学习能力，必须以听课为重，在预习和上课阶段，让你的学习潜力得到最大限度的发挥，然后利用复习，将学习的要点加以深入思考和整理，以提高应用能力。

### 4、系统的学。

很多同学在学习中习惯于跟着老师一节一节的走，一章一章的学，不太注意章节与学科整体系统之间的关系，只见树木，不见森林。随着时间推移，所学知识不断增加，就会感到内容繁杂、头绪不清，记忆负担加重。事实上，任何一门学科都有自身的知识结构系统，学习一门学科前首先应了解这一系统，从整体上把握知识，学习每一部分内容都要弄清其在整体系统中的位置，这样做往往使所学知识更容易把握。如果不知道该怎么构建系统思维导图，可以去中高考状元李晓鹏新浪博客看看，博客里有这方面具体的讲解，只有自己学会构建思维体系，才能高效率的提高学习成绩，我看博客里所讲的很不错，轻松易懂，同学们也不妨试试！