

[学习方法与技能测验]个人测评报告

报告日期：2019-05-12 14:56:07

一、基本信息

姓名：测试

性别：男

出生日期：

单位：三明市心理健康协会

部门：心理咨询科

二、简介

《学习方法与技能测验》是根据我国学生的学习和我国学校的情况设计编制的。研究表明，《学习方法与技能测验》是测量和评价学生学习方法与技能的有效工具之一。本测验从学习方法与技能、复习方法与复习习惯、阅读习惯与技能、对学校的态度、记笔记与写作文五个方面量化的分析和评价学生学习方法的适宜程度和学习技能的优劣。

通过本测验，一方面学生可以测试自己的学习方法是否正确，从而调整自身学习方法。另一方面，可为教师 and 家长的指导训练提供参考。教师和家长如果能够有效的分析、诊断学生学习方法和学习技能方面的优势和缺陷，并给予有针对性的科学指导，必然会有效改善学生的学习效率，特别是会有有效的帮助部分“学习非常努力而成效不显著”的学生走出困境。另外值得注意的是学习方法的建立，学习技能的提高是一个日积月累的过程。因此一定要从小注意指导、培养学生养成良好的学习方法、习惯，促进其学习技能的提高。

本测验适用于小学至大学的所有学生。最后需要说明的是，每种学习方法和技能对学习者的适宜程度是因人而异的。在本测验中对一些具有普遍意义的方面进行了考察。但是学生或教师在阅读本测验的结果时，还需结合学生自身的特点来进行理解。

三、结果

[学习方法与技能] 分数级别：一 般， 得分：69

[说明]

一 般

[建议]

任何一个学习者，都有必要培养和提高自己的学习技能。要想提高自己的学习技能，必须全面掌握各个学习环节的具体方法。对于在校学生来说，也就是要掌握预习、听课、复习、作业和应考方法。在许多有关青年学习问题的读物上都介绍了许多学习成功者的学习方法。这些具体方法可供你选择、参考，但不宜全部照搬。因为这些方法是他们根据自己的智力水平、知识、经验、生理和生活环境状况而摸索出来的。你也应该在学习过程中摸索出适合自己特点的行之有效的学习方法。这样才能真正提高你的学习技能。

但是，有一些一般的学习经验是适用于全体学习者的，这就是上面所列举的项目，你可以逐项进行对照，看看自己在哪些方面没有做到，这些没有做到的方面便是影响你学习效率的障碍。要是经过你的努力，你做到的项目越来越多了，那就表明你的学习技能有了提高。只要你高度重视改进自己的学习方法，汲取他人的学习经验，终于有一天你会体会到自己的学习已由“事倍功半”变成“事半功倍”了，别人将羡慕你手中已掌握了学习的“金钥匙”。

四、您选择的答案

1:C, 2:D, 3:D, 4:C, 5:D, 6:B, 7:B, 8:B, 9:C, 10:D, 11:E, 12:B, 13:C, 14:D, 15:D, 16:B, 17:D, 18:C, 19:D, 20:D, 21:D, 22:B, 23:C, 24:C, 25:C