

如何提高学习效率

共同创作者是 wikiHow 员工

学习效率提升了以后，你可以学得更多，考得更好，还能尽可能地节省你学习的时间。想要提升学习效率，你先要了解最适合自己的学习方式，多利用自己的长处，让自己逐渐成为学校里的尖子生。下面我们就教你一些方法，让你提升学习的效率！

1 计划要做好。明白自己要学习的内容以后，就可以列一个详细的计划列表，尽量节省时间，让你在考试前做好充分的准备，再也不用熬夜背书准备考试了！熬夜复习，会让你头晕脑胀，很可能让你考不到理想的成绩。所以你要按下列步骤，提前做好计划：

- 随身都要带着计划本。在本子上写出所有要上的课、要参加的活动等等。时常翻一翻计划本，就能对每周、每月甚至每个学期要做的事情了解得更清楚。你可以在计划中看到哪几周你比较忙，哪些时段你又有大把的空闲时间，以做出更好的时间规划。
- 无论是准备考试，还是复习课程内容、跟上教学进度，每一周都要安排几个小时的“自习”时间。你要很认真地对待每周的自习时间，就跟上课一样。要是朋友在这段时间约你出去，一定要婉拒他们，雷打不动执行你的计划。
- 每天尽量安排统一的时段自习。选一个大脑最为清醒的时段。有的人喜欢在课后立即翻翻书，梳理一下刚才学到的知识，而有的人则需要放松一会再开始自习。
- 不要等到快考试了才复习。考试前的时间应该安排为“放松休闲”的时间。如果你之前的复习计划都执行得很好，那这段时间就可以小憩一会了！
- 每段自习时间都要做好细节上的安排。写出你要复习的章节、概念或内容。你可以在对课程内容更明了之后，再对计划做一些修改。
- 在自习之前，对这段时间做好安排。在你进入一段自习时间之前，做好一些细节上的安排，定一下目标，在时间过了以后检查一下完成的情况。
- 学习很重要，但身体更重要。每天都要给自己安排6-8小时的充足睡眠，30分钟的锻炼（或者每周安排几次长达一小时的运动）。让自己保持健康的计划，在学习非常紧张的时候也不能停。不要忘了，身体是学习的资本，身体不好，考试也就没法发挥你的水平。虽然在学习紧张的时段内，锻炼和睡眠的时间可以稍少点，但也不要吧保持健康体魄的计划完全排除出去。

2 端正学习态度。学习态度端正了，思维也就走上了正轨，学习的时候你会感觉更有动力。要是你抱着消极的态度去学习，可能还没开始学习，你就非常有失败感，在真的拿起书以后，哪里有心思专心念书、吸收知识呢？在你开始学习前，先看看是否可以从以下方面着手改变你的学习态度：^[1]

- 一定要谨记，你学习的目的不是拿“优”，而是要学知识的。你来学校学习，不就是为了汲取知识吗？这样想的话，你会觉得学习是件很酷的事情。

- 告诉自己：种瓜得瓜，种豆得豆。好成绩来源于刻苦的学习。即使你觉得拿满分没多大希望，如果让自己朝着提高学习效率的方向努力，成绩一定会有很大的改观，你本人也能养成努力、刻苦的好品质。不要告诉自己“怎么学都拿不了高分”，整天这么想的话，你就会变成你想的那样。
- 别人怎么学，不要去管。不要把自己和哪些每周狂学80个小时的学霸相比较。更不要和哪些不怎么念书，却总拿好成绩的学神作对比。找到最适合自己的学习方式，才是最重要的。
- 不要被考试成绩牵着鼻子走。你肯定是想拿好成绩的，对吧？但是千万别整天想着成绩，否则你就不能集中精力真正念书了。

1 安排良好的学习环境。适合别人的环境，不一定适合你。你要找的学习环境，是那种你置身其中“很有念书的感觉”，而且外界干扰不大的地方。有的人一定要有点噪音才能学得进去，还有的人需要非常安静的地方学习。在学习之前，先四处转转，看看哪里适合你。下面教你怎么找到最适合自己的学习环境：

