

经典备考：提高夜晚学习效率的建议雅思(IELTS)考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/642/2021_2022__E7_BB_8F_E5_85_B8_E5_A4_87_E8_c10_642870.htm 前天的文章睡眠习惯如何影响学习成绩？说了太晚睡觉的坏处，但很多时候在晚上学习已经形成了一种习惯，短时间内很难改得掉。那今天来说说，在晚上学习时应该注意的问题，根据我的经验来给大家一些建议：1、明确今天晚上学习的目标，学到什么程度才可以睡觉。学习之后，一定要用笔在纸列个清单出来，这样更便于安排时间，不致于手忙脚乱，在睡觉时充满负罪感，觉得自己今天没有完成目标就睡了。2、在学习之前不要上网、看电视、电影、玩游戏、打电话和闲聊。我以前总是习惯在学习之前上网到处逛逛或看会电影，经常不知不觉中就花很长的时间。后来自己给自己定下来一个规则，先完成当晚的计划和目标，然后在上网、看电影或玩游戏。如果你遇到特殊的情况，不得不上网，给自己找个定时的软件或者使用手机上的闹钟功能，定下时间。时间到了之后，坚决断线。开始学习。这样做一段时间，你会发现自己睡觉的时间又提前了不少。3、减少学习时的干扰。在使用电脑学习时，不要开QQ/MSN之类的聊天工具，邮件和RSS软件也不要开，最好把网线掉线或关闭无线网卡，减少网络干扰。手机最好也关掉或改为静音，放在不被打扰的地方。如果你跟其他人一起住，告诉同学、家人或朋友我开始学习了，不要进来打扰。4、比较心烦的时候，不要等心情变好，可以试着马上开始学习。我以前写文章或做PPT时，经常没有思路，不知道从哪里开始。后来发现，当强迫自己开始工作之后，

过了一会，就会进入状态。当然，如果你遇到状态特别不好的时候，比如失恋或一些其他事情，心情一直静不下来，那你还是睡觉吧，这种时候就是学习估计也学不进去。睡不着的化，可以疯狂做俯卧撑，做到越不来为止，累了的时候，自己就会睡了。

5、晚饭不要吃得过饱，少吃肉多吃素食。这一点深有体会，我经常出差，午餐都是简单对付一下，而晚饭都是找个饭店去点些喜欢的菜，好好的大吃一顿。时间长了发现自己的体重增加的很多，晚上学习的时候非常容易困，效率很差，而且对肠胃也不好。后来改为中午大吃一顿，晚上吃得简单一些，而且尽量吃些青菜。自从这样做了以后，发现学习效率提高了不少。

6、在晚上学习时多喝水少喝饮料，不要吃糖、喝咖啡或喝茶。一般晚上学习时，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。咖啡因的确会让人精神振奋，但最新研究发现，咖啡因对提升工作效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间效果。另外，咖啡因虽然提神，相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B，缺乏维生素B的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成酗茶、酗咖啡的习惯。如果你真的要喝，一定要喝饮热的，浓度不要太高，容易伤胃。糖也是一样，会减慢你大脑的思维速度，影响你的判断。最好多喝水，开水和凉开水最好，矿泉水其次，千万不要喝所谓的纯净水，会让你身体的水分流失更快，累的更快。

7、花钱买个好一点的台灯。合适的灯光会让你的眼睛舒服，反之容易使眼肌疲劳、视力下降。同时充足的光线，也不容易犯困。为了你的眼睛还是不要在这方面省钱，多花点钱买个好点的台灯，会对你的帮助更大。多吃一点干果、胡萝卜、韭菜等富含维生素A的食物，以及

富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品都会对你的眼睛有帮助。

8、学习40分钟左右要休息一会。这时可以偷一会懒，看会电影，上上网，一定记得控制时间，用闹钟定时。

9、当很困的时候，可以站起来，到处走走。或者去喝水，看看外面，用凉水洗脸，深呼吸20下，用手搓搓脸和耳朵，冲个澡，听一些节奏很强的音乐也会有帮助。暂时就想到这些，时间到了，我要去睡觉了，等有时间再继续补充吧。

相关链接：1月雅思考试网友机经汇总月刊 百考试题特别推荐雅思新手入门指导 各国高校认可雅思考试成绩单及分数要求 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