

Less Is More 先鋒教育

專教學校沒教但人生必懂的知識

免費資源

首頁

精選 100 篇

讀書考試 ▾

網路變現 ▾

線上課程 ▾

關於我

演講/合作邀約



Less Is More 先鋒教育

專教學校沒教但人生必懂的知識



首頁 » 讀書考試 » 讀書方法 » 如何提高讀書效率：提高讀書效率的6大技巧

## 如何提高讀書效率：提高讀書效率的6大技巧

讀書方法 / 作者: 革命軍



最後更新日期：2023年10月19日

在現代的教育體系中，升學考試已成為學生進入優秀學府的必經之路。

在這樣的壓力下，提高讀書效率可以讓學生更快速地學習知識和技能，減少時間壓力和焦慮感。

因此，學生需要學習如何有效地利用自己的時間和精力，以取得更好的學習成果。

本文將介紹一些提高讀書效率的技巧，幫助學生在升學考試中更輕鬆地應對學習挑戰。

## 文章目錄



1. 關閉手機和社交媒體
  - 1.1. 1. 眼不見為淨
  - 1.2. 2. 慣性制約
  - 1.3. 3. 降低誘惑
  - 1.4. 4. 增加困難
2. 建立起讀書的習慣
  - 2.1. 如何建立讀書習慣
  - 2.2. 如何提升讀書效率？讀書計時用碼表，不要使用番茄鐘
  - 2.3. 讀書計時技巧
  - 2.4. 如何有效率的讀書？10 大必須要避免的讀書習慣
3. 冥想和呼吸練習
4. 設定明確的學習目標
5. 適當的休息和睡眠
  - 5.1. 適當的休息與學習效率關聯
  - 5.2. 睡眠對大腦記憶整理的作用
  - 5.3. 良好的生活習慣對學習的重要性
6. 總結

## 關閉手機和社交媒體

在現代社會中，手機和社交媒體已經成為人們生活中不可或缺的一部分，然而，這些科技產品也成為學生分心的主要來源。

當學生在學習時，手機的鈴聲、社交媒體的推送通知和朋友的訊息等等，都會讓他們分心，降低學習效率。

因此，學生需要學習如何有效地管理手機和社交媒體使用，這裡我提供以下幾個技巧。

### 1. 眼不見為淨

社交媒體透過留言、按讚、分享滿足人與人之間連結的需求，並透過郵件、私訊，滿足我們不斷吸收新回饋的慾望，且讓我們可以很輕易地動個手指就控制一切，滿足我們把事情完成的成就感。

所以在學習時，**盡量將手機關掉或放在遠離自己的地方，以減少分心提高專注力。**

## 2. 慣性制約

劃分好讀書與休閒滑手機的時間與地點，**將手機放到工作區以外的地方**。並遵守在固定時間、地點才能使用手機。

## 3. 降低誘惑

如果做不到前面兩點，**至少在讀書時開啟飛航模式**，避免被推送通知打擾，在固定時段才解除，一次處理所有郵件與私訊，這樣做可以讓你更專注地學習，提高學習效率。

## 4. 增加困難

此外，你也可以**將社交媒體應用程式暫停或刪除**，**清空桌面所有的應用程式**，或是把應用程式放在一個很難開啟，需要好幾個步驟才點得出來的資料夾，甚至是使用時間一到就會自動上鎖的功能。

延伸閱讀：

手機對讀書的干擾與影響：如何克服分心，減少手機使用時間

3個我正在避免的生活模式

手機正在一步步毀掉你

---

## 建立起讀書的習慣

把讀書視為一種任務，而不是隨意的休閒活動。

**你需要把讀書當作是要完成的一項行動，而不是單純地為了享受閱讀的樂趣而讀書。**

建立一個習慣有三個關鍵因素：時間、地點和所做的事情。

你可以在相同的時間、相同的地點和做相同的事情，例如使用相同的工具、在同樣的工作環境中讀書，這樣可以幫助你建立聯想刺激，從而更容易地建立讀書習慣。

## 如何建立讀書習慣

如果你想建立讀書習慣，你可以在同一個地方讀書，使用特定的方式整理桌面，使用相同的文具，聽同一首歌來幫助自己進入讀書狀態，而不是一下在家裡、一下在圖書館、一下在咖啡廳，在不同的地方和時間讀書。

