

学习方法略谈

武警沈阳指挥学院勤务教研室 沙振忠

据有关资料报导：一年不学习，你所拥有的知识将折旧 80%，昨天的文盲是不识字的人，今天的文盲是不会电脑的人，明天的文盲是不会主动寻求新知识的人。随着知识经济日新月异地发展进步，必须不断学习、更新各类知识，才能跟得上社会的发展步伐。为此，人们首先要学会怎样进行学习，只有掌握了一个正确的方法，才能永远走在社会潮流之前，永不落后于时代的发展。都说学习要讲究效率，又怎样提高效率呢？我认为，“培养兴趣，真心投入”是最好的方法。原因有三：

首先“培养兴趣，真心投入”能够最大程度地提高学习效率；因为学习效率从根本上说是由人的学习认真程度，即人的精力在学习上的集中程度决定的。浓厚的学习兴趣恰恰能使人们对学习专心致志，把大部分精力都投入学习，所以人们便可以在较短时间内获得较大的学习收益，促进学习。其次，“培养兴趣，真心投入”能够使人主动争取时间，积极学习。一个人学习产生极大兴趣并真心投入其中之后，便会主动而不

是被动地去利用所有可以利用的时间进行学习。完全可以解决变“要我学”为“我要学”的问题；再次，“培养兴趣，真心投入”能够减少精神疲劳，延长学习周期。每个人都会在学习中产生疲劳。当一段时间的紧张学习之后，人的精神便会自然地对学习产生厌倦情绪。而浓厚的学习兴趣则会抵消并转化这一情绪，让人们在潜意识中以一种积极的态度对待学习。从而减少厌倦情绪发生的频率，疲劳期也就相对地缩短了，自然，能够利用的学习周期延长了。

培养学习兴趣，积极投入解决了造成学习障碍的根本问题。能够从主观上去改造学习，从根本上给人极大的热情，从而能够提高学习效果。那么，又如何才能培养学习兴趣并真心投入于学习呢？

我们可以从以下几个方面解决培养学习兴趣的问题。

1、坚定信心。

一个人的信心是培养兴趣的基本前提。有了信心之后，人们就会主动去尝试，逐步发生兴趣，在兴趣培养的过程

中以坚定的信心继续深入，最后使兴趣浓厚起来，成为自己潜意识中的东西，让我们投入于学习，推动学习。

2、感受乐趣。

在学习中，光有信心还不够，还需要乐趣。如果真心去感受学习人们就会在一般人认为枯燥无味的学习中发觉到一种人的“获得欲的实现”。占有知识，创建知识的“逻辑感念”，对于深入学习的人是一种心理上和精神上的享受，给人意想不到的乐趣。与此同时，兴趣的产生便顺理成章了。

3、感受成功。

学习不是一帆风顺的事，总会有不断的困难和阻碍。这时，人们绝不可以放弃，要用恒心、毅力在信心的“帮助”下解决一时的困惑。

4、劳逸结合。

人在学习中的疲劳期是必然的，如果不注意休息，最终会使厌倦情绪加剧，影响学习兴趣。也就是所谓的“文武之道，一张一弛”，因此，适当的休息和放松同样会提高学习兴趣，促进学习！

烈的市场竞争，以自信去迎接新的挑战。

2、根据不同学生特点进行个性化指导。

由于当前大部分普通高校没有特定的担任职业生涯规划教育指导的专业人员，多由辅导员及就业指导中心通过大会、小会的方式集体解决，效果大打折扣。当代大学生普遍具有精力充沛、思维敏捷、自尊心强、独立性强、合作意识淡薄等共同特点，同时每个个体的个性也比较突出，因此职业生涯规划教育应该因人而异，因材施教，而不能吃大锅饭。

当代独生子女大学生所占比例逐年增加，他们思想活跃，自信心强，知识面相对而言比较广，但往往以自我为中心，有时盲目自信，导致自我管理以及承受挫折和打击的能力较差。对这些学生进行职业生涯规划指导有助于锻炼他们自我管理的能力、适应环境的能力、团结协作的能力，使他们能够更好地定位自己，适时调整 and 改变自己的观念、

态度和行为习惯。

3、通过课堂教学、讲座、活动等多种形式进行职业生涯规划教育。

首先，高校应加强对大学生职业生涯规划教育课的投入。目前，大部分高校从事职业生涯规划教育的大多数是党政干部，从事学生工作的辅导员，这样的安排不利于学生职业规划的发展。各高校应设立专职教师任教，同时加强任课教师的培训，例如安排任课教师参加职业生涯规划师和职业指导师的培训等，以便更加正规、更加系统地来教育和帮助学生了解自己的职业意向、职业潜能、职业素质，尽早确立职业道路和事业目标，从而调整知识结构，弥补实践技能的欠缺，增强综合素质，促进大学毕业生适应人才市场就业竞争的需要，适应就业发展对人才的需要，实现顺利就业。

其次，通过讲座、座谈等形式帮助学生进行职业生涯规划。可以加强与校友的沟通与联系，校友是做好大学生职

业生涯规划指导工作的很重要的资源，可以有计划地聘请有一定成就的校友来校做报告，介绍其工作、成长的经历和经验，以现身说法调动学生的职业规划意识，挖掘学生潜在的内驱力，使他们对未来的职业生涯充满信心。

再次，开展多种的职业生涯规划实践活动，使学生更好地了解社会的需求和规则。可以结合学生的专业，为学生争取专业实践和实习的机会。社会实践和实习，不仅可以拓展学生的视野，提高他们的技能，增长他们的社会经验，还能使他们尽早地接触和学习职场规则，进一步明确今后的努力方向。

参考文献：

[1] 《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》

[2] 张明：《不用扬鞭自奋蹄——谈大学生的自我管理》[J]. 广州师院学报（社会科学版），1999. 12, (4)