



## 小贴士:充分利用你的辅导时间

从辅导中获得最大收获的最好方法是为你的课程 做好准备。这些建议将告诉你如何准备和最好的受益于你的辅导时间。

1. 尽可能多地准备好你的课程材料，以便在辅导课上使用。这包括:课程大纲、书籍、笔记和教授提供的链接。
2. 问问题。每次辅导时都给你和你的导师写一些问题，包括你可能会有的困难的细节和问题。确保你的问题是具体的，这样你的导师可以有效地回答你。解释你对任务的任何担忧，或者完成问题、任务或技能审查所必需的技能。
3. 开始工作。学习不是一个被动的过程，所以自己尝试是很重要的。写一个草稿，尝试解决一个问题，或者写下你“认为”应该做什么来完成作业。
4. 在辅导结束后继续工作。学习不仅仅是在课堂上和辅导阶段，它需要练习。在辅导课之后练习你正在做的事情，就像你在课后做的那样。花些时间来巩固你正在学习的东西。
5. 想想你是如何学习的。每个人都有不同的学习方式。如果你不明白你的导师在告诉你什么，问问导师你是否可以尝试一个更符合自己学习风格的不同的方法。想一想你已经知道什么，比如:先前的知识、背景和技能。
6. 不要指望你的导师代替你的教授。你的导师会帮助你理解并更长时间地记住学习资料。
7. 要有耐心。对你的导师和你自己都要有耐心。因为学习是一个过程，知识不可能一下子获得。试着通过练习一些减压策略来减少你的焦虑和沮丧。
8. 保持参与和自信! 虽然你可能并不总是对你所学的科目感兴趣，但试着在你所学的内容中找到一些与之相关的东西。如果你有困难，请你的导师帮助你将材料与你能理解的东西联系起来。学习的过程可能是一个自我反思的时间。
9. 减少干扰。试着在一个安静的地方工作，把手机、多余的东西或任何让你的注意力从工作中分心的东西收起来。
10. 早点开始。在课堂上取得成功的最好方法就是从一开始就保持学习状态。当你开始有困难的时候就立刻寻求帮助。



导师不会:

- 代你做作业
- 确保你的作业没有错误
- 教你可能错过了的一些材料
- 帮助你考试

导师会:

- 诚实
- 倾听
- 专业
- 提供支持和资源
- 帮助你学习如何学习

\*改编自新罕布什尔大学学术资源和学生支持服务中心