

高效快速学习的方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E9_AB_98_E6_95_88_E5_BF_AB_E9_c67_275477.htm 决定学习成败的原因，主要不在于具体的学习过程，而在于这一过程背后的一些战略性因素，为了真正实现高效快速的学习，我们还需要设法使自己愉快起来。个人如果心情不愉快，大脑就会处于抑制状态，就很难专心学习，也很难收到良好的学习效果。那么，怎样才能拥有一个愉快的心情呢？主要有以下几点：1，淡泊名利 在实际生活中，人们之所以不高兴，多半是因为斤斤计较，患得患失。例如，一个人受到表扬，就会乐得眉飞色舞，反之，如果受到批评，就会闷闷不乐，如此等等。这些都属人之常情，很难禁绝。但一个人既然矢志学习，就应该超脱一些，努力做到淡泊名利。否则，名利心太重，天天气鼓鼓的，就不可能愉快地进行学习。三国时诸葛亮有一句名言：“淡泊以明志，宁静而致远”，这的确是至理名言，值得我们永远铭记在心，并付诸行动。2，少操闲心 在生活中，有那么一些人闲来无事，总喜欢对别人的一举一动评头论足，使人不胜其烦，最终落得个自讨没趣。还有一批追星族，整天围着明星转，到处打听明星恋爱乎？失恋乎？结婚乎？生孩子乎？如此等等，纯属没事找事，自寻烦恼。人的精力是有限的，一个人终其一生只能专心于少数几项事业，如果这也关心，那也关心，什么闲心都操，什么闲话都说，必然是烦不胜烦，何来愉快的心情？所以，为了获得一个愉快的心情，以利于高效快速学习，一定要将精力高度集中在自己的学习上。原则上，除了有必要对处于困难中的人予以

帮助外，其它生活琐事，应一概不管。3，注意劳逸结合人的心情愉快与否，还与身体疲劳程度密切相关。当一个人疲劳的时候，往往容易生气上火，容易与人吵架，心情也就不大可能愉快了。所以，在学习和工作中，一定要注意劳逸结合，掌握好学习、生活和工作的节奏，不要打疲劳战。古人说，文武之道，一张一弛。原则上，无论工作也好，学习也好，自我感觉都应该有一种兴奋感。一旦开始感到厌倦，就应该中断当前的工作和学习，进行适当的休息，除非迫不得已，一般不要硬行强迫自己坚持。古人“头悬梁、锥刺股”，精神是可嘉的，但其实很不值得效法。4，要注意保持身体健康 身体健康与否对人的心情影响很大。无论大病小病，都常常会给人造成很大的心理负担，使人感到一种难以言状的压抑。因此，一定要注意保持身体健康，才有可能获得一个愉快的心情。下面是一些经验之谈，供读者参考：第一，注意休息。人一旦疲劳过度，身体对疾病的抵抗能力降低了，就容易生病。现在有些文章常常宣传某某人如何起早贪黑，连续奋战，节日假日也不放过等等，这种做法除了能博得几声廉价的喝彩外，实在没有什么别的价值，很不值得世人学习。第二，适当聊天。聊天是保持身体健康的一个非常简便非常有效的方法。学习或工作之余，找一个贴心知己聊一天，一方面能转移注意方向，缓解心理压力，另一方面还可以“通肺理气”，促进大脑兴奋，特别是兴致高涨之时，往往还要手舞足蹈起来，那就更具有全身运动的意义了，其功效等于一次彻里彻外的生理心理双重按摩，对人体健康极为有益。不过需要注意的是，一定要慎重选择聊天的话题，不要过多涉及周围的生活琐事，以免祸从口出，惹事生非，反

而影响身心健康。第三，半饥不饱。这是许多长寿老人的经验之谈。从生理方面来讲，一个人吃饭太饱，大量的血液就会跑到胃和肠道里去消化和吸收食物，四肢和大脑供血供氧大大减少，人就会感到困倦无力，运动也就相应减少，这对身体健康是不利的。所以，饭固不可不吃，但也不可太吃，吃到八分饱可矣！第四，喝足开水。这一条实在太普通了，所以常常被人忽略。特别到夏天，常常见有人在课堂上打瞌睡，一副萎靡不振的样子。原因当然是多方面的，但很重要的一条恐怕就是喝水喝得太少。只要多吃几口水，就会精神大振。这也可以从人的生理方面来作出解释：夏季气温高，人体新陈代谢相对旺盛，代谢所产生的废料也就比较多，如果喝水不足，这些废料不能及时排出体外，就会在身体血液中积存过多，影响人脑养分和氧气的供应，人就容易感到困倦。所以，一定要注意多喝开水。第五，轻松活动。按现代体育健身理论，过于激烈的体育运动对人体健康是不利的，因此作为大众健身来说，一般多提倡那些比较轻松的活动。其中最简便易行的就是散步，于工作或学习之余，到校园里或公园里散散步，一边欣赏诗情画意，一边舒展劳臂累足，于身于心两得其益。第六，纵情高歌。唱歌对人的身心健康是极为有益的，它可以调节人的心绪，促进心肺功能，提高思维效率，其作用正好比催化剂一样，能极大地增强学习效率。学到佳境，兴奋至极，不妨便唱便学，自会收到良好的效果。如果能学会一两样乐器，于学习工作之余，来个自娱自乐，那就更好了。总而言之，为了实现高效快速的学习，必须保持愉快的身心状态。一定要努力学会及时调整自己的心理情绪，随时将那些不愉快的因素快刀斩乱麻似地清除干

净。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com