


您的位置：易效能 > 学习资讯 > 高效学习，提高学习效率11个方法

高效学习，提高学习效率11个方法

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴、时间就是生命，浪费时间就是慢性自杀。我们应该敬畏时间，有钱你可以买到很多东西，但是假如没了时间，你也就等于没了所有。在当今日益竞争激烈的社会环境下，更多的人选择花费更多的时间去学习新知识。学会新知识，跟随社会潮流，才能适应社会，更好地在众多人才中脱颖而出。

“学习这件事不在乎有没有人教你，最重要的是在于你自己有没有觉悟和恒心。”今天给大家分享**高效学习方法，提高学习效率，让你一天的学习时间可以当48小时用。**

 高效学习方法.jpeg

1.每天列计划

每天列计划，将可利用时间分段，安排每一段时间的学习任务。根据多年的列计划经验，建议大家在有学习任务需要完成的时候把大块任务拆分开。把任务分解成少量多次地完成，你首先就会感觉到心理压力的减小；其次每次任务的持续时间更短，这对你的注意力集中时间的要求也同时降低；同时主观上对低效时间的感知力也会更强——一个小时里浪费的二十分钟比三个小时里浪费的半个小时更让人心疼。

2.学习时间结束后总结

这一条的目的在于解决“遗忘”问题。很多人会觉得自己学东西永远是记了忘、忘了记的过程，好像不论自己的对知识理解有多清晰，最后都逃不掉重来一遍的命运。所以建议大家每个学习时间段后，记得总结该学习阶段学习了什么，一点一点地把学习的逻辑理清楚，理顺了后总结，把关键词记录下来，让自己加深记忆，对知识的印象变得更加深刻。

3.更多用笔和笔记

比起用电脑，应该更多用笔和笔记。用熟了电脑，打字似乎比手写做笔记更快。但是，这是大错。能起到锻炼大脑作用的效果记录方法，是用笔和笔记。科学实证，多用打字输入情报，起到的是反效果。

与此相反，实际用手写的行为，头脑中的情报信息会在纸上再构成，更容易帮助记忆定着下来的同时，书

写不同文字时，与大脑神经最紧密相连的手指神经所获得的刺激，是单一按键所不能比拟的。

4.形象化记忆

比起死记硬背，应该更多活用上形象化地记忆。我们头脑中一次能够记清的情报有限，而解决这个有限情报量有限的高效方法就是形象化记忆，具体操作就是把所学的知识在脑袋中再重复思考一遍，用自己所作地奇怪文字（为了让自己能记忆清楚）拼凑起来，很容易给自己留下深刻的印象。

5.发声读记

比起默看默背，应该更多发声读来暗记。以往的科学实验中，记忆随机选择的单词，实验者被分成发声读记的小组，和默看暗记的小组。之后，在已被记忆的单词中只插入一个新单词，让两个小组选择哪个是新单词。结果，发声读记忆单词的小组的成绩，断然要大大好于默读记忆的小组。这也是为什么当年还是学生时代时，清晨那么多人发声阅读的原因。

6.保持集中力

简单来说，就是学习过程中，让集中力可以一直保持下去，而不是“30分钟过后，学什么都没有入脑，不在状态”。集中力是你学习的基础前提之一，有者做任何事都会效率倍升，无者则一天学下来都不知道看了什么。要高效学习，就要维持好集中力，人的集中

力本来就是持续时间很短的东西，所以不要对自己妄自菲薄，失去自信，因为所有的人，其实都一样。你所要做的真的很简单，那就是善用各种小工夫来改善自己的集中力。

7.适度的运动

不要一直坐在书桌前，适度的运动是必须的。跑步15分钟的人跟没有跑步的人相比较，前者的集中力和记忆力要远远好于后者。前者在记什么的时候，记住所用的时间会比后者短很多。所以，即使只是进行短距离的徒步，运动的人和不运动的人之间的差距也会相当大。不要因为运动会浪费你的时间，相反，适度的运动不但没有浪费时间，更让你的学习时间得到高效地利用，让你更加高效学习。

8.仪式感

在学习之前给自己设定一个达成目标后的奖励，加点仪式感，给自己一点点激励。生活需要仪式感，每天一点点的激励，给自己带来无穷的动力。当然，或许金钱的奖励更能给大家带来学习动力，科学实验证明，这个奖励如果和金钱关联起来的话，会帮助到记忆力获得有效提升。金钱的奖励，最容易让多巴胺分泌，进而活性化海马——业已证明的研究结果。

9.困倦会带来效率

科学实验表明，学习时感觉有困意了，强行再学习10分钟，然后马上睡觉，什么都不要做，睡醒了，马上确认睡前10分钟学习的内容，记忆效果显著。

法国进行的科学实验，参验者被分成2组，第一组只在“上午和下午”学习，第二组在“下午开始，期间夹杂睡眠时间，睡醒后上午”继续学。最后，两组的记忆力测试的结果显示，第二组的成绩明显要优于第一组。所以大家可以适当地尝试一下。

10.适当转变学习方法

想要提高学习效率，适当地转变学习方法不失为一个好办法。曾经有过这样一个实验，一批人分成两个同样的学习项目，学习方法一点点地改变完成任务的小组，以及重复不停地运用一样学习方法完成任务的小组。结果学习方法改变的小组任务完成速度和准确性是另外一组的2倍以上。但是注意的是这个变化需要一点点的来，太突然的改变则不会带来明显提升效果，或者可能会出现反效果。所以这需要自己把握好一个度。

11.睡前冥想

每天临睡前学会冥想，把一天所学习的知识回顾一遍，让自己的心变得更加沉静。当然这里的冥想需要一定的技巧：找一个安静的环境，坐或躺着，闭着眼睛，深呼吸，集中注意力，然后回忆自己一天的学习，重点复习自己的学习收获。中途不要停下，若有

回忆不起来的部分就先跳过，事后再回顾记录下来的线索，这样自己的印象会更为深刻。

高效学习总结

上面的方法看起来简单，做起来容易，坚持起来也不困难；而且长期坚持之后，你还会发现自己全方面都有非常大的提升，提高你的学习效率。想要高效学习，每一天学习时间能当48小时用，只追求学习方法是远远不够的，建议大家把上面的方法坚持起来，**养成自己的日常学习生活习惯，才能让你在学习生活中发挥更大的效果。**

上一篇

如何通过效能管理，提高工作效率？

下一篇

培养5个思维习惯，让你脱颖而出，成就自我



入群学习，免费加入《天使班》

一个人可以走很快，一群人可以走很远。

加入《天使班》与一群同频的伙伴一起学时间管理，入群交流、鼓励、监督更好将时间管理应用到自己生活中。

21天学习期教练支持、讲师分享指导，高效管理时间，养成早起学习、阅读、运动好习惯，彻底告别拖延、焦虑、不规律作息、工作生活混乱、手机依赖。

长按图片，微信识别二维码入群学习



长按保存到相册，微信扫描二维码

首页 | 培训课 | 亲子课程 | 免费100讲 | 易效能 | 资讯