同樣的，如果你想避免在讀書時滑手機，你就不應在讀書的環境中使用手機。

當然，固定的讀書時間也很重要，**把讀書排入生活的第一優先順位，而不是隨心情決定讀書的時間。**

如果你不是一個很喜歡讀書的人，只要發現怎麼感覺讀書變得舒適起來了，你就必須察覺到自己是否還有在認真讀書。

你可以設置計時器，提醒自己專注。在讀書的過程中每隔幾分鐘響一次，提醒自己要專注於讀書，避免分心。

## 如何提升讀書效率？讀書計時用碼表，不要使用番茄鐘

很多學生問我最近流行的番茄鐘在讀書上是否可行。然而，我認為番茄鐘不適合用於讀書。

拿跑步來舉例，如果說一次讀一個小時，那就是走路，那番茄鐘的一次讀半小時，就像慢跑。

慢跑雖然比走路好，但為什麼不用衝刺的？**當你用越小的時間刻度序規劃你的生活，你就可以在同樣時間內完成越多事。**

**使用碼錶，利用短時間的高頻率衝刺和間歇休息，這將會大幅超越蕃茄鐘的功效。**

此外，番茄鐘的設計也存在問題。如果你有很專心的讀書過，你會發現你根本不可能一次堅持二十五分鐘。

即使中間有休息五分鐘，注意力的時間也不可能每次都恢復到相同的時間，會有遞減的情況。

後面一樣從慢跑變成走路，這就是番茄鐘的盲點。

因此，建議使用手錶或碼錶，將專注片段組合起來，並根據自己當下的狀態來調整休息時間。

**讀書計時的目的是為了知道自己坐在書桌前多久，而是為了提升專注度。**

## 讀書計時技巧

如果正向計時對你沒有幫助，可以嘗試倒數的方式，例如倒數五分鐘來提高自己的專注度。

用碼錶計時的情況可能如下，15 分鐘休息 3 分鐘、10 分鐘休息兩分鐘、6 分鐘休息 1 分鐘、3 分鐘休息 1 分鐘、1 分鐘休息幾秒鐘。

直到專心時間低於 1 分鐘，最後真的撐不下去，休息 5 到 10 分鐘。

休息完後再重頭繼續循環幾次，然後休息個半小時或更久。以上只是大概舉例，真實情況還是要當下自己的狀態為準。

## 如何有效率的讀書？10 大必須要避免的讀書習慣

停止做	開始做
手機開通	手機開飛航
知喜歡儀式感	喜歡實用感
記錄計畫本	監測每日執行
常換地點讀書	固定地點讀書
花時間在社交	捍衛自己的時間
抄寫筆記	記憶內容
學習真理	志在得分
情緒優先	計畫優先
熬夜讀書	每天睡飽
犧牲運動	重視運動

## 冥想和呼吸練習

現代人必學的大腦鍛鍊法，一天只要三分鐘，讓你...



除了關閉手機和社交媒體之外，冥想和呼吸練習也是提高學生集中注意力的有效方式。

這些活動可以幫助學生減輕焦慮和壓力，讓他們更輕鬆地進入學習狀態。

冥想是一種專注於當下的練習，可以幫助學生減輕壓力和焦慮，增強心理的穩定性和平靜感，而呼吸練習則是一種通過深呼吸來調節身心狀態的練習，可以幫助學生減輕焦慮和壓力，同時增強集中注意力的能力。

因此，學生可以在學習前進行這些活動，以幫助自己進入專注的狀態，提高學習效率。

這些活動可以在學生的學習過程中持續進行，幫助他們保持專注和穩定的心理狀態，以應對學習和考試的挑戰。

延伸閱讀：[【冥想和呼吸練習】好處與放鬆的方法](#)

## 設定明確的學習目標

設定明確的學習目標是提高學習效率的另一個重要方式，透過明確的學習目標，學生可以更好地掌握學習材料，並在學習過程中更有動力和方向感。

為了設定明確的學習目標，學生可以首先評估自己的學習需求和能力，設定簡潔明確的學習目標。

在設定學習目標時，學生應該確保目標具體、可衡量和有時限性，以便能夠追蹤自己的進度。

除了設定明確的學習目標，學生還可以運用不同的學習策略和方法，以更好地實現自己的學習目標。

延伸閱讀：

[如何把模糊的學習目標變成具體可行的行動計劃](#)

[如何設定新年目標](#)

## 適當的休息和睡眠

## 午睡完全攻略！科學研究揭露 4 大好處、最佳長度...



### 適當的休息與學習效率關聯

在學習中，適當的休息和睡眠可以幫助學生提高學習效率，減少疲勞和焦慮感。

學生可以利用短暫的休息來恢復精神和體力，避免長時間的學習造成身體疲勞和分心。

例如，每45分鐘或1小時的學習後，學生可以停下來休息5-10分鐘，做些輕鬆的運動或者是閱讀一些不同類型的書籍，讓自己放鬆一下，讓大腦有足夠的休息時間以便更有效地學習。

