# 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

随着社会的快速发展和网络的普及，现代人的生活节奏越来越快，信息量也越来越庞杂。很多人想学习新的知识和技能，但由于浮躁的心态而无法持续投入和坚持，导致学习效果不佳。具体表现为缺乏耐心、缺乏毅力、学习效率低下、缺乏深入思考和系统性学习、容易被短期的诱惑和兴趣所左右等问题。这些问题不仅会影响个人的学习效果，还会对个人的成长和未来产生负面的影响。

**二、案例：**什么都想学但是无法坚持

张先生是一名IT工程师，他热爱学习各种新技术和编程语言，经常在网络上查找相关的教程和视频。然而，他往往只能坚持学习几天或几周，就会转向其他的技术或兴趣，导致学习成果不佳。他的浮躁心理表现为过于追求新鲜和快速，缺乏耐心和深度思考。

王女士是一名自由职业者，她希望能够掌握各种技能，以便在工作中更好地表现。她曾经尝试学习过英语、市场营销、摄影等多个领域的知识，但往往只能学习几周就会因为工作忙碌或者其他的兴趣而放弃。她的浮躁心理表现为过于追求多样性和广泛性，缺乏专注和深入。

李先生是一名大学生，他渴望能够成为一名全面发展的人，因此学习了很多领域的知识，包括语言、文学、数学、哲学等等。然而，他的学习成果并不理想，因为他缺乏系统性和深度思考。他的浮躁心理表现为追求完美和全面性，缺乏选择和重点。

**三、原因分析**：浮躁心理比过去十年增多的原因

1. 网络发达：随着互联网的普及和发展，我们现在可以更加便捷地获取信息和知识。然而，网络上的信息和内容极其丰富，容易引发人们的好奇心和兴趣，但同时也导致人们容易在不同的领域间切换，难以专注于一件事情。

2.营销成功：现代社会的市场竞争日益激烈，各类商品、服务和娱乐产品也变得越来越丰富和多样化。为了吸引消费者，各种广告宣传和营销手段层出不穷，容易让人们感到兴趣，但也容易导致人们过于追求短期快乐和变化，难以持久坚持。

3.个人目标设立：现代社会的自由度和选择性越来越大，人们也更加注重个人价值和成就感的追求。然而，一些人在制定个人目标时，往往过于追求多样性和广度，忽略了专业性和深度，从而导致浮躁心理的出现。

4.慢反馈：在现代社会中，我们常常需要等待比较长的时间才能看到自己的成果和回报。这种慢反馈会导致人们缺乏耐心和持久性，难以坚持下去。相比十年前，人们更加追求快速的反馈和即时的满足感，容易导致浮躁心理的出现。

**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。

4.找到学习的动力：人们需要找到学习的动力，这可以是为了实现自己的梦想，或者是为了提高自己的技能，或者是为了更好地完成工作任务等。找到自己的学习动力可以帮助人们更加有目的地学习。

5.制定合理的计划：制定合理的学习计划可以帮助人们更好地安排自己的时间，合理分配学习任务和时间，从而提高学习效率。

6.寻找学习伙伴：与其他有相同学习兴趣的人一起学习，可以互相鼓励、互相学习、互相监督，有助于培养坚持学习的习惯。

7.采用多元化的学习方式：采用多元化的学习方式，如听课、读书、看视频等，可以增加学习的乐趣和趣味性，从而更容易坚持学习。

8.制定奖惩机制：根据自己的学习目标，制定奖惩机制，可以激励自己更加努力地学习。奖励可以是一些小礼物或者一些休闲娱乐时间，而惩罚可以是削减自己的娱乐时间或者是自己的开销。

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。