- 找个无外界干扰的地方。不要在电视机旁边学习，也不要别人大声谈笑的地方学习。如果因特网对你来说是个干扰因素，但你需要电脑来学习，就找个没有无线网络的地方吧。
- 在宿舍里不错，但是如果室友老是走来走去和你不断地说话，让你复习不了的话，就换个地方吧。如果你在宿舍学习，就关上门，在门上放块牌子，告诉别人你正在学习，这样别人就不会冒冒失失进来打扰你了。
- 选择噪音程度合适的地方。喜欢完全安静的场所的话，就去图书馆试试。图书馆里四处都是努力学习的同学，在里面你会很有学习的压力。喜欢稍稍有点噪音的场所，就去说话声音较低的咖啡厅试试。
- 选择的场所光照要合适。光线黯淡的咖啡厅挺酷的，但是待久了对眼睛不好，还很容易犯困。
- 不要选太热的地方。温度太高，你会想蜷起来呼呼大睡。所以找个稍微阴凉的地方，这样你就能保持清醒了。
- 找个让你“很有读书的感觉”的地方。这种感觉不好形容，你去试试才知道。这种地方是让你觉得效率无人能挡，一进门就会让你觉得有种“小宇宙爆发”的感觉的地方。比如在自习室中有张你很喜欢椅子，或是图书馆里一个静谧的角落，都可能让你有这种学习的冲动。自己多走走，多试试看，找到适合你的地方吧。
- 学习时间和学习环境一样重要。如果你喜欢早起，早晨精神最好，可以尽量安排在白天学习。如果是夜猫子，喜欢晚上看书，就换成晚上学习吧。

2 携带恰当的学习物品。选好地点以后，需要带上学习资料和各种用具才能开始学习。知道该带什么和不该带什么是一样重要的。你完全可以在计划本子中先写出你需要带的物品清单，并考虑下列物品：

- 显然首要物品就是学习资料。带上教科书，笔要至少带两把，还有笔记本、记忆卡片等学习中要用的东西。
- 带上可以突出显示文字内容的记号笔，可以让你学习过程更有效率。

- 便签也带点，可以写出课本、笔记的重点。
- 需要的话再带上电脑。如果你真的需要带电脑在网上查点资料，或者需要查阅存在网上的笔记内容，才带上电脑。一定要谨记，电脑里到处都是能分散你注意力的东西，比如电邮、人人网、微博什么的。最好打印出笔记的内容，随身携带。可能平时带着心爱的电脑，这时候不带了，会让你觉得有点难受，但你也要告诉自己，没有电脑，不仅可以学得更专注，还能节约学习的时间。
- 穿对衣服。不要穿非常重的羊毛毛衣，穿一些轻便的衣服，随身携带一件毛衣或毛衫。要是在自习室里热得要命，又不能脱衣服，或者冷得够呛，又没有衣服可穿，你的注意力就放不到学习上来。
- 带点点心。在学习的时候吃点点心，可以保持能量充沛，这样就不会学得晕乎乎的了。偶尔吃点点心，之后吃饭的时候你就不会因为狼吞虎咽而头昏脑涨，学了一半就晕头转向的。你可以带点坚果，如杏仁、腰果、核桃等等，也可以带点便携的水果，如香蕉、苹果等。或者也可以买点能量棒（士力架等）。也可以带个罐子，里面装上葡萄、提子等等（对记忆力有好处）。^[2]
- 如果你喜欢喝咖啡，就带一杯茶或咖啡，或者在提供咖啡的地方学习。但也不要一口气灌下太多咖啡。另外，在学习的时候不要带能量饮料（红牛等），这种饮料可以让你兴奋一段时间，但过一会儿就会很疲乏，还会对你的睡眠造成影响。
- 在学习的时候一定要带上一杯水，补水是很重要的。
- 带上耳机，学习的时候听听让你最有学习效率的音乐，这样可以让你迅速进入状态。
- 不要带上任何分散你注意力的东西。带上手机要三思：接下来几个小时我真的用得着手机吗？如果你得带上的话，就尽量关掉它。也不要带上好看的小说，除非你打算在拼命学习之后奖励自己读一会。
- 不要让学习环境太凌乱。确保钱包或书包里的东西都是学习需要用到的东西，如果生活中的杂乱少一点，学习的时候思维也能更清晰。

3 用各种方法学习。利用各种方法学习，可以让你更深入地了解课程内容，使你学习的习惯更多样化，学习的过程也会更有趣。下面推荐一些学习方法：

- 列出课程提纲。通过记的笔记和教科书，给课程写一份提纲。一定要用自己的话来写提纲，这样做的同时你也能复习一遍课程资料，而不是简简单单抄写一遍。列提纲可以让你更好地学习材料内容，帮你整理清楚课程的脉络。
- 用抽认卡（也叫记忆卡，flashcards）。在记忆卡上写出最关键的概念，自己考考自己，或者请同学帮忙，看你记住了多少的概念。记好的东西就放在“完成”卡堆里，还不太清楚的卡片就放在“复习”卡堆里。不断考察自己的水平，尽量把“复习”卡堆里的卡都放在“完成”里吧。这种学习方法很适合学习外语，以及需要背诵记忆很多历史事件、人名的历史课。在公交车上的时候，也可以随时翻出来看看。
- 用一些记忆方法（如口诀）。助记方法对于背诵复杂概念非常有用。比如记忆化合价的时候可以用“一价氢氯钾钠银，二价氧钙钡镁锌……”来记忆。

