高三拼的不只是努力，更是时间管理

高中学习成绩优与否，与智商没有必然关系。智商高的同学，可能在记忆、理解上先人一步，但如果他不学习，一样什么都不会。反倒是那些踏踏实实学习的同学，高考时更容易拿高分，因为他们懂得：学习好不能靠小聪明，而在于积累，学习是一个由量变到质变的过程。

短短一年的时间，如何做到快速提升，就是在和别人同样的时间里，更加高效地掌握知识并熟练地运用知识。所以，做好时间管理是重中之重。但如何真正的做好时间管理，并不是每个人都可以做到的，下面这几条要记住：

**一、时间很有限，效率是关键！**

说到学习时间紧张，很多人首先会想到的就是挤时间——压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致，彷佛就是管理时间的终极目标。

为学习成绩而苦恼的同学，常常也伴随着时间不够用的苦恼。因为他们觉得，要想把成绩赶上来，必须给自己“补课”——多补习以前的基础或者多找点别的教辅材料来做一下。但是，老师上课用去了绝大部分的时间，又要布置好多的作业，每天连作业都做不完，哪里来的时间去补习过去的知识呢？

还有一种情况是，有的人花了很多时间去学习，几乎达到了人的生理极限，不太可能再挤得出什么时间出来了，但进步仍然十分有效。看到自己在执着地看书、做题，有些成绩比较好的同学却似乎很悠闲的样子。如果时间都利用到了这步田地，自己还有再进步的余地了吗？

对于这些问题，我想用一句话解释：**“花多长时间并不关键，关键是效率，全身心投入而产生的效率。”**

**二、学习时间也有“马太效应”！**

要懂得效率和时间的关系。我们来算一笔时间账：一个努力程度中等的高三学生，除了上课一天用在学习上的时间大概有10个小时。这个时间长度可以保证他每天有充足的睡眠，足够的时间来休息。如果我们要拼命的挤时间，大概能挤出多少来呢？假设你每天只睡六个小时——这已经很夸张了，偶尔一天睡六个小时觉得没什么，如果连续很长一段时间的话，很多人就会受不了。然后三顿饭总共只用一个小时，用在走路上的时间（即使是从寝室到食堂到教室三点一线，每天最少也要六趟）也要一个小时，用在洗脸、漱口、上厕及其它杂务也要一个小时。这样算下来，我们每天用来学习的时间达到了16个小时。这样，我们比别人的学习时间增加了60%。

这是一个可喜的数字。实际上，每天多60%的时间，累积起来确实相当惊人。一个人如果真的能这样坚持下来，取得进步也是理所当然的了。

不过，这笔账漏掉了一个很重要的东西——人与人之间的差异。看同样的内容，有人看一遍就记得差不多了，有人能记住一半，而有人看了一遍之后记住1/3。一道普通的数学证明题，一个成绩优秀的同学，他只需要花五分钟的时间就做出来了，而一个成绩差一点的同学，可能要思考十分钟，甚至更长的时间——被一道数学题卡住半小时也很正常。我们这样一算，学习好的同学一个小时可以解12道题，而差一点的同学一个小时只能解6道这样的题目。我们拼了命的多增加了60%的时间，结果一算（10小时×12）：（16小时×6）=120：96=5：4。人家一天学习十个小时的效果反而比我们学习16个小时还要高出25%！换句话说，我们付出了比别人多60%的时间，却换来比别人低25%的效果，这可真够冤的。

这笔账算起来是比较吓人的。尽管这个效率的差距可能不是2：1，但结论本身不会有太大的变化——如果考虑到一天学习16小时，如此高强度的学习会让人身心疲倦、无法集中注意力、学习效率大幅度下降，那么这种效率上的差距只会更大。这就是为什么越是学习成绩差的同学，越觉得时间不够用；而越是成绩拔尖的同学，越觉得时间多的用不完。我有时候到中学里讲课，讲完之后会让老师们找一些各个成绩段的同学和我聊聊天，基本情况都是这样：

排名靠后的同学总是抱怨老师布置的作业太多，除了写作业以外根本没时间自己学习；而排名靠前的同学，则认为老师布置的作业其实没多少，每天放学之前就已经把家庭作业做的差不多了，剩下的时间可以自己找点题来做、找点书来看，还可以小小的休息一下。

对于那些希望通过自己的刻苦努力改变现状的同学而言，这是一个非常令人沮丧的局面。对于这种现象，我给它起了个名字，叫：学习时间的马太效应。马太效应（MatthewEffect），是**指强者越强、弱者越弱的社会现象**。名字来自于《圣经·马太福音》中的一则寓言。在《圣经·新约》的“马太福音”第二十五章中有这么说道：“凡有的，还要加给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

在生活中，人们经常可以观察到关于贫富差距的马太效应：有钱的人，因为可以获得投资收入，更能够把握挣钱的机会，所以会越来越有钱；而没钱的人，所有的钱都用来吃穿住行了，没有办法积蓄，所以越来越穷。

