

什么时间学习效果最好 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/482/2021_2022__E4_BB_80_E4_B9_88_E6_97_B6_E9_c36_482114.htm 系统复习和小结是艰苦的脑力劳动。脑力劳动的效果主要取决于大脑皮层所处的状态。因此，只有学会科学用脑，才能保证大脑处于最佳机能状态，取得最佳的学习效果。要学会科学用脑重要的一条就是充分利用好每天的最佳的学习时间段。一个人在一天的不同时期，大脑活动的效率是不同的，学习时间的最佳选择应该是一天中大脑最清醒的时候。那么，什么时候是一天中大脑最清醒的时间呢？生理学家研究认为，一天之内有4个学习的高效期：如果您使用得当，可以轻松自如地掌握、消化、巩固知识。清晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰，此刻是认知、记忆印象都会很清晰，学习一些难记忆而必须记忆的东西，较为适宜，如语言、定律、事件等的记忆和储存。有时即使强记不住，大声念上几遍，记熟的可能性强于其他时候，这是第一个记忆高潮。上午八点至十点是第二个学习高效期，体内肾上腺等激素分泌旺盛，精力充沛，大脑具有严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力，此刻是攻克难题的大好时机，应当把握战机，充分利用大脑兴奋来攻关。第三个学习高效期是下午六点至八点，这是用脑的最佳时刻，不少人利用这段时间来回顾、复习全天学过的东西，加深印象，分门别类，归纳整理。也是整理笔记的黄金时机。入睡前一小时是学习与记忆的第四个高潮期，利用这段时间来加深印象，特别对一些难以记忆的东西加以复习，则

不易遗忘。除以上一般性的学习时间规律外，对于不同的人来说，还有自己独特的学习时间规律和习惯。为提高学习效率，要善于发现并充分利用自己独特的最佳时间段，同时，要养成在固定的时间进行学习的习惯。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