

20个提高学习效率的方法



You are

语言培训、中高考辅导

42 人赞同了该文章

要想学习好，方法不能少！好的学习方法是提高学习效率的关键。

学习效率低的原因

1. 疲劳式学习，不会自我调整

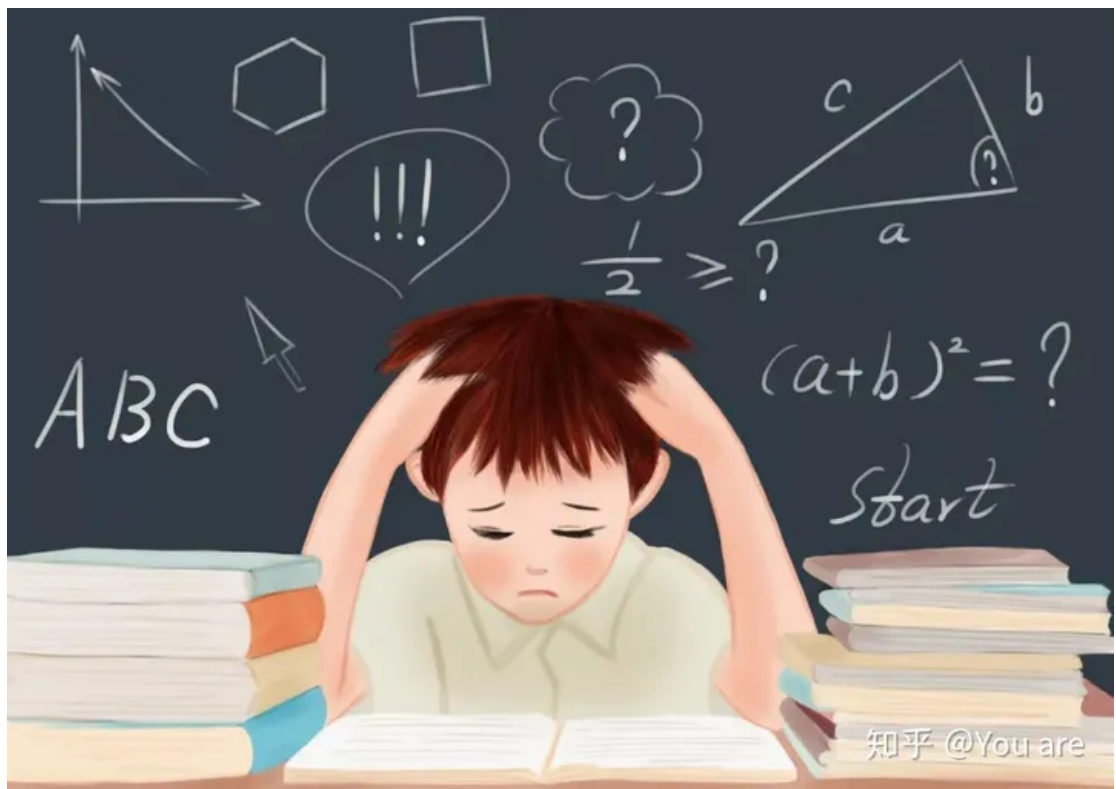
很多人认为，只要刻苦学习就会收获高分，即使在疲劳的时候也依然要坚持。可是当人疲劳的时候，思路会变得不清晰，再面对大量的知识，就会感觉乏味，甚至失去兴趣。也容易导致上课注意力不集中，学过的部分内容容易忘记。一些学生由于长时间不注意休息，身体素质急速下降，甚至生病。这样一来，要想高效学习，可能性不大。

2. 重复式学习，不会巧抓重点

如果有心把自己曾经做过的试卷、作业、资料等拿出来看看，一定会发现有大量重复的内容，甚至是原题。还有一些同学将自己有限的精力和时间放到无限大的题海中，什么都做，就是没有抓住重点。所以，现实中能解决多少属于自己的问题才是关键。

