

专家坐堂

期末来临，如何高效复习？



营造适合学习的环境

学习需要进入一个安静的、光线充足、没有干扰的环境，这是毋庸置疑的。如有可能，去图书馆，在那里的学习效果才是最高的，图书馆的气氛会让你更加自律，不去做与学习无关的事情；要把杂志、音乐、微信、手机、游戏、电视机及其他干扰学习之物都请出你的学习空间。只有这样，才能真正在这个特定的地方进行学习。不必刻意强迫自己去学习，你只需要养成到那个小环境里去的习惯。

采用分散复习法

考试之前拼命复习的做法并非不合理，但是，如果你总是在最后一分钟才填鸭式地死记硬背的话，你会面临很大风险。研究表明，分散复习比集中复习更有效率。分散复习法是指把复习时间分为一些相对较短的时间段，而长时间、不间断的复习则称为集中复习法。如果你把所有功课都集中在一起复习，最后反而可能使自己的大脑乱成一锅粥。

填鸭式的复习方法将使你的记忆不堪重负。一般来说，在考试之前的最后一天，你不要再去学新知识。最好的方法是，每天都学点，并且时常复习。

运用记忆技巧

记忆是学习的第一步。记忆术可以使获得的新信息更为我们所熟悉，更方便我们记忆。方法众多的记忆术可以辅助记忆。大多数记忆术是把新的信息与容易记住的某种概念或形象联系起来。

赋予信息以意义：赋予信息以意义可以促使

努力和智力这两个因素对学习成绩的影响一样大。会学习的学生不仅努力，而且更有效率。许多学生考试成绩不佳只会怨天尤人，这种抱怨毫无益处。唯有勤思考、勤看书才能取得更好的学习效果。

其从短时记忆转变为长时记忆。

增加信息的熟悉度：将信息与已经知道的信息联系起来可以巩固长时记忆。

形成图片记忆：将信息转换为心理图片有助于记忆。

建立特殊联系：联系越离奇、越夸张，记忆越牢固。

自测

在真正考试之前，应该为自己安排几次练习性的测验，这对于提高你的考试成绩很有益处。换句话说，联想式学习应该包括自测，比如，用卡片、“知识巩固”、“测一测”、“批判性思考”、“自我反思”等习题以及学习指导或其他方法向自己提问，并试着回答。要尽量多向自己提问，并确信自己能够回答所有的问题。学习中不做自测，就好比在篮球比赛前的热身活动中不做投篮练习一样。

(来源：壹心理)



(图片源自网络)

■案例分析

父母爱弟弟，
我的人生为什么会这么苦？

案例：

我一直是个不被喜欢的人。父母爱弟弟，把我当“扶弟魔”；嫁人后，老公不努力，今年收入几乎为零。

我的出生似乎就是在还债，还父母、弟弟、老公的债，不知将来是否要还孩子的债。

前段时间生病，近期没业绩，有谁心疼我呢？没有啊！

答疑：

你好，很理解你的苦衷。

看了你的描述后，很心疼你的经历，父母更偏爱弟弟，要求你牺牲自己的权益去帮扶弟弟，嫁人后，老公也不够努力上进，让你一个人在外面打拼。但是即便这些年来受了这么多的苦，你依然用心工作，坚守着良心，从不坑蒙拐骗去谋取不义之财，我看到的是一个非常善良、坚强又勇敢的姑娘呀。

你开始对这看似不公的命运发出质疑，为什么让你如此命苦？但是，你有没有发现你一直都是散发着光芒，有着很强的生命力，只是被一些认知或者关系模式绊住限制住了，才会让你重复着不幸，让主观的感受是那么的不好呢？

或许，在你成长经历中，父母一直教育着你要让着弟弟，爱护弟弟，更多时候他们的偏袒让你觉得自己是不被爱的，默默地在心里种下了你是不值得被爱的信念。以至于你在结婚以后，在亲密关系中也秉持着这样的信念，在这样的“我是不值得被爱的，我需要为别人付出更多”的信念的驱动下，你无意识地只去付出，而不知道要怎么得到回报，怎么关爱自己，怎么让老公也承担起他的责任，一个人扛下了所有。

一些建议：

1.学会优先尊重自己的需求，意识到当你自己认同“自己是不值得被爱”的认知时，就会在无意中做出一些契合这个认知的行为，从而被它束缚住。你可以尝试打破这个循环，做一些与以往相反的决定，看看会发生什么变化，又是如何影响你对一切的看法的。

2.幸福与否是我们自己可以决定的事，意识到你有选择权，过什么样的生活，取决于自己的选择。当老公不努力不为家庭尽一份责任时，如果你选择默默忍受和无条件地养他，他会认为你有能力且甘愿扛下所有，他不工作也没什么。但如果你选择表现出自己的需求和脆弱，要求他负起自己的责任，你不会再为他的所有行为埋单时，是否这种“自己选择的不幸”便不会再降临在自己的生活中？