此外，睡眠也是學習效率的重要因素，過度疲勞和缺乏睡眠會影響學習能力和注意力，甚至對身心健康造成損害。

學生應該確保每天有足夠的睡眠時間，以保持精神狀態和身體健康。

一般而言，中學生每晚需要約8~10小時的睡眠時間。如果學生發現自己難以入睡。

可以透過進行放鬆的活動、減少晚上使用電子產品等方式來改善睡眠質量。

無論是哪個方面的注意力，都可以透過六大面向進行調整：紀律、信念、目標、能量、行動和情緒。

其中，最重要的面向是能量，因為最好下手、效果也最顯著。

只要確實做到讓自己睡飽和每天運動，很多其他方面的問題都會跟著迎刃而解。

### 睡眠對大腦記憶整理的作用

這是因為當你睡覺時，大腦會整理你學習的知識，讓你比剛看完書時多學到更多的知識。

但如果你沒有給大腦足夠的時間來整理，大腦就會認為你學習的東西不重要，然後把它們全部遺忘。

因此，好好休息是提高閱讀效率的重要一環。

## 良好的生活習慣對學習的重要性

當學生抱怨讀書效率不高時，我會引導他們關注自己的睡眠時間和作息習慣是否良好。

許多人可能不自覺地處於睡眠不足的狀態，進而影響到讀書效率。

因此，**我建議學生們先確保自己有足夠的睡眠和良好的作息習慣，才能提高專注力和讀書效率。**

然而，很多人對睡眠的重要性缺乏認知，因此可能會對此建議置之不理。

他們會認為我書都已經讀不完了，怎麼可能還把時間拿去睡覺。

**殊不知很多人讀書進度緩慢，經常坐在座位很久還是無法把書讀完、效率極度低落，正是因為睡眠不足所引起的。**

如果真的想提高讀書效率，就不能忽視睡眠，否則只會陷入無止盡的鬼打牆。

想了解更多睡眠對學習效率的影響，推薦閱讀：

**【睡眠對考試的影響】 建立良好睡眠習慣提升學習成效**

**養成良好睡眠習慣的五個步驟**

**最好的睡眠**

**時間管理的5個技巧**

## 總結

在升學考試中，學習效率是學生取得好成績的關鍵因素之一。

學生可以透過關閉手機和社交媒體、建立讀書習慣、進行冥想和呼吸練習、設定明確的學習目標、適當的休息和睡眠等方式來提高學習效率。



這些技巧能夠幫助學生減少分心、提高集中注意力、增強記憶和理解能力，從而更好地掌握學習材料，取得好成績。

在學習的過程中，學生應該不斷地優化自己的學習方法和習慣，以達到更高的學習效率和成就。

當然，讀書效率受到許多因素的影響，這些因素可以比喻為一個金字塔。

在底層是睡眠、運動、飲食等因素，這些直接影響讀書效率。在中層是情緒、個性、價值觀等因素，也會對讀書效率產生影響。

在頂層才是方法論，即具體的學習方法，根據不同的情況，改善建議也會有所不同。

然而，大多數學生都需要改進自己的學習方式和習慣，無論在金字塔的哪一層。

但很多人只關注方法論，而忽略了金字塔底層的因素。這可能會使他們的努力徒勞無功。

因此，學生們應該記住，提高讀書效率需要建立在健康的生活習慣和穩定的心理基礎上。



高效讀書課程 [!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0\_img.jpg\)](#)  
這會是你徹底翻轉考試成績的一次機會

# 【學霸方程式】打破不會讀書、沒時間準備的迷思

教學將在幾分鐘內直接寄至你的信箱，請耐心等待



我要報名



## 【免費電子報】每週一封私人乾貨分享

每週六帶你回顧我學到的所有幕後花絮

輸入 Email

我要加入

## 必讀文章

[三段式讀書法最有效的讀書方法](#)

[讀書概念與技巧（第二階段）](#)

[如何準備高中段考:高中各科讀書方法](#)

[113高中學測複習、準備、參考書推薦](#)

[高中學測讀書計畫安排](#)

[如何準備模擬考?考前一天怎麼讀?](#)

## 免費體驗課

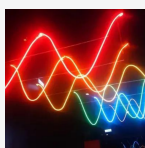
[【學霸方程式】打破不會讀書的迷思](#)

[【AI 學習歷程】輕鬆進入理想大學！](#)

【打造理想人生】創造有意義的工作

【熱情經濟學】找到每天起床的理由

【文字微光】30天的靈感啟航之旅



我們專教學校沒教的知識，減少考生說出「早知道」三個字，已在網路深耕超過 7 年幫助超過千位考生。現在我致力於幫助大家找到自己的熱情，活出自由的人生！

## 網站導覽

[首頁](#)

[線上課程](#)

[品牌故事](#)

[聯絡我們](#)

## 購物支援

[課程開通](#)

[服務條款](#)

[隱私權條款](#)

## 先鋒教育顧問工作室

統編：92302122

聯繫電話：0968938575

信箱：bcc7890@gmail.com

服務時間：10:00~18:00