3. 粗犷式学习，不会灵活运用

现在的考试，很少会去考查那些需要学生死记硬背的知识点，大部分集中在理解和运用上，如果知识不能体系化，仅仅靠死记硬背的话，那么考试分数可能不会理想，学习也会越来越吃力。



4. 被动式学习，不会安排规划

很多同学都是被动的跟着学校的复习节奏走，自己遇到的问题没有得到重视，更没有解决，那怎么能做到不断地完善和进步呢？谁能把自己遇到的问题最大限度地解决，谁就能脱颖而出。

5. 自闭式学习，不会运用资源

学习中要合理地运用资源，可供选择的资源有老师、资料、同学等等。现实中，你遇到的难题，也许对别人来说，不是什么难题，但是很多人由于性格的因素，觉得一切靠自己，需要别人帮助却不好意思表达出来。

6. 焦虑式学习，不会调整心态

很多学生由于自己学习效率不高，总是被时间追着跑，而不是自己合理地应用时间，还有的学生觉得难题、“瘸腿”科目很难补上，于是变得很纠结，用一半的时间怀疑自己，用一半的时间来宽容自己，结果整天把自己弄得不快乐，什么问题都没有解决。影响学习备考效率的心态因素很关键，需要及时调整。

除了以上六个方面之外，还有其它的一些因素，例如同学们的学习方向、应对考试的策略、家庭环境等环节中存在不足，也会影响学习效率，最后都表现在了成绩上。

晚上怎样提高学习效率？

1. 明确当晚的学习目标，学到什么程度才可以睡觉。

学习之前，用笔在纸上列个清单出来，这样更便于安排时间，不至于手忙脚乱。

2. 在学习之前不要上网、看电视、电影、玩游戏、打电话和闲聊。

在学习之前不妨给自己定下一个规则，先完成当晚的计划和目标，然后再上网、看电影或玩游戏。如果遇到特殊的情况，不得不上网，给自己定下时间，时间到了之后，坚决断线，开始学习。



3. 减少学习时的干扰。

在使用电脑学习时，不要开QQ、微信之类的聊天工具，最大限度的减少网络干扰。手机最好也关掉或改为静音，放在不被打扰的地方。清理桌面，把能干扰你的东西都收起来。

4. 心烦的时候，不要等心情变好，可以试着马上开始学习。

有时候自己情绪受到干扰，经常觉得没有思路，不知道从哪里开始。其实你会发现，当强迫自己开始学习之后，很快就会进入状态。当然，如果你遇到状态特别不好比较极端的时候，心情一直静不下来，那还是睡觉吧，这种时候就是学习也学不进去。

5. 晚饭不要吃得过饱，少吃肉多吃素食。

很多同学午餐在学校食堂吃，难免吃得不好，有些家长就想在晚上给孩子“大补”一下。但晚餐吃得过丰盛也是不好的，时间长了，不仅会导致发胖，而且晚上学习的时候会更容易犯困，效率很差，对肠胃也不好。不如试着晚上吃得简单一些，多吃蔬菜，减少肠胃负担。

6. 在晚上学习时多喝水少喝饮料，不要吃糖、喝咖啡或喝茶。

一般晚上学习时，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。但咖啡因对提升学习效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间效果。如果真的要喝，一定要喝热的，浓度不要太高。糖也是一样，会减慢大脑的思维速度，影响判断。最好多喝水。



7. 用一个好一点的台灯。

合适的灯光会让孩子的眼睛舒服，反之容易使眼肌疲劳、视力下降。同时充足的光线，也不容易犯困。

8. 学习40分钟左右要休息一会。

学习时间太长会造成疲劳状态，学到40分钟左右，可以休息几分钟，但最好不要上网、聊天或打开微信，一定记得控制时间，用闹钟定时。

9. 实在很困的时候，活动一下。

学得久了可以站起来，到处走走。或者去喝水，看看外面，用凉水洗脸，深呼吸，用手搓搓脸和耳朵，冲个澡，听一些节奏很强的音乐也会有帮助。

10. 最重要的是开始的15分钟。

这个时间很重要，如果一开始就心猿意马，看东看西自然是不行的。只要专心致志的学习15分钟之后，就开始步入正轨了，所以如果有条件的话，可以陪孩子学前15-20分钟，帮他进入状态。

