

学习没效率？送你100个提高学习效率小技巧

2020-09-02 19:33 点击：851次 【字号：大 中 小】

距离法考还有59天，
时间正一天一天地过去，
但是无论什么时候开始，效率都是最重要的。
今天的文章就教你100个提高学习效率的小技巧。
拿走拿走别客气！

1. 读得慢，长期下来读得少
2. 从别人的错误中学习，脑中犯的错越多现实中越少
3. 敲打节拍来避免大脑阅读出声，以刺激皮层，但不可依赖过多
4. 情绪是可以操纵的，尽量往好的方向引导，行为才会改变
5. 预习学会20%，上课学会50%，回顾学会100%，复习时应无新知识
6. 写下问题，越清楚，得到的答案也就越透彻
7. 先背佐证或例子，有些抽象概念是要一定积累才能理解的
8. 跟同伴一起学，讨论能减少偏差
9. 给大脑0.5~9小时来处理信息，再回顾才会有新收获，不要在难点上停留
10. 锻炼左手

11. 随身携带相机或小本子，记录灵感，如音乐写作或绘画
12. 把大事化为小步骤写在to-do list上，会更有成就感，效率也更高
13. 长时间学习后立即睡觉，大脑才能在睡眠中处理和加深知识
14. 倾听微弱的声音能提高注意力，每天练习3分钟
15. 新词用了7次才真正算自己的
16. 学会寻找情绪高昂的物质来驱动自己
17. 利用空闲的等待时间来做事，随身携带书籍，手工或电话单
18. 每天做件不愿做的事
19. 多敲打手指，刺激神经，延缓大脑衰老
20. 自己跟自己对话

21. 要学一本书，20%是书的观点，能延伸80%的知识是真正的学习
22. 提前粗略自学2年后的知识，能让现在的学习轻松不少
23. 灵感往往不是新的，它只是几个旧点子的合成品
24. 记下你所知道的
25. 学会腹式呼吸
26. 养成记关键词的习惯
27. 多总结
28. 做思维导图/心智图
29. 从整体上记忆和理解
30. 大脑有忘记痛苦的特征，学习时要保持良好心态

31. 多说话，并提高话语的质量
32. 带病用脑会对大脑造成损害
33. 学习时手边有纸
34. 利用吸引力法则
 - a) 你生活中所发生的所有事情，都是你自己吸引来的
 - b) 你会成为你心里想的最多的那种人，你也会拥有你心里想的最多的东西。
 - c) 你在心中见到的，将会成为你手中得到的
35. 学会速读：阅读就像骑自行车，骑到一定速度才能骑得好，骑得顺畅
36. 高速大量的输送知识，俗称吞鲸式读书法，长时间集中注意力会让大脑更灵活
37. 众多技巧之一，去“做”，绝不要期待任何“结果”
38. 一时一事，花5分钟也好10小时也好，一口气做完
39. 优柔寡断是严重的浪费时间，不要超过60秒
40. 把工作分成小部分做，会有分心的危险

41. 工作越努力，工作的能力就越强，休息就越有效果
42. 随身记录分客观和主观的随记
43. 勤于模仿，如手段，技术和语言，别人做事时不要躲得远远的
44. 自我讲授，像老师教学一样把资料概述出来，疑点会变得清晰
45. 每天学习更深一点，而不是更广一点

一周排行

- | | | |
|---|---------|-------|
| 1 | 民法-韩祥波 | 31072 |
| 2 | 刑法-陈永生 | 13912 |
| 3 | 行政法-兰燕卓 | 12057 |
| 4 | 商经法-李文涛 | 11624 |
| 5 | 理论法学-杨帆 | 10871 |
| 6 | 刑法-张宇琛 | 10507 |
| 7 | 刑法-许玉霞 | 10106 |
| 8 | 三国法-李毅 | 9166 |
| 9 | 三国法-王斌 | 7929 |

