

提升學業成績的方法

「少壯不努力，老大徒傷悲」。少年時不學習，年老後悔當初不努力，變成了沒有前途的人，所以學習是十分重要的。接下來，我會從個人、家庭和學校方面來告訴大家如何提升學業成績。

首先，在個人方面，我們就必須自律。例如：我們要有充足的睡眠，美國心臟協會曾經表示睡眠不足，導致心臟的代謝不良和專注力不足。所以我們就必須有充足的睡眠，而不是浪費時間去熬夜和玩遊戲，我也要自學增加課外知識。這就是我提升學業成績的第一個方法——自律。

其次，在家庭方面，我們可以請家長成為我們的督促者。家長為我們安排合適的補習和時間表，因為安排合適的時間表和補習是一件很重要的事。「學如逆水行舟，不進則退」。所以我們一定要爭分奪秒去爭取更多的學習時間。時間表也要好好規劃，而不是亂定時間。如果家長不做我們的督促者，那我們的時間要如何合理安排呢？

最後，在學校方面，我們可以請教他人。我們在學校除了勤奮學習，還要不懂就問。當我們遇到不會的問題，就請教老師，即使是面對一年級的學生，也要不恥下問。所以勤學多問可以使我們的學業成績有所提升。

總而言之，「少壯不努力，老大徒傷悲」。這句詩一定要銘記在心，只要努力努力，再努力，配合科學的方法學習，才能擁有更好的未來。