9 Cách tập trung cao độ để học tập và làm việc hiệu quả

Chắc hẳn trong chúng ta ai cũng đã trải qua những khoảng thời gian học tập, thi cử căng thẳng. Bạn đã bao giờ thắc mắc việc Cách giữ tập trung khi học hoặc Cách tập trung làm việc hiệu quả và Làm thế nào để tập trung vào học tập đạt kết quả tốt. Cùng chúng tôi tìm hiểu 9 Cách tập trung cao độ để học tập và làm việc hiệu quả trong bài viết dưới đây nhé.

Loại bỏ các yếu tố gây phân tâm

Bạn có biết rằng năng suất của bạn sẽ tốt hơn khi bạn tập trung hoàn toàn vào một công việc thay vì đa nhiệm? Tập thói quen tập trung vào một công việc nhất định và tìm cách hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử như điện thoại, laptop hay mạng xã hội. Bạn sẽ không thể học tập hiệu quả khi cứ 5 phút lướt Facebook, hay kiểm tra tin nhắn và email, đúng không? Đây là một Cách giữ tập trung khi học bạn nên áp dụng.

Bên cạnh đó, địa điểm học cũng là một yếu tố quan trọng. Tránh xa những nơi ồn ào, đông đúc như quán cà phê, trà sữa và chọn những nơi yên tĩnh như thư viện, phòng ngủ, … Nếu bạn học ở nhà, hãy dọn dẹp phòng của mình. để cảm thấy thoải mái và dễ chịu, từ đó tăng năng suất hơn nữa.

Ngủ đủ giấc

Giấc ngủ thường bị nhiều người trẻ coi thường vì họ đang trong giai đoạn khỏe mạnh nhất của cuộc đời. Bạn nên có một chiến lược ngủ hợp lý để tận dụng hết những lợi ích mà giấc ngủ mang lại.

Ngoài việc ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm, hãy đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày để đảm bảo đồng hồ sinh học ổn định, chẳng hạn như ngủ lúc 10 giờ tối. và thức dậy lúc 6h. Một giấc ngủ ngắn 10-20 phút mỗi ngày cũng mang lại những lợi ích đáng ngạc nhiên. Ngủ đủ giấc giúp bạn tái tạo sức khỏe, giảm căng thẳng, tăng trí nhớ và khả năng tập trung.

Áp dụng phương pháp Pomodoro để Rèn luyện sự tập trung

Pomodoro – phương pháp quả cà chua, là một phương pháp quản lý thời gian nhằm tối đa hóa sự tập trung trong công việc được Francesco Cirillo – CEO của một công ty phần mềm Ý tạo ra vào năm 1980.

Với phương pháp này, bạn xác định một công việc cần làm, thực hiện trong 25 phút, sau đó nghỉ 5 phút. Sau 4 chu kỳ như vậy (làm việc 25 phút, nghỉ 5 phút), bạn nghỉ ngơi từ 15-30 phút và bắt đầu lại cho đến khi hoàn thành công việc.

Trong 5 phút nghỉ ngơi, bạn có thể đứng dậy tập thể dục, pha một tách cà phê, hít thở hoặc thiền, … Việc sử dụng những khoảng nghỉ ngắn giúp cơ thể và não bộ được nghỉ ngơi, hạn chế tình trạng quá tải. Đây có thể nói là một trong những phương pháp tăng khả năng tập trung.

Tăng hiệu quả bằng cách học nhóm

Học nhóm là một trong những cách để tăng hiệu quả học tập. Sự giao lưu, tương tác giữa các thành viên không chỉ giúp bạn tiếp thu nhanh kiến thức mà còn tạo hứng thú khi học.

Số lượng thành viên trong nhóm tối đa chỉ nên từ 3-5 người để đảm bảo sự tương tác tốt nhất.

Các thành viên cần có cùng mục tiêu, động lực và sự nghiêm túc trong việc học nhóm.

Chuẩn bị đầy đủ sách vở, tài liệu, đồ dùng học tập, các vấn đề cần trao đổi trong giờ học.

Thống nhất kế hoạch học nhóm cụ thể: địa điểm, môn học, chủ đề, thời gian học phù hợp.

Tập trung vào việc học, hạn chế nói chuyện và thảo luận về các chủ đề bên ngoài.

Sử dụng sơ đồ tư duy (mindmap)

Với lượng kiến thức lớn, bạn nên thử áp dụng sơ đồ tư duy để sắp xếp lại trật tự để ghi nhớ tốt hơn.

Bạn bắt đầu với các mục lớn có dấu đầu dòng, sau đó sắp xếp lại các ý nhỏ hơn như sự phát triển của một cái cây. Khi vẽ xong sơ đồ tư duy, bạn không chỉ tiếp thu kiến thức một lần mà bạn còn có một bức tranh tổng thể trực quan và sinh động.

Tạo kế hoạch học tập To-do list

Lập kế hoạch học tập từ tổng quan đến chi tiết giúp bạn tổ chức và sử dụng thời gian hiệu quả và tránh cho bạn rơi vào cảnh tối tăm vì không biết phải làm gì. Hãy dành một chút thời gian để lên kế hoạch cho những môn học nào sẽ học trong tuần, ngày giờ học và những mục cần học.

Khi sử dụng phương pháp này, hãy nhớ rằng bạn cân nhắc khả năng của mình để hạn chế bị choáng ngợp khi thực hiện kế hoạch của mình.

Để mắt được thư giãn khi mỏi

Sau một thời gian dài nhìn vào sách báo, laptop, đôi mắt của bạn sẽ không tránh khỏi cảm giác mỏi. Trong thời gian nghỉ ngơi, tránh xa đồ điện tử, ra ngoài trời tìm những mảng xanh cây cối, bầu trời, massage nhẹ mắt để xua tan cảm giác mỏi mắt, chuẩn bị cho việc học tiếp theo. Với việc được nghỉ ngơi, cả cơ thể nói chung và đôi mắt của bạn nói riêng sẽ luôn đảm bảo phục vụ tốt cho việc học tập. Để mắt thư giãn là một Cách tập trung làm việc hiệu quả.

Duy trì chế độ ăn uống hợp lý

Tập trung ôn thi là một “cuộc đua” dài hơi và bên cạnh kiến thức bạn cần có một sức khỏe tốt để vững vàng trong cuộc đua. Không chỉ ngủ đủ giấc mà bạn cần có chế độ ăn uống hợp lý để có được nhiều năng lượng thể chất và tinh thần.

Ăn 3 bữa chính mỗi ngày và các bữa phụ khác nếu có thể, ăn nhiều loại carbohydrate, thịt, cá, trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa, cùng các loại rau và trái cây lành mạnh trong chế độ ăn uống lành mạnh. thích hợp để bổ sung dinh dưỡngTập thể dục và rèn luyện cơ thể

Tập thể dục, thể thao giúp bạn kiểm soát cân nặng, phòng chống bệnh tật, cải thiện tâm trạng, tăng cường năng lượng và mang lại giấc ngủ ngon.

Do đó, hãy dành thời gian tham gia các hoạt động thể dục, thể thao như chạy bộ, đá bóng, cầu lông, bóng rổ,… với tần suất vừa đủ để nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, từ đó học giỏi hơn bạn nhé!

Trên đây là chia sẻ 9 Cách tập trung cao độ để học tập và làm việc hiệu quả. Mong rằng qua bài viết bạn đọc sẽ biết phải Làm thế nào để tập trung vào học tập đạt kết quả tốt.

hoàn chỉnh. Ăn uống điều độ và đúng cách để duy trì sức khỏe tốt.