- 重新整理笔记。之前用打字方法输入笔记的话，现在用手写一遍。之前手写的话，现在就打字输入一遍，重写的时候要换个方式来写，这样表示你对课程内容有一定了解了。有的笔记可能在课上写得太快，写了什么你也不太明白，所以要复习一遍。
- 给自己做做练习题。如果老师或教授给你提供了模拟测试，或者在教科书后可以看到练习题，可以花点时间做一做，这样可以让你进入考试的状态。在学习小组中自己出点题来做也是不错的方式。
- 玩点游戏。如果你和一群人组成一个学习小组来学习，可以一起来做个游戏，帮你记忆课堂上的内容。

4 多利用手头资料。学习的时候也不要忘了在课本和笔记外，还有很多可以用到的资料。如果你在学校学习的话，在校园里可以找到很多提高学习效率的资源，比如以下这些：

- 图书馆从来都很有用。利用图书馆，查下有哪些书有助于你对课程内容的了解，或者和图书馆管理员聊聊，看看能否找到好用的资料。
- 多利用上班时间。在上班时间找教授问一些问题。和他们交谈下，更深入地了解课程资料。如果你亲自造访教授的办公室，他会记住你的。这样做还能同时告诉教授，你上他的课很专心。
- 参加复习讨论课。虽然不是所有课程都有复习讨论课，但是一旦有，你一定要带好笔记本和笔去听讲。有的学生故意缺席这种课，但这种课恰恰就是能帮你提升对课程内容了解的好机会，而且很多课程的复习讨论课还记签到分呢。
- 如果没有复习讨论课，还是要和助教咨询一下课程内容（如果你有助教的话）。如果你上的是大班课，有助教的帮忙，可以帮你更好理解课程知识。主动一点的话，助教还会注意到你很好学。
- 加入学习小组。无论班级里本身就有分学习小组，还是有一群朋友准备组建一个学习小组，都要抓住这个机会。4、5个人一起学习的氛围，可以让你更有动力学习，还能让你了解别人对课程的看法和理解。在互相测试的同时还能一起提高水平，何乐而不为呢？不过也一定要加入效率高、专注学习的学习小组，而不是那种“吃喝玩乐”小组。
- 学习小组一大优点，就是每周一般都在固定时间召开学习讨论会，这样你可以把学习计划安排得更有条理。

5 休息要充分。切记，充足的休息和刻苦的学习一样重要。每个小时或每半个小时小憩一下，思维可以更清晰，吸收整合材料知识更有效率。要是一口气学六个小时，头不疼才怪啊。下面是一些休息的方法：

- 时常活动一下。可以在图书馆里趴着打个小盹，或者排队买杯咖啡，或者走过自习室接点水，都可以让身体动起来，让你意识保持警觉，身体和眼睛就不会一直呆滞在一个点了。
- 呼吸新鲜空气。要是在图书馆里念得喘不口气来，就在户外新鲜的空气中学一会，或者在外面散个十分钟的步，之后你就会有一种获得重生的感觉。

- 饮食不要忘。虽然吃点点心可以满足自习时的能量需求，但是也不要读得废寝忘食了。偶尔休息一下，吃一顿健康的午餐，或者吃一些鱼类、三明治、全麦面包，甚至吃一些鸡蛋来补充一下能量都行。尽量别吃油腻的高热量食物，不然消化系统会很受罪的。
- 时不时给自己一些奖励。你可以告诉自己，在认真读完第一章节以后，就可以上一会人人网，或者让自己在学一个小时以后开手机玩玩。要给自己设定符合自己需求的目标，这样可以激励你继续学习。
- 了解休息的时间点。如果发现念书念的太久，以至于书页都模糊看不清，或者总是被干扰，一句话都读不下去了，是时候休息一下了。要是你一翻书就觉得眼皮很重，想要睡觉，那就去睡吧。在效率低到一定程度时，不要耗费自己的精力，做一下放松让自己恢复一下。

广告

小提示

- 学习前一定要明确自己学习的内容！漫无目的地反复朗读，却搞不清自己在念什么，那可以说你是在拿生命在“刻苦”学习，还会适得其反。尽量用自己的话来解释一下课文的内容，这样你可以告诉别人，也告诉你自己：我的确理解了课程的内容。
- 事情该做就做完，千万不要拖延。拖延不仅会拖垮你的学习计划，还会让你压力倍增，大大打击学习的心情。每天都花些时间来学习，绝对比一口气临时抱佛脚要更有效率。
- 学习之前先要问问自己，这门课到底难不难。这门课是不是学破了脑袋还拿不到C的，还是所有人都能轻轻松松拿到A的那种？如果你明确了这点，就可以做好充分的心理准备了。
- 在阅读笔记的时候，手上要拿只高亮记号笔。这样你就可以把重要内容做好标记，或者把老师提到的考试内容标出来。

参考

1. <http://psychcentral.com/lib/2006/top-10-most-effective-study-habits/all/1/>
2. http://www.huffingtonpost.com/2012/09/18/brain-food-superfoods_n_1895328.html