

让自己专心下来学习的重要方法

学习新知识需要我们长时间集中精力，只有这样它们才能迅速地被转化为我们的长期记忆。下面是逍遥右脑小编整理的专心下来学习的方法相关资料，欢迎收藏阅读！专心下来学习的方法 1. 外部干扰

你所处的外部环境中的各种因素：噪音、光线、空气质量和视觉环境等，都会对你产生影响。以下是常见的外部干扰：

椅子不舒服

桌子太高或太矮

街道上的噪音

音乐

光线不佳(太暗或太亮)

温度不适(太热或太冷)

一些会提醒你做其他事情的东西(例如，一封信，一本杂志)

电视

在你周围谈话的人

朋友

你是否正被这些问题所困扰？

2. 内在干扰

这种干扰源于你的内心，因此后果更为严重。即使在一个宁静、舒适、光线合宜的地方学习，你也会受到干扰，比如：

缺少睡眠

饮食不良

缺乏锻炼

疾病

身体伤残

更经常的内在干扰是因为精神压力，或缘于情感原因：

朋友之间的矛盾

家庭成员之间的摩擦

对金钱的担心

对其他未完成任务的忧虑

3. 没有目标

有时很难集中精力，是因为对这个问题没有明确的答案。你会边做事边想我为什么非要做这件事而不干其他事，例如上网、看电视、和朋友聊天、看杂志、甚至干脆就是发呆，如果这样你当然无法集中精力。

偶然的情况下，这可能表示你没有找到合适的事情做。但一般来说，这只是因为你没有给自己正在做的事情设定明确的目标。如果你不能明确手头工作和你的短期、中期或者长期目标之间的关系，那么你很快就会对自己说，然后扔了手头的工作开始玩游戏。排除干扰的学习方法要排除所有的干扰几乎是不可能的。然而，有很多因素是你控制的。

尽可能排除那些你能够排除的干扰，对那些不由你控制的因素尽可能忽视它们的存在(至少在学习的时候)。

摆脱电脑、电视和电子游戏。这听起来似乎完全没有必要，但对某些人来说，这一点太重要了。对许多学生来说电视和电子游戏已经不仅仅是娱乐了，他们沉溺其中而无法自拔。浪费了时间，荒废了学业，甚至无论做什么都无法集中精力。远离网络、电视和电子游戏。别让它们分散你的注意力。

准备，开始学习之前，给自己创造一个好的周围环境和心理环境，是最快也是最有效的集中精力的方法。

照顾自己，确保自己具备好好学习所需的体力和精力。

保持充足的睡眠：睡眠经常是繁重学习任务的牺牲品。不过牺牲睡眠常常得不偿失，如果睡眠不足，那么你的学习效率就会大打折扣。

合理搭配饮食：尽量多吃水果和蔬菜。不要摄入太多食用脂肪和糖——特别是在你学习之前。

多做一些活动：身体状况良好时。大脑的运作也更有效率。即使你并不特别擅长体育活动，也要每天抽一定时间去散散步。

生活规律：合理地安排每天的生活和学习，作息规律，这样你会觉得学习和生活都轻松自如。

制定具体的目标。制定目标的重要性不言而喻，第八章将进行详细讨论。制定具体的目标是必需的。因为只有当你能给“我为什么做”这个问题一个明确的答案后，才能保证学习的时候精神集中。所以，培养制定个人学习目标的技能也很重要。

每当你坐下来学习的时候，没有比制定详细的、合理的、具体的目标更能促使你集中精力的了。你无需多想，只需直奔目标。

制表。充分发挥表格简捷明了的特点。如果你单凭记忆，要记住所有要完成的任务，难免会有疏漏，而且给你造成很大的精神压力，使你对正在做的事情做不到 100%。其实很简单，你把这些列个清单，记在笔记本上就行了。

在这个复杂的社会上，很多人都面临着这种压力，这种压力完全是自己强加给自己的。他们竭力想记住所有事情的细枝末节，你完全可以把诸如你祖父祭日，或者你同学的生日之类的琐事写下来，需要的时候看一看，给自己一个提醒，而不需要时时记在脑中。

把令你忧心的事情、给你带来很大压力的事情列一个清单。诸如个人问题或者在金钱上捉襟见肘等。

把它们列出来，放在一边留待以后解决。这样会让你的心里感到安慰，让你暂时忘却这些难题，集中精力在眼前的学习上。在学习的这段时间里你即便忧心忡忡也暂时解决不了这些难题，何不干脆放在一边，全身心投入眼前的学习呢？