10个提高效率的小窍门

上面介绍了提高晚上学习效率的方法，那么，在日常生活学习中，还有哪些能够提高效率的小窍门呢？

1. 随身携带学习卡片

不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。将一些学习内容制成学习卡片随身携带，利用闲碎的时间进行复习，效果显著。

2. “随手笔记”

所谓“随手笔记”就是上课时随机的记。记自己的灵感、记重点、易错点、他人错点。“随手笔记”自己明了就可。



3. 做符号

对以下内容，要标记不同的符号：

老师讲课时的重点、易错点，他人的错点，老师讲课时点出的“题眼”，错误的题目，不会的题目，经他人提示后会做的题目等。

做标记符号是使书“变薄”的重要手段，是我们复习时的重要资料。

4. 错题集的整理和浏览

有的同学怕麻烦不愿意整理错题集，这是个不好的习惯。学习是如何发展的，就是不断地查找漏洞，弥补漏洞。错题集的整理和浏览就是查缺补漏的一个手段。

5. 复习时先“回忆”

“回忆”是高级的复习。复习时先“回忆”，使你尽快进入学习状态，培养动脑的习惯，并且做到复习时心中有数。

6. 帮助他人学习

帮助他人学习实际上就是复习的过程，所谓的“教学相长”，在帮助他人学习的过程中可以随时发现自己的不足，并随时纠正，也可以在帮助他人的过程中学习他人的长处。帮助他人学习是“深度学习”。

7. 为自己制定目标

目标是人成长的持久动力，是人前进的不枯的源泉。作为一个学生要有：人生目标、现阶段目标、学期目标、每日目标。

8. 整理书包

整理书包就是在梳理学习思路，是无意识中的学习计划。

9. 使复习像考试一样紧张

适度的紧张可以提高效率。我们复习时应该采用“限时复习法”，也就是说每一段复习内容限定适当的时间，尽量要求自己在规定时间内完成。

10. “全局观念”

所谓的“全局观念”，就是在学习过程中一定要掌握这一章、这一阶段、这一学期的学习内容。很多同学学习时“糊涂”了，主要原因就是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。我们要“会当凌绝顶，一览众山小”。因此，在预习、复试时都要注意“全局观念”。用好课本上的目录，那是全书的梗概和精华。

发布于 2019-05-16 13:43

学习

学习方法

写下你的评论...

1 条评论

默认

最新



蓟和阳

很多都直击我的短处，学到了学到了!!! 🍌🍌🍌

2022-12-10

回复 2

我们找到了80多个提高学习效率的方法

1. 随身携带一本小册子，每想到要做的事都马上写下。无须写得详细，能唤起自己记忆便可。2. 每天放学前，把所有明天需做的事依缓急程度排列写下，并且定下每项之预算时间需要，作为明天的…

学习界的0... 发表于高中语文作...

如何提高学习效率？

作者：穷查理 面对当今复杂易变的社会，我们都需要成为终身学习者，以适应时代的快速变迁。掌握学习的方法，提高学习的效率，能让我们在竞争中快人一步，掌握先机。成年人的学习，不同于学…

穷查理之路

如何提高“学习效率”？如何才能最快地从根本上提高某门课…

有本武打小说里的高手，他练成了一门功夫，能轻轻的把一根手指插入到木桌中。且不说是否能练成有如钢铁般的手指，单说这个力量有多大。恐怕得相当于几万吨的轮船压到一根手指上，才有可能…

辛雷

发表于辛雷的专栏