学员心声

学员dw****62：李文涛老师从事司法考试国际法辅导多年，授课经验极其丰富，对重点、难点问题分析透彻，应试性、方向性极强，深受广大学员好评。

陈永生老师就是好

学员dzl****40：陈永生老师授课幽默，富有激情。其因讲课诙谐幽默、知识功底扎实、逻辑结构清晰而备受广大考生赞誉。

陈永生老师讲得灰常好~

学员dh****1120：陈永生老师讲得非常好，感觉能前后将知识点连接，能让学生形成整体思维模式。

韩老师的课很有吸引力

学员dw****1822：韩老师讲课非常有吸引力，条理清楚、重点突出、举例生动形象，还指出了很多易

46. 错误往往会接二连三地犯，保持平稳心态

47. 持续分析、反馈、突破

48. 读书分类，读法也分类，如细读，浏览等

49. 对生活观察入微

50. 不要问：“为什么我失败了？”，而应该问：“我做了什么？”
51. 将不类似的事物联系起来思考

52. 技能不是持久的，不练习，它每天都在退步

53. 大脑更喜欢图像

54. 晚上9点到早上3点是最好的休息时间

55. 起床后做做数学题或别的钻研游戏，能使大脑迅速清醒

56. 容易走的路都是下坡路

57. 把思考内容画下来

58. 自己说话录音，倾听不足

59. 每天做件没做过的事

60. 想得复杂，概述简单
61. 与潜意识交谈的最佳时间是睡醒后

62. 回忆细节

63. 做日程表，缩短工作时间让大脑产生压迫感来提高效率

64. 学习时间随着年龄增加会越来越少的

65. 把问题用另一个角度重复一遍

66. 记单词时记不起来就看答案，不然大脑会“习惯性”忘记

67. 物归原位，井井有条的生活不会让你被琐事困扰

68. 加速形成概括力

69. 闭眼在屋里走

70. 用双重目标，最低目标和理想目标
71. 思考弦外之音

72. 翻扑克牌锻炼运算

73. 不熬夜

74. 每天喝水至少1500毫升，许多头痛可能是缺水引起的

75. 每天认识一位不同的人

76. 慢慢做，但要做得精确

77. 画效率/时间曲线表

78. 转移注意力是拒绝诱惑的根本

79. 思考因果，关联，相对关系

80. 反拖延技巧之一，做什么都要有一个理由
81. 外向即人格魅力

82. 阅读时区分知道和不知道的，避免浪费时间

83. 记知识点比理解概念要简单，知识点记多了潜意识便会逐渐形成概念

84. 想到就做，不要延缓

85. 累了立即休息

86. 用字母简写作笔记，加快速度

87. 把重要的课程录下来或照下来

88. 上课时端正坐姿，打开书本暗示潜意识保持开放状态

89. 坚持，专注，重复

90. 感受身体讯号
91. 饮食健康，早有蛋白质晚有纤维

92. 趁精神饱满先解决难题

93. 每天花10分钟写随笔，不要停顿

94. 去了解习惯体系

95. 不要压制欲望，化解它

96. 微笑释放的化学物质对紧张和愤怒极有效

97. 意志力=精力=可以强化

98. 多问为什么

99. 推迟情绪，立即行动

100. 善用表格



2024法考课程

火爆报名中

DUJIAOSHOU EDUCATION

客观题精英班

¥ 1380

VIP协议班

¥ 2980

科举社群班

¥ 5800

立即查看

上一篇：有了这套口诀，刑法法稳了

下一篇：两高一部印发《关于依法适用正当防卫制度的指导意见》

相关文章

- 2023年法考《公告》相关政策规定问答

2023年法考主观题28.4万人参考！
- 2023法考主观题准考证10月10-14日打印

2023年法考新大纲变化—理论法学
- 2023年法考新大纲变化—三国法

2023年法考新大纲变化—商经法

优惠套餐推荐

班次名称	班次介绍	优惠价	购买
2024客观题精英班	含入门导学、基础精讲、考题点评、冲刺特训四阶段录播课，所有高清课程配有同步字幕，邮寄2024年配套讲义资料。限量赠送新大纲解读直播。 授课内容中涉及法考重点、难点、必考点等内容，帮您从多个维度上逐一破解法考困局！	¥ 1380	购买
2024VIP协议班	含入门导学、基础精讲、主观题重点强化、考题点评、冲刺特训五阶段录播课，所有高清课程配有同步字幕，还包含新大纲解读、客观题应试技巧等直播课程，赠送2024年配套讲义资料。限量赠送主观题应试班。 该班次提供教务老师辅导，制定学习规划，同时赠送对应答疑积分，解答专业法律问题！ 签订协议，万一不过关，遵照协议次年免费重读。	¥ 2980	购买
2024科举社群班	含入门导学、基础精讲、主观题重点强化、考题点评、冲刺特训五阶段录播课，所有高清课程配有同步字幕，还包含新大纲解读、客观题应试技巧、主观题应试技巧、客观题无忧直播班等直播特色课程。赠送2024年四宝书籍资料。限量赠送主观题论述班。 科举社群班实行实名制专属小班教学，根据课程更新进度和报名时间等因素编入班级QQ群；同时还包括专业答疑、直播、督学等服务内容，营造浓厚的学习氛围，提高学习效率，最终帮您稳妥的通过法律职业资格考试。 学制两年，课程有效期至2025年主观题考试结束3日内关闭。 适合群体： 特别适合零基础、基础薄弱或在职考生，抱着必过心态参加法考的所有考生！ 班次特色： 1.特色直播课：客观题无忧直播班、新大纲解读、客观题应试技巧、主观题应试技巧。 2.科举社群班专属个性化学习方案，可以1对1帮助修订完善，让你不走弯路过法考。 3.组建实名制QQ小班教学群，班主任带班学习交流，营造浓厚学习氛围。 4.独角兽APP和官网专业答疑，享有优先答疑权，拥有更多答疑权限。 5.考前100天每周微信督学提醒，促进学习进度。	¥ 5800	购买

关于我们 | 联系我们 | 常见问题 | 网站地图

版权所有©2008-2023 北京独角兽思维科技有限公司 京ICP备16004037号-1  京公网安备 11010802020866号

电话：400-6906-701 手机：15601237186 QQ：3212225393 | 咨询时间：每天08:00-22:00（周六日及节假日不休息）

建议邮箱：djsjianyi@163.com | 地址：北京市海淀区北清路绿地中央广场12号楼四层 | 邮编：100194

