



热点专题

- 【置顶】郑大心理中心...
- 大学生常见4个心理问题
- 郑州大学心理健康教育...
- 郑州大学心理健康教育...
- “我的生命故事”征文大赛
- 关于做好2018级本科生...
- 心理学174个现象
- 没耐心的人，为什么一...
- 郑州大学心理健康教育...
- 各校区心理咨询室地点
- 最常用到的35种心理效...
- 大学新生常见的心理问题
- 郑州大学心理健康教育...
- “微笑百事达”最美笑...
- 摸木头真的可以带来好运吗

首页 > 朋辈互助

快来看，这些方法让你提高学习效率！

发布时间：2021年11月02日 作者：郑大心理中心 点击量：12075次

高效学习 事半功倍

坐在图书馆一整天就一定比学习6小时有效果吗？有很多同学每天早起晚睡，早出晚归，舍弃掉放松娱乐的时间，却依旧没有收获到学习带来的成功和成就感。

而有些同学每天只学习6小时，合理分配、劳逸结合，却能事半功倍收获满满。这种天平的倾斜值得我们深思，如何让自己付出的价值最大化，达到事半功倍的效果呢？问题的答案就是要高效率学习。

那么该怎样提高学习效率呢？

一起接着往下看吧~

明确目标，是效率的前提

面对繁重的学习任务和紧迫的时间限制，我们往往会因为各种原因而焦虑不安，未来的不确定性更是让我们迷茫，没有明确的前进方向，只是一味地埋头苦干，这种无端的忙碌降低了学习效率，往往是花费很多时间却得不到期望的回报。

因此做事情之前一定要有明确的目标，从成功的思维困境中走出来，不要自欺欺人地给自己安排大量的没有意义或是无法完成的任务，而应该着眼于那些真正对自己有帮助的事情，让自己的努力走上正轨。

专注，是效率的根本

“今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也。”认认真真做好一件事，把它做到极致，远比匆匆忙忙做许多事要强。互联网快速发展的今天，我们容易被电子设备吸引，不知不觉中时间就流失了。因此要在平时培养训练自己的专注精神，提升学习和做事的效率。

能量管理不可少

对于高效学习者来说，充沛的精力是个必不可少的条件，当你感觉疲劳、压力很大或精疲力竭经常出现，说明你的精力管理不好。

(1) 增加能量储备：

- 每周要有3-5次运动，最好每天都能坚持30-40分钟的运动；
- 充足的睡眠，最好每晚有7-8小时睡眠；
- 注意饮食，饮食以粗纤维粗加工为主；

d.多喝水，最好每天8杯水。

(2) 循环作息：

- a. 一周休息一天，抽出一周中的一天什么也不做，将7天的学习任务放到6天里完成，放松一天能防止你精疲力尽；
- b. 给自己设定90分钟，集中精力完成某个学习任务，一旦90分钟结束停止工作。90分钟的设定能让学习时注意力更集中。（一开始的时候，建议使用番茄工作法来集中注意力。）

希望大家都能快乐学习

高效学习！

上一篇：[看完这篇，希望你能睡个好觉！](#)

下一篇：[考研压力大？心理调适来帮你！](#)