制订一个训练计划。所有这些策略都很完美，它们将会帮助你尽量排除干扰，专心学习。但是这些只能帮你排除干扰，对提高你注意力的集中程度却没有多大作用。如果你这方面有缺

陷，需要进一步提高自己注意力的集中程度，那么你还
需要一些另外的技巧。这也是完全可以实现的。我们在下节
就会讲到相关的内容。专心学习的重要步骤这个技巧就和那
些想成为马拉松长跑运动员的训练原理是类似的。你需要逐
渐延长学习时集中精力的时间。

指望精神集中的时间能立刻从一分钟增加到半个小时
是不现实的。你需要慢慢培养你的“忍耐力”。用不了多久
你就会收到令人震惊的结果。坚持按照这个方法去做。你注
意力的集中程度会三倍、四倍地提高，注意力集中的时间也
可以延长到两个星期，甚至更久。

步骤 1：预先为两项新的学习任务做好准备，最好能达
到三项。

步骤 2：像平常一样开始学习。

步骤 3：当你意识到自己在“溜号”，或者为个人的事情
分心的话，马上停止学习

步骤 4：倘若你对某些事情感到忧虑，无法集中精神学
习，不要犹豫，把这些事情列个表，然后放到一边。

步骤 5：进行另一项学习任务之前，你应该……

步骤 6：完成预定的任务后，再多完成一个单位的学习
任务。倘若是数学，再多解一道题；倘若是历史，再多读一
页书；倘若是英语，再多背一个单词。在完成这额外的任务
时，集中你每一分的注意力。

步骤 7：做完额外的那项任务后，马上停下来，合上那
些书本。拿开它们，开始进行下一项任务。

步骤 8: 重复步骤 2。

这个简单过程的目的，无非就是让你超越自己平常的那些学习习惯，但也不要偏离得太远。倘若你在成功地完成额外的任务后停下来。你会有不小的成就感，每次你都这么做，习惯成自然，这对你的注意力集中程度和持续时间都有潜移默化的影响：

首先，如果你“溜号”了，你会发现重新集中精力也很容易。精神出现游离现象很自然，你必须学会减少这种现象发生的几率，尽快集中你的注意力。

其次，以积极的姿态结束一个学习任务。即使你觉得意犹未尽，觉得还可以再集中精力地学习一会儿，这个时候中止也是合适的。这样的结束会让你很有成就感，继续学习的时候更能集中精神。倘若你总是置自己于失败的边缘，消极地结束，那样带给你的沮丧感会影响下一次的学习。每个学习阶段有一个积极的结束，等你下次打开书本时，会有一个好的起点，一种良性循环，会提高你的注意力集中度。

最后，“多做一点”也开始发挥积极的作用。这样学起来非常有效率，而且所学的东西很容易回忆起来。这种集中精力高效的学习带给你的美妙感觉，让你难以忘怀，你希望时常能重复体验这种感觉。不妨尝试一个月，这种技巧的神奇效果会令你喜不自胜。

如果你无法长期集中精力，又想保持较高的学习效率，怎么办？某些日子里，不管你多么煞费苦心地想集中精力，可一切都是徒劳，这时你又应该怎样更好地利用时间呢？

不要过分自责。如果你确实努力了，确实想方设法地试

图集中精力，但没有什么效果，那么停下来，给自己放个假吧。

能专心下来的学习计划综合全能型测试结果：3A

你是所有学生都渴望逆袭的目标，你的忧虑不应该是“如何逆袭”，而是“如何不被逆袭”。你过去的学习方法是可圈可点的，但随着所学知识的增多，一定要及时对自己的学习方法和经验进行总结分析，取其精华去其糟粕，持续保持学习优势。

优质潜力型测试结果：3B; 2B+1A; 1B+2A

你在综合成绩上表现比较突出，各科实力也相对平均，具备往更高水平冲刺的潜力。在制定新学习计划时，你可以在巩固当前成果的基础上，尝试加大“求难”的比例，尝试挑战更高难度的题目，除了课本知识以外积极扩展知识面，冲刺高分。

基础薄弱型测试结果：3C; 3D; 2C+1D; 2D+1C

你的综合基础相对薄弱，且更多是由于基础知识的缺漏或掌握程度不佳导致，因此在制定新的学习计划时，要注重基础知识的梳理和吸收，不盲目求难，同时对自己的学习方法和状态进行分析诊断，及时调整改变不适当当前学习状态的方式，以免情况进一步恶化。