通过我们前面算的高三学习的时间账，我们可以看到，在学习中，也存在着类似于“马太效应”的现象。学习好的人，因为看书做题很轻松，时间剩下很多，可以用来让自己取得更大的进步；而为学习苦恼的人，因为看书做题很艰难，效率比较低，每天连老师布置的作业都难以完成，根本挤不出时间来自学，只能越来越痛苦。学习成绩的“贫富差距”越拉越大。

要解决这个问题，单纯靠挤时间是没用的——就像穷人单纯靠节约储蓄无法从根本上改变自己的经济状况一样——我们必须记住世界上有比时间更重要的东西：效率。眼睛只看着时间，是无法逃脱“马太效应”的陷阱的。在管理时间的时候，我们必须要记住：每个人一天都只有24个小时，再怎么挤也有限；但是时间利用的效率是可以成倍提高的，提升的空间很大。当我们在思考如果利用时间的时候，首先要想到的不是怎样去从哪里抠多少时间出来，而是怎样提高现有的时间利用效率。

**三、提高时间利用率的第一原则：学会舍弃！**

我在《学习改变命运》里面在谈到如何处理人际关系的时候说过一句话，叫：“处好人际关系最重要的原则，就是不要试图让所有人都喜欢你。”把这句话的思想用在时间管理上，也可以说：“利用好时间的最重要的原则，就是不要试图把所有的事情都做好。”

有很多人谈到时间计划的时候，总是把它和一张排列整齐的时间计划表联系起来。其实，如果忘了这个原则，计划表列得再漂亮也只是一个摆设。人的时间有限，无论怎么挤一天也不可能挤出25小时。但我们要做的事情是无限的，即使仅仅是学习，要看的书是永远看不完的，要做的题目是永远做不完的，要背诵的东西是永远背不完的。这节自习课做了一张数学试卷，就不能再做一张物理试卷。即使你的计划完美无缺，但是有一天突然感冒发烧要去看医生，那么计划就会被打乱。所以，无论怎么样计划，都不可能把所有要做的事情计划完，无论怎么样计划，都不可能把一切安排得天衣无缝。当有很多事情面临选择的时候，当有些任务实在无法完成的时候，我们该怎么办？只有回答好了这个问题，我们才能真正理解如何管理时间。**这个问题的答案就是：只做最重要的事情。**

这里，我给大家介绍一个经济学上的基础概念——“机会成本”，意指你放弃某种机会而造成的潜在损失。比如你投资十万元去开一家杂货店，每个月可以赚两千元，这个事情值不值得做呢？如果单纯从帐面的“成本—收益”来看，每个月进货需要一万，卖出去一万两千元，收益大于成本，当然值得做。但是，你还有一个选择，可以花十万元开一家手机专卖店，每个月可以赚五千元。这个时候，你还会选择去开杂货店吗？显然不会，因为你只有十万，选择了开杂货店，就等于放弃了开手机专卖店，也就是放弃了每个月五千元的收入。所以，你开杂货店的帐面成本是每月一万的进货，而实际上还有一个隐藏的“机会成本”——即放弃赚五千元的“机会”的成本。二者相加是一万五，大于杂货店每月受益一万二，成本大于收益。所以，一个明智的商人都不会去开杂货店而去开手机专卖店。

同样，我们的时间有限，你选择了做某件事情，就隐含了你放弃做别的事情。“做别的事情”就是你的“机会成本”。**所以，我们做事情的标准，不是“某件事有没有意义”，而是“某件事是不是最有意义”。**

真正懂得利用时间的高手，一定是懂得舍弃的人。高中生学习压力很大，很多人被弄的手忙脚乱。我们在学习的时候，面前总放着一大堆书，但你每次只能拿起一本书，认真阅读，而不能同时拿起十几本书随意浏览——这是一种最浪费时间的学习方法。只有读完一本之后，再去拿起另一本来阅读。那么，该选择哪一本呢？答案很简单：最重要的那本。对第二重要的那本，坚决不看。当年把最重要的那本看完之后，第二重要的，也就变成了最重要的了。

确保自己一直都在做最重要的事情，实际上也就是确保了自己的时间一直都在被高效的利用。如果你今天计划做五张试卷，语文、英语、数学、物理、化学各一张。那么，请先做你觉得你最需要提高的那门科目。即使你做完一张之后，突然天花板掉下来砸到脑袋，到医院住了一天院，那么你做的这一张试卷对你的分数提高仍然是极有帮助的。

**四、提高时间利用率的第二原则：做自己力所能及的事！**

在有限的时间内寻找最重要的事情来做，要放弃的东西，不仅是那些看起来不太有价值的东西。更重要的是，要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事。

