

科学学习技巧，助你“学渣”变“学霸”

在大多数家长和学生眼中，“学霸”往往都是别人家的孩子。他们似乎个个都聪明绝顶，老师讲的都懂，上课随便听听，别人在听课，他们却像在复习一样，作业都会做。该休息休息，该玩儿玩儿，考试照样碾压一众“学渣”。



■分散式学习

我们很多人都觉得一次性学习让人高效，然而，世间万物都是有规律的，你一次性记得好，并不代表你记忆得长久。分散式学习，就是把我们要学习的内容，通过有规律的记忆和复习，让信息长时间印在我们脑袋里。

■实际测试

什么是最好的学习，答案是：测试。测试，让我们不断去提取我们大脑里的记忆，这是一个非常高效的反馈，让我们知道，我们会什么，我们不会什么。每一次测试都是在强化我们的记忆。然而我们很多人面对测试的态度，已经变成了不合理的竞争，而不是把自己不会的变成会的。

■使用记忆卡片

制作记忆卡片，这是非常好的提取记忆的方式，让我们随时随地提取，不断强化我们的知识，通过关键词的联想，刺激我们的大脑。

■心理意向

这就是我们常说的图像记忆，图像记忆要比抽象的记忆高效得多，有图有真相，也更容易理解，我们的大脑天生对图片更喜欢。

易理解，我们的大脑天生对图片更喜欢。

■自我解释

怎么证明知识是你的？答案：用出来。知识和金钱一样，用出来就是你的，不用就是别人的。用自己的语言去解释知识，也就证明你理解得够深刻。多用“打比方”把知识进行转换。

■交叉实践

我们的思维经常要处于聚焦和发散；当我们解决问题的时候，把多个问题组合在一起，让我们的思维更加高效。

■精细化整合

问题思维，是我们很多学生欠缺的，老师不教，我就不学；老师不讲，我就不看，更不用谈“为什么”了。好的问题才能有好的答案，有问题，我们大脑就会思考。

■关键词助记忆

在记笔记和学习的时候，我们采用这种“关键词”的原理，让我们的大脑不断去回忆。只要大脑开始运转，记忆自然就会好。

中考，你“心理”准备好了吗？

众所周知，考场上的激烈竞争，不仅仅是知识技能的角逐，更是心身状态的较量。中考，你“心理”准备好了吗？专家指出考生考前普遍存在不良心态，典型心态有紧张焦虑型、茫然无措型、得过且过型。本文重点放在对“紧张焦虑型”这一学生普遍存在的不良心态的认识和调整上。

考试焦虑是一种特殊的、由整个考试场景引起的神经紧张状态。著名的“耶克斯-多德森定律”表明适度焦虑是正常现象。适度的焦虑水平有利于考试的正常乃至超常发挥。因而真正对心理有害的不是焦虑本身，而是对焦虑的恐惧。对焦虑的关注、恐惧，会影响我们的专注力，使得思维受限，变得更紧张焦虑。我们要警惕“对焦虑的焦虑，对紧张的紧张”。

简而言之，焦虑的不良影响：过程不好，最

终结果不好。因而，学生需要改变对焦虑的态度，做到接受自己的焦虑、不夸大焦虑的作用、不竭力克制焦虑。萨提亚经典名句认为，“问题本身不是问题，怎样解决问题才是问题。”教给学生有效调整考试焦虑的方法和策略是重中之重。

积极自我暗示：不同暗示产生不同的效用。帮助学生去除消极的自我暗示，建立积极有效的观念，增强考试的信心；放松训练：洗澡睡觉、听音乐、跑步、画画、看心理趣味图片等方法简单易行有效；“快乐按摩”、“渐进性放松训练”能够帮助学生较好地放松身心，以良好的身心状态投入复习备考。

“不要高估一天的效果，更不要低估十几天的积累”，同学们要积极迎战中考，取得好成绩！

■经验谈

抓住一天中的四个高效学习期

第一个高效学习期：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。

此刻学习一些难记忆但必须记忆的东西较为适宜，如外语、定律、历史事件等。有时即使强记不住，大声念上几遍，也会有利于记忆。

第二个高效学习期：上午8点至10点，人的精力充沛，大脑易兴奋，思考能力、认知能力和处理能力较强，此刻是攻克难题的大好时机，应充分利用。

第三个高效学习期：下午6点至8点，也是用脑的最佳时刻，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。

第四个高效学习期：入睡前一小时。利用这段时间来加深印象，特别对一些难于记忆的东西加以复习，则不易遗忘。

如何高效利用时间

消除无所事事的时间

使每一小时都变成富有成效的时间单位，我们一生中有些最重要的功课往往是在不到一小时的时间内学到的。充分利用白天时间，研究结果证明，白天学习一个小时等于晚上学习一个半小时。

背诵型课程在课前要进行复习

一门要求背诵或讨论的课程，在上课前复习会有很大的好处，这样做，可以使你对所学的材料记忆犹新。讲座型课程可在课后温习。对于一个讲座课来说，最好马上复习笔记，可以帮助你加深理解并记住讲课内容。

按事情的重要性排先后次序。把首要的事排在首位，你就肯定可以把最重要的事准时做好。

弄清楚自己应该学习多长时间

你上一小时课，就应该复习两小时，这个粗略的统计至多只在大体上有指导意义。学习时间实际上要根据不同的课程和不同的学生而有所变动。但是你可以从上课一小时复习两小时开始，在这里建议在你搞清楚做完每门作业需要多少时间后，再根据你的实际情况来调整时间。

要有足够的睡眠时间

医学研究证实每人每天必须有八小时的睡眠。我们应该清楚这一点，即学习质量的好坏取决于是否有足够的睡眠。

要均衡进餐

三餐要吃得从容，吃得好。一般来说，大部分时间吃油腻的或其他低蛋白质的食物，对身体和大脑都是没有好处的。饮食不足会导致烦躁、疲倦以致没有干劲。

加倍估计时间，费时的事要提前做

大多数人都低估工作所需的时间。为了避免你在交作业的前一天晚上终于发觉在三小时内赶不出一篇一千五百字的文章，建议你就应尽可能早地着手写作，这样就会有更多的时间。

别把时间安排得太紧

计算时间要精确，但你也得为在最后一分钟冒出来的问题留下解决的时间。制订一份生活计划，而不仅仅是制订一份学习计划。生活是多方面的，你必须认清它的多面性。