偏科型测试结果：同时存在 B 级以上和 B 级以下科目

语文、英语、数学作为文理科的代表科目，其成绩在一定程度上也反映了你对文理科的掌握情况以及擅长程度，因此当你发现有较明显的偏科倾向时，请一定要对其提高警惕，在学习计划中加强薄弱科目的学习，尤其学会寻找薄弱科目的学习方法，从根

本上扭转偏科劣势。开学合理的学习方法 1 进行自我分析

我们每天都在学习，可能有的同学没有想过我是怎样学习的这个问题，因此制订计划前首先进行自我分析。

►分析自己的学习特点，可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。

各人的学习特点不一样：有的记忆力强，学过知识不易忘记；有的理解力好，老师说一遍就能听懂；有的动作快但经常错；有的动作慢却很仔细。如在数学学习中有的理解力强、应用题学习好；有的善于进行口算，算得比较快，有的记忆力好，公式定义记得比较牢；有的想象力丰富，善于在图形变换中找出规律。所以几何学习比较好……你可以全面分析。

►分析自己的学习现状，一是和全班同学比，确定看自己的成绩在班级中的位置，还常用“好、较好、中、较差、差”来评价。二是和自己过去的情况比，看它的发展趋势，通常用“进步大、有进步、照常、有退步、退步大”来评价。

2 确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向，正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，就像漫步在街头不知走向何处的流浪汉一样，是对学习时光的极大浪费。

确定学习目标首先应体现学生德智体全面发展的教育方针，其次要按照学校的教育要求，此外还要根据自己的学习特点和现状。当然还可考虑一些社会因素家庭情况。

学习目标要具有适当、明确、具体的特点。

➤适当：就是指目标不能定得过高或过低，过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无需努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。

➤明确：就是指学习目标要便于对照和检查。如：“今后要努力学习，争取更大进步”这一目标就不明确，怎样努力呢？哪些方面要有进步？如果必为：“数学课语文课都要认真预习。数学成绩要在班级达到中上水平。”这样就明确了，以后是否达到就可以检查了。

➤具体：就是目标要便于实现，如怎样才能达到“数学中上水平”这一目标呢？可以具体化为：每天做10道计算题，5道应用题，每个数学公式都要准确无疑地背出来，等等。

3 科学安排时间

确定了学习目标之后，就要通过科学地安排。使用时间来达到这些目标。要符合“全面、合理、高效”的要求。

➤全面：在安排时间时，既要考虑学习，也要考虑休息和娱乐，既要考虑课内学习，还要考虑课外学习，还要考虑不同学科的时间搭配。

➤合理：要找出每天学习的最佳时间，如有的同学早晨头脑清醒，最适合于记忆和思考；有的则晚上学习效果更好，要在最佳时间里完成较重要的学习任务，此外注意文理交叉安排，如复习一会语文，就做几道算术题，然后再复习外语。

➤

高效：要根据事情的轻重缓急来安排时间，一般来说，把重要的或困难的学习任务放在前面来完成，因为这时候精力充沛，思维活跃，而把比较容易的放稍后去做。此外，较小的任务可以放在零星时间去完成，以充分做到见缝插针。

一天中供自己安排的时间基本上分为四段：早上起床到上学，上午放学到下午放学，下午放学到吃晚饭前，吃晚饭后到睡觉。同学们主要应在这四段时间里统筹安排自己的学习生活内容。开学行之有效的学习计划 1 黄金时间来记忆

首先应该抓住记忆效果最佳的时间段来安排记忆，提高效率。一般而言，早上 6：00—7：00 头脑清醒，记忆效果比较好，上午、下午都有课程安排学习比较紧张，中午休息 30—50 分钟可以缓解疲劳，以便下午有充沛的精力学习。而每天如果不能保证 7—8 小时睡眠，记忆效果也会降低。

2 尊重自己的生物钟

由于生理条件和生活环境、习惯的不同，人们的生活节律和最佳感觉也往往不尽相同。有的人的学习最佳时间在上午，有的人在下午……在了解自己的最佳学习时段之后，将最重要的事情放在最佳感觉时间去做，就会取得事半功倍的效果。

3 学习要有时间限制

为了提高效率，在制定计划时，要适当给自己“压力”，对每一科目的预习和复习要做到三限制：即限定时间、限定速度、限定准确率。这样可以使注意力高度集中，提高复习效率。

4 对照计划反省 计划一旦制定

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/698143102132006061>