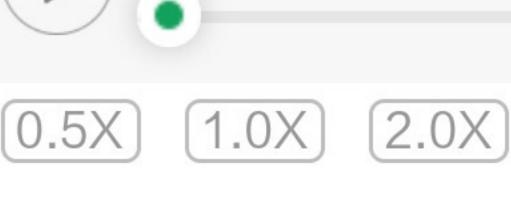
X阅读内容

第01课:高效学习方程式,你的学 习到底是哪里出了问题

00:00/21:05 第01课 (主播· 刘媛媛)

第01课





在中国学生中很常见的一个问题就是,只知道自己学

的不好,但是不知道为什么不好。一些学生把学不好

的原因判定为不爱学习。这样的学生需要的是一个合

适的开始方法。毕竟在过去他的成绩真的太差了,很

对于用功学习的人。我们很擅长把她们学习不好归到

难会愿意开始学习,并且感兴趣。

没有学习方法或者学习方法不正确上。但是这种归因 方法,其实并没有找出真正的问题。 一、学习不好的原因 1. 典型的时间投入不够。 想要达到一个比较好的学习效果,首先要投入足够多 的时间,即便再好的学习方法,都是需要时间的。而

且学习时间越长越熟练,有时候即便它不够高效、投

精力不充沛的学习时间是低质量的,所以相比较于时

间来说,用精力去衡量我们对一个事情的投入多少其

入时间长到一定程度了,效果也不会差。

实更科学。

2.精力

3.注意力

4.目标

的时间不长。在我们这个时代,注意力是稀缺资源, 不管是抖音还是微博。有一句话是这样说的,以前都 说天才是1%的灵感+99%的汗水,实际上天才是3% 的努力+97%不被互联网分心的能力。

目标对学习的促进作用是非常明显的,**没有目标的人**

不见得学不好,但是可能会不够好。一个能够完成但

很多人的问题都出在学习时间很长,但是集中注意力

对。正确的方式**应该是在不熟练的区域去练习,逐**步 的缩小自己不擅长的范围。 高效学习的方程式,最终的学习效果=时间*精力*注 意力*目标*策略。

调整一遍,最终复合的效果可能是爆炸式的成绩提 高。 第二,帮助你对照检测自己在学习上出现的问题。不 要一概而论,要去确认自己到底是哪个因素上出了问

厌学者:父母要求或者满足他人的期待。

2.保持充足的动力的方法

段,确定每阶段都有具体的成效

题。

功的热情。 第三,找到眼前的可比较目标。

自主性是我们幸福的要素。如果所有的事情都是主动 去做的,这个人才能幸福。我们中国学生在学习上太

就感是兴趣的重要来源之一。

习对象和学习方法本身的问题。

划。兴趣比成功重要。

改进自己的学习方法,或者尝试改变学习的对象和材

痛苦了,除了被动学习很伤害人的兴趣之外,很多东

其次就是**重复性**太强了,在考试之前的复习阶段,那 些不新鲜的知识被反复重复。在每一遍重复的时候, 要注意错开重复的形式。

是比较困难的目标,可以挖掘出你最大的潜力来。 5.策略 很多人说自己的方法不对,其实是在说自己的策略不

这里面并没有列入智商和天分这些因素,因为现阶段 中国的考试,智商正常就可以考好,即便是清华北 大,也是一个智商正常的人可以上的。 这个方程式有两个作用。

第一,为你提供在学习上改进的方向。当你把每个因

素都提高了,从目标到策略,从注意力到精力,全部

二、其他几个影响学习效果的因素 1. 学习动机 回报是学习本身:证明自己的能力、对知识本身有好 奇心;

功利性容易放弃: 取得学历; 将来找到好工作去赚

第一,确立阶段性的目标,并且清楚自己所处的阶

第二,想想成功后的场景,越具体也好,保持对于成

你通过学习可以得到什么? 十年后,你想成为什么样

子的人, 想拥有什么? 最后, 这两个问题的答案有没

如果有的话,就把这个东西写下来,这个就是你学习

三、怎样化被动为主动

2.行动

1.问自己三个问题

有重合的地方?

的最好动机。

料。

西都在伤害我们的学习兴趣。 **难度**上,很多基础不够好的学习者,刚进入新领域感 觉难度太大,很难积累成就感,就导致失去兴趣。成

所以一定要去控制难度,不管是设置目标,还是做计

总之造成我们在学习上的各种问题,包括拖延,注意

力不集中,很多时候并不是自律能力有问题,而是学

今天给大家介绍了一个方程式。也就是说,我们的学 习效果=时间*精力*注意力*目标*策略。如果每一个 因素都增加,我们的学习效果就可以呈现爆发式地增 长。还给大家介绍了学习动机对学习的影响,以及几 个伤害学习兴趣的因素和应对的方法。