一道难度极高的题目，总是让人忍不住想去挑战一下。如果你在做完高考试卷前面的题目之后，还有充足的时间去解最后一道难题，这样的难题当然值得去挑战，因为它会给你加分。但是，如果你前面的题目坐起来都很困难，那么，挑战这样的难题，不仅不会有结果，还会让你减分——因为你没有更多的时间去做那些你本来可以拿分的题目。

我们要保证自己的学习效率，就要多做和自己水平相适应的题目，既有成就感又能提高自己的解题能力。太简单的题目不要去做，太难的题目也不要去做。让高手去做12道难题吧，我们只做12道中等难度的题目就行了。等我们把中等难度的题目做熟练之后，你自然会发现，原来很难的题目已经不那么难了。

把做题的思想，用来制定时间计划，也对我们大有启发。有的人喜欢头脑发热的制定时间表，排的密密麻麻的，从计划表上看，连上厕所的时间都挤不出来了。原计划用半小时背一篇英语课文，谁知用了40分钟还没有背完。这才发现时间不够，连忙放下英语课本，拿起数学题做了起来，还没有做几道题，发现背政治的时间又到了……总之一天下来忙了半死，计划的任务还是没有完成。这样就会产生一种挫折感，一来二去的就对自己没了信心，老感觉计划赶不上变化快，于是越来越难以按照计划学习，不久又过起了原来那种杂乱无章的日子。

所以，对于那些刚开始制定计划的人来讲，计划应该定得适度的低于而不是高于自己所能完成的水平。比如你预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么你可以计划用80分钟。让时间宽裕一些，但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成。在一天结束的时候，前一天所计划的事情都做完的心情是非常爽的，可以给你继续制定和执行计划的信心和动力。这样循序渐进，再慢慢的提高标准，才能真正高效地利用时间。

**五、提高时间利用率的第三原则：根据学习内容来安排时间！**

“没有人能两次踏进同一条河流”——这是古希腊哲学家德谟克利特的名言。那么，我们也可以说：“没有人能两次度过同一小时。”每一小时都是很独特的，在每一小时里面，我们周围的环境、我们自己的生理、心理状态，都会发生变化。上课的时间和在家自习的时间，显然是各不相同的。我们不能简单地把24小时进行划分成一个一个的小格子，然后往里填充内容，然后就管这叫“时间计划”。我们必须学会让不同的学习内容和不同的时间相契合。

只有那些需要大量的阅读、理解、背诵的东西，才安排时间比较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做。为什么呢，因为看书和背书的时候很容易走神。大家往往有这样的体验：眼睛盯着书本，脑子里却不知想到哪里去了，没准还在想着昨天吃那顿火锅呢。所以如果看书的时候精神比较疲倦，就更容易走神。而且看书从翻开书本到进入状态需要一个时间，大约五到十分钟的样子。你花了十来分钟好不容易开始专心致志了，突然什么事情打断，比如接个电话之类，然后回到书桌前看书，你又需要花五到十分钟来集中注意力，如此反复被打断，最后你感觉看了两小时的书，实际上真正“看进去”的时间不足一小时。所以看书的时间最好不要被随便打扰。

所以，对于看书、背诵的事情，最好选择精力旺盛不容易受干扰的较长时间段来做。

那么，那些精力不太旺盛，比较容易受干扰的时间用来做什么呢？

用来做题。因为做题的时候需要动笔演算，可以强迫你集中注意力，即使周围环境比较吵闹，即使你精力不太好，仍然可以达到练习的效果。比如下课的十分钟，你规定自己做十道英语选择题，你刚做了五道，突然有同学找你聊天，你的思路被打断了，聊了一会儿又提起笔做第六道，到上课的时候只做了八道，你就收获了八道题目的知识。如果你用来看书，除非你有超人的定力，否则恐怕还没有看清书上写的什么就上课了。

**六、提高时间利用率的第四原则：适当的休息**

前面我们在算一笔高三学习的时间账的时候，虽然说拼命的挤时间能多挤出来60%的时间。但是这个60%的时间实际上是有水分的，因为一个人在睡眠不足的情况下，强行多挤出来6小时，是不可能与睡得好、休息得好的6小时的学习效率相提并论的。所以，如果你记住了“**效率比时间更重要**”，那么，你也就可以理解：在高三阶段要想把时间利用好，除了要挤时间学习外，还要挤时间休息。

在我自己的高三学习阶段，我都有午睡的习惯，晚上也会在12点之前睡觉。在高三阶段每天都要睡这么多的时间，可能跟我个人比较贪睡有关。但在制定时间计划的时候，保证必要的休息还是应该的。有很多同学喜欢熬夜，因为夜里安静，有利于学习。但这样就会影响白天的精神，上课老想打瞌睡，又怕被老师发现，睡的很不安稳，于是课没有听好，觉也没有睡好，一天到晚都迷迷瞪瞪的。其实高中的时间说长也长，说短也短。浪费时间很容易，一晃就过去了；要努力学习也足够长，学习任务重的时候偶尔熬夜可以，长期如此肯定坚持不住。

**文章来自：高考网**