

高效快速学习的方法 - - 愉快的心情 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/71/2021_2022__E9_AB_98_E6_95_88_E5_BF_AB_E9_c44_71606.htm

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。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