

## 心理学效应教你如果提升学习效率的实用方法

原创

华北理工大学轻工学院

王晨 韩磊

2023-02-15

字号: A A A

“人的学习效率高低是受很多因素的影响，本文主要从心理学效应出发提供一些能够促进大学生的学习效率提高的一些学习方式、方法。

大学生往往在学习时经常感到学习效率低下，力不从心。如何促进学习效率，提高成绩，成为了大学生越来越关注的点。而人的学习效率高低是受很多因素的影响，有一些因素是属于身体的因素，还有一些因素是属于学习方式、方法方面的因素。本文主要讲解能够促进我们人的学习效率提高的一些方式方法。

### 一、期望效应

在汉朝的时候有一个“飞将军”李广，他有一次晚上去打猎的时候，结果回头一看，有一个老虎状的东西在草丛里面，便拉开弓射去，整个箭头射到了这个石头里面去。后来走近仔细一看，他才发现原来是块石头。于是，李广再次拉弓射箭，但到最后也没能再把箭射进石头了。期望效应就是在特殊的情况下会发挥自己的潜能，达到了自己所不可想象的这种程度。

这就是我们说的精诚所至，金石为开。也就是说当我们经过长期的努力，我们就能够实现我们的目标。那么这种期望会不会影响队伍的行为呢？

曾有这样一个心理学家，他到了一所学校里面去，给全校的一到五年级的学生们进行了智力测验。测完了之后，他给每个班的班主任说，我发现了班里面有一些同学是很有潜力的学生，然后给每个班的班主任一个有潜力学生的名单，没在名单上的，就是说这些学生没潜力。因此这样它就形成了两个实验条件，一年之后他又回来再继续检验这个结果。结果发现在名单上的学生学习成绩提高更突出，也就是说老师的期望，在学生的这种积极的期望中的确能够促进学生的这种学习。但是心理学家给出的潜力名单是随机给班主任们勾画的。

也就是说大学生们在学习的时候，可以通过提升自己的期望值，设定期望目标，激励出自己的潜力，从而提升自身的学习效率。

### 二、深加工效应

深加工的效应就是加工不同，因为不同的加工水平会影响学习的效果。随着加工水平越来越深的时候，大家所用的时间也是越来越长。因此，我们在学习的过程中，加工水平跃升，学习效果越好。

有学者在研究中表明，机械重复并不能提高记忆的效果，反而深层次的加工能够提高学习效率。因此，大学生在备考各类证书或者学习时，可以进行深加工处理。如四六级备考，不仅仅停留在单词的背诵上，从单词背诵延伸到这个单词所涉及的语法、句型等等进行深加工，从而提升其学习效率。

### 三、测试效应

学者Roediger Karpicke (2006) 在研究中测试了重复学习的学习效果，结果显示，测试比重复的第二次学习更有利于学习的长期保持。

孙瑞雪在《爱和自由》中写道：“同样一本书，不同的孩子听起来有不同的感受；每一次的聆听听，都会有新发现，因为孩子在聆听一本书时，“他从故事里吸收的首先是逻辑，然后是情景，最后是概念。”因此可以通过反复学习，提升记忆达到进一步理解其事物的目的，从而提升学习效率。

### 四、飞轮效应

飞轮效应是指静止的飞轮在转动起来需要花费不少力气，但是当飞轮转得越来越快，到达某一个临界点之后，不用再费多少力气，飞轮依旧会快速转动，而且不停的转动。

所以有时候在学习的时候会觉得很困难，但再坚持一下，事情就会变得很轻松。尤其是当你静不下心来学习时，可以利用飞轮效应，告诉自己“只有3分钟，忍忍就过去了”。然后，你会发现实际上你坚持了不止3分钟。一旦大脑启动了3分钟装置，你还可以专注10分钟，甚至更长的学习时间。

### 五、金字塔学习效应

## 相关资讯



### “自我探索，向阳而生”主题工作坊

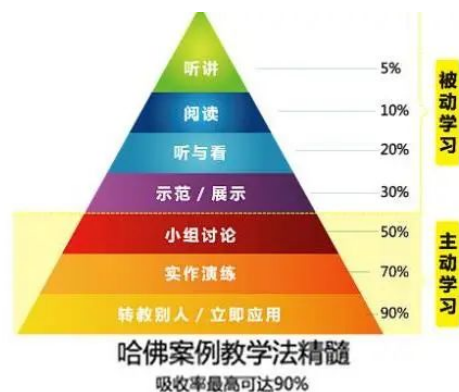


### 如何更好地适应大学生活

## 大家都在看

- 1 秋冬的心事·高校心理健康优秀作...
- 2 “脆皮大学生”，自嘲之外该如何自...
- 3 【秋冬的心事】剪影里的秋天
- 4 【秋冬的心事】百变果蔬温暖我心
- 5 新时代大学生心理问题的应对策略...
- 6 老师，我不想交新朋友——大学生...
- 7 “早F晚E”：当代大学生该如何安放...
- 8 不被定义的“45°”人生：开启另一...
- 9 探析大学生就业的关键：职业生涯...
- 10 高校辅导员应对学生心理危机的方...

教别人就是最好的学习。金字塔学习效应就是利用了这一点，从被动学习到主动学习，从而达到90%的学习吸收率。



因此，可以找一个相互学习的好朋友，两个同学之间，经常互相讲题，会提升相应的学习效率，使其进步快速提升。因为当你和别人讲解一个知识点时，你会力求语言精简、要点明确，这会让大脑在整理信息时会有逻辑，相当于自己重新学习了一遍知识点。

[责任编辑：心理实习生1(实习)，刘鹏，杨虹]



点赞 5

☆ 收藏

🚫 投诉



微博

微信公众号

# 媒体矩阵

中国大学生在线  
全国高校思想政治工作网

中华人民共和国教育部 | 国家智慧教育公共服务平台 | 高等教育出版社 | 爱课程网 | 中国教育新闻网 | 中国学术前沿期刊 | 新华网 | 人民网 | 全国高校思想政治工作网 | 高校辅导员网络培训中心 | 中教华影全国校园电影院线

[关于我们](#) | [共建单位](#) | [联系方式](#) | [活动咨询](#)

©2004-2023 教育部中国大学生在线网站 版权所有 京ICP备10028400号-2 京公网安备11010502025664 网站标识码：bm05000002

