

# 효과적인 10가지 학습방법

## 1. 학교 수업이 가장 중요하다.

- 모든 공부는 학교 진도, 학교 수업을 중심으로 해야 한다.  
또 평상시 학교 수업이 있을 때는 공부를 학교수업 내용 중심으로 자습서나 참고서를 활용하자.
- 다만 토요일, 일요일 또는 공휴일, 방학을 통해서 별도로 필요한 공부를 독파하는 계획을 세울 수는 있다.

## 2. 가장 효과적인 시기를 찾아라.

- 야밤형 학생 ; 밤 늦게까지는 잘 견디지만 새벽에는 못 일어나는 학생
- 새벽형 학생 ; 초저녁에는 잠이 쏟아지지만 비교적 새벽에는 일찍 일어나는 학생- 일반형 학생 ; 보통 고교생은 1시에 자서 6시에 일어남
- ※ 사람마다 신체적, 정신적 조건이 다 같지 않다. 자신에게 적합한 학습시간을 스스로 찾아야 한다.
- 새벽 또는 아침(공복시)에는 어문계열 학습이 효과적이다.  
예) 국어, 외국어, 사회 등 암기과목
- 밤 늦은 시간 학습에는 수리계열이 효과적이다.  
예) 수학, 물리, 화학, 생물, 지구과학 등

## 3. 목표의식을 갖고 공부하자.

- 10분이든, 30분이든, 1시간이든 책을 들었으면 반드시 목표의식을 갖고 공부하자.
- 목표의식을 갖고 공부할 때와 그렇지 않을 경우 공부할 때의 차이가 적어도 2~3배 이상의 차이가 생기기 때문이다.
- \* 머리로 공부해야 되는 시기는 가고, 지금은 엉덩이로 공부하는 시대입니다.  
(끈기 있게 목표를 달성하는 게 필요하다는 뜻)

## 4. 치밀한 학습계획을 세우시다.

- 계획 없는 행동은 무모하고, 계획만 짜고 실천을 못하면 탁상공론이 된다.
- 치밀한 계획과 결단력있는 행동의 조화만이 학습의 승리자가 됩니다.  
예) 연간계획 ; 1년 동안 0 0 참고서 2번 독파 계획 (- 총 280 쪽, 2번 독파하면 560 쪽 )  
월간계획 ; 560 쪽을 12월로 나누면 한달에 약 47 쪽  
주간계획 ; 47 쪽을 4주로 나누면 한주에 약 12쪽  
일일계획 ; 12 쪽을 6일(일요일 제외)로 나누면 약 2쪽  
이런 식으로 치밀한 계획을 세워서 하는 게 좋다.
- 보통 학생들은 평상시 놀다가, 시험 날짜(시험 범위)가 발표된 후 공부하려 하는데 이렇게 하면, 치밀한 계획이 없기 때문에 학년이 올라갈수록 성적이 떨어진다.

## 5. 수면 관리는 승패의 열쇠이다.

- 수면 관리에 이긴 자만이 입시에서 살아 남는다.  
(하루 6-8시간 수면이 가장 좋음.)
- 입시는 장거리 경주이다. 하루 이틀간의 벼락치기로 절대 해결되지 않는다.
- 잘 때는 편한 자세로 꼭 자자.
- 다리는 따뜻하게 머리는 시원하게 잠자리를 마련하자.

## 6. 두뇌회전을 빨리하는 요령

- 환기를 자주해서 뇌에 신선한 산소를 자주 공급하자.  
(공부방에 온도계를 설치하여 적정 온도 16~17도를 유지하자)
- 가끔 찬물로 세수해서 머리를 식혀주자.

- 적절한 휴식으로 뇌에 생기를 불어넣자.
- 밥을 많이 먹어 위에 부담을 주는 것은 곧 머리에 부담을 주는 것이다.

※ 에빙하우스 망각 곡선 - 30분후 50% 기억, 1시간후 42% 기억, 1일후 33% 기억 따라서, 공부하고 나서 그날 바로 **복습하는 것이 가장 효과적임.**

## 7. 공격적 학습과 방어적 학습의 효과

- 학습에도 공격과 방어가 있습니다.
- 공격적 학습 ; 점수를 얻기 위한 적극적 활동
- 방어적 학습 ; 아는 문제를 틀리지 않기 위한 신중한 학습, 산만하게 학습한 내용 정리를 용을 차근차근
- 예습은 공격적 학습이고, 복습은 방어적인 학습이다.
- 입시 준비도 공, 수의 조화를 이루어야 합니다.
- 운동 경기도 처음과 끝이 중요하듯 공부도 처음(예습)과 끝(복습)이 중요합니다.

## 8. 집중적 입체적 학습을 합시다.

- 보통 학생이 공부하는 모습 ; 책상에 앉아 눈으로 책을 읽어 간다.
- 조금 잘하는 학생의 모습 ; 눈으로 읽고, 연습장에 써가며 공부한다.
- 아주 잘하는 학생의 모습 ; 눈으로 읽고, 입으로 읽고, 귀로 듣고, 손으로 쓰며 공부한다.

## 9. 학습시 나쁜 습관을 버립시다.

- 한 손으로 볼펜을 돌리며 공부한다거나,
- 이어폰을 끼고 음악을 들으며 공부한다거나,
- 다리를 흔들며 가며 공부한다거나,
- 비스듬히 눕거나 옆드려서 공부한다거나,
- 이방, 저방, 거실 등을 왔다 갔다 하면서 공부한다거나,
- 단 10분도 책상에 앉아 있지 못하는 등의 나쁜 습관은 버립시다.

" 기억력 좋은 머리보다 무딘 연필이 낫다 "

## 10. 공부에는 때와 장소가 없다.

- 시험을 앞둔 학생들은 등학교길, 버스 안이나 길거리에서, 화장실에서, 식당에서.... 그저 닥치는 대로 공부를 해야 한다.
- 시험을 코 앞에 둔 학생이 옷차림이나 신경을 쓰고, 먹을 것이나 찾고, 이성교제 등에 관심을 가지면, 바로 망합니다.
- 공부하는 사람은 눈치보고, 남을 의식하고, 체면 차릴 필요가 없다.

## ☞ 공부 잘 하는 비결, 2분 작전

- 공부 시작 2분 전에 교과서와 공책을 꺼내 지난 시간에 학습한 내용을 약 1분 동안 훑어 보고, 지금 시간에 학습할 내용을 약 1분 동안 살펴보고 수업에 임한다.
- 수업 시간에는 모든 정신을 집중해서 설명을 듣고 모르는 것은 선생님이나 친구에게 반드시 물어서 그날로 소화해 낸다.
- 수업이 끝나면 약 2분 동안 그 시간에 학습한 내용을 꼭 훑어서 핵심 내용을 다 정리한 다음 책을 덮는다.
- 진리가 먼 곳에 있지 않고 가까운 곳에 있듯, 공부하는 학교수업과 가까운 바로 지금 책상 위에 있다.
- 티끌모아 태산이듯, 작은 시간을 잘 활용합시다. (아침자습 시간, 등학교 시간 등)
- 하루 아침에 성적이 쑥 오를 수는 없습니다. 끈기를 가지고 꾸준히 합시다.
- 수학의 경우 풀이 능력도 중요하지만 풀이 속도도 중요합니다.