# 普通人的坚持

现代社会的快节奏使得人们的学习习惯也随之改变，不少人都希望学习更多、更广，但却往往无法坚持下来。这种浮躁心理是造成许多人学习失败的主要原因之一。本文将探讨浮躁心理产生的原因，并提出解决方案，帮助人们保持学习的长期性。

一、问题：浮躁心理而致的无坚持学习

很多人都有这样的经历，他们想学的东西很多，比如学一门新技能、了解一门新语言或是阅读大量的书籍，但很快就会感到乏味或是遇到困难，于是就放弃了这个学习计划。这种浮躁心理很容易影响到人们的学习兴趣和坚持力度。

二、案例：什么都想学但是无法坚持

很多人都有这样的经历，在网上看到了很多关于学习的推荐，便急忙跟风学习，但很快就会发现自己并没有太多的进展。他们很快就会失去学习兴趣，转而寻找其他的学习目标，再次开始一个新的学习计划，这种重复的循环使得他们无法坚持下来。

三、原因分析：浮躁心理比过去十年增多的原因

1. 网络发达：互联网的普及让人们拥有了更多的学习渠道，但同时也让人们的学习目标更加杂乱，导致学习时间的分散。
2. 营销成功：不少人往往被某些网站或是商家的营销策略所吸引，从而开始学习某些不必要的技能或是知识，但随着学习的深入，他们会发现其实自己并没有太多的兴趣和需求。
3. 个人目标设立：不少人并没有明确的学习目标，只是随意跟风，因此他们在学习过程中往往缺乏动力。
4. 慢反馈：学习的过程中，往往没有太多的反馈，让人们感到学习过程很枯燥，进而失去兴趣。

四、解决方案：微习惯、做成一件事、坚定的心理

1. 微习惯：微习惯是指将学习计划划分成小而易行的任务，以此来增强学习的坚持力。例如，每天只学习十分钟，但要保证每天都坚持学习十分钟。这样可以让我们逐渐建立学习的习惯，而不是在学习初期就把目标设定得太高。

2. 做成一件事：将学习目标转化为一项具体的任务，让自己觉得这是一项必须完成的任务。例如，将阅读三本书作为一项任务，并在每周末进行评估。这样可以让我们保持对学习目标的关注和坚持，不会被其他事情所干扰。

3. 坚定的心理：坚定的心理是指在学习过程中，要坚定自己的信念，不要轻易受到外界干扰和挫折的影响。学习过程中难免会遇到挫折和困难，但是只要坚持下去，就会有更大的收获。

结语：

在学习过程中，我们需要明确自己的学习目标，分析自己的学习需求，确定自己的学习计划，并且要不断地调整自己的学习方式。只有不断地学习、坚持不懈地努力，才能取得更好的学习效果。希望大家可以从本文中得到一些启示，找到自己的学习方向，并且在学习的过程中坚持下去。