

高效学习四大法则

北京邮电大学心理教师 杜玉春

所谓“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。每个人都期待自己能把握好宝贵的时间。人生是宝贵的，是随时间发展的过程，有限的人生可以用时间衡量。人生不过数十载，除去我们的童年、老年等，真正能用来提升自己、积累自我的时间不过几十年。因此，在有限的人生里，谁能够更好地利用时间，谁就能让自己得到更大的成长和提升。对于高三生来说，如何在有限的时间里高效学习，更是尤为重要。

一、探索自己的学习周期性

学习周期性指人学习时，集中度和效率会有一些的规律性波动和独特的表现特征。对于周期性较明显的考生而言，如果早上精力比较好，可以早起一会，把重要的课程和较难的课程放在早上学习；如果晚上精力比较好，可以适当晚睡一会，把重要的课程和较难的课程放在晚上学习。如果能根据自己的学习周期性特点合理安排学习时间和学习内容，就可达到

学习效率的最优化。就笔者而言，我通过自己在考研复习期间学习状况的反思和调查，发现我在大约一个月也存在早上状态的周期性波动，大约三周学习效率比较高，一周学习效率偏低。后来，我对自己的学习时间安排进行了调整，在学习状态好的三周里，花更多时间在学习上，而在状态不好的那一周，我会让自己多进行放松和娱乐，保证更好地休息，

为接下来高效的学习做准备。高考复习和考研复习类似，都有一段漫长的复习时间。考生可根据笔者的经验，摸索自己的学习周期性，更好地合理安排学习时间，以提升学习效率。需要提醒的是，每个人都是独特的个体，具有自己独特的周期性表现，因此需要根据自身实际情况摸索和尝试，不能千篇一律模仿别人，适合自己的才是最好的。

二、掌握和利用学习遗忘规律

由于人大脑的记忆存储空间有限，因此遗忘是必然的。人的遗忘是有规律可循的。德国心理学家艾宾浩斯研究发现，遗忘在学习之后立即开始。遗忘进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐变缓。他认为，“保持和遗忘是时间的函数”（见图1），他用英文的无意义音节作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量，并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。从这条曲线可看出，在学习中的遗忘

是有规律的，遗忘的进程很快，且先快后慢。因此，考生要根据遗忘规律安排时间，整体思路是及时复习、定期复习。及时复习，即在刚学完一个知识点后，抓紧时间复习，还没遗忘之前，通过复习巩固。定期复习，即按照遗忘特点分阶段复习，开始时频繁，之后慢慢加大每次复习的间隔时间。例如，学完一个知识点后，当天进行复习，一周后再复习，再往后是两周一次、一个月一次、三个月一次，以此类推。同时，越有意义的内容印象越深

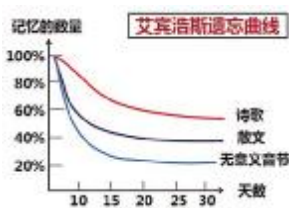


图1

刻，不容易遗忘。如，对于散文的记忆要好于无意义音节，对诗歌的记忆更佳。因此，考生学习和记忆时，要能将所学知识赋予意义，花更多时间摸索其中的含义和内在联系，这样更不容易遗忘。

三、确保学习时间不被打扰

要想保持高效学习，就要保持好的学习状态，不可一心二用。考生在学习过程中，要尽量保证自己不被干扰。干扰考生学习的因素有很多，如疲劳、紧张、焦虑、外界的噪

音、玩手机等。想避免这些干扰因素，就要学会更好地管理时间。考生要给自己留出一些时间，处理学习之外的事情，同时要留出足够的时间全身心投入学习中。如果不能保

证自己学习时能抵挡住手机的诱惑，那么学习时就不要把手机带在身边。如果学习时还惦记着另一件没有完成的事情，那就先去完成它，然后再学习。

四、劳逸结合

时间管理主要指在相同长度时间内，更有效地分配和利用时间，而不是通过延长学习时间，甚至是剥夺睡眠和休息时间。人的精力是有限的，需要劳逸结合。

充分休息是更好地进行学习的重要保障。因此，考生千万不能通过过分剥夺睡眠和休息时间的行为，那样会适得其反。即使是睡眠时，人的大脑

也在工作，它会把一天内你所看到的、听到的、学到的东西进行整理、归类、储存，消化一天所学的内容。因此，做到劳逸结合，才是时间管理的长久之计。



11月9日，北京理工大学附属中学高三生参加期中考试。

石杨摄

熬夜熬的是内疚

北京中医药大学学工部心理教师 张靖

17岁的小美坐在咨询室里，一双大眼睛空洞而无神，本来年轻的脸颊也干枯没有神采。“老师，我陷入了一个恶性循环，每天上课没精打采，回家只想睡觉，晚饭都不想吃，一觉睡到10点，10点后学习精神特好，一学学到后半夜，再睡。第二天6点强打精神起床，上课又困又乏，浑浑噩噩地听讲，老师讲了什么根本没印象，想着晚上回家就能补回来了。可晚上熬得越晚，成绩却越来越差，太痛苦了……”小美陷入了无助的沉默中。

不少考生和小美一样，陷入熬夜的怪圈：上课时没精神，回家先睡觉，睡到夜间再起来学习，第二天无法维持正常听讲和学习，完全颠倒了认知的规律和节奏。小美有一句话非常经典：“想着晚上回家就能补回来”。

人有一种能力，是趋利避害，这是一种天生的防卫功能，我们把它称为心理防御机制。心理防御机制不惜扭曲现实维持平衡。有意识或潜意识地把内心的冲突，尤其是对自己不利的问题，用较能接受的方式加以解释和处理，以抚慰内心的恐惧、焦躁、不安和压抑，减少痛苦和羞耻。用通俗的话说就是“内心找平衡”。

小美这句话，实际是启动了她的内心的防御机制，我们称之为“补偿”。白天没有

实现学习过程，在高考压力下，内心会特别内疚和不安，通过熬夜补偿。这种补偿机制在白天的困倦衬托下变得更加“理所当然”。“反正我晚上会努力学习补回来”“白天没听懂没关系，可以晚上多学一会儿”。这样的补偿有时是自动出现在头脑中的，自己意识不到，尤其是在特别困倦和劳累时，更需要这样的理由让自己放松和休息。

但晚上熬夜看似精神好，效率高，与白天听讲，和同学讨论、思考的效果相比，事倍功半。因此，熬夜的真正意义不是“学习”，是缓解焦虑、补偿内疚感而已。只有了解了熬夜恶性循环的内在心理机制，考生才可在潜意识中把它“捉”出来，我们称之为“意识化”。在意识中识别思维的内循环：“内疚—熬夜—睡眠不足—补偿—内疚”的循环。

第一，对“内疚”做“意识化”工作。考生恐怕都背负着“内疚”在埋头苦学。考生可试想“如果我不熬夜好好复习，没有考上理想的大学，谁会特别失望？”“内疚”背后藏着一个痛苦的感受——如果我不好好学习，爸爸妈妈会很失望，学习似乎变成一个外来的任务和目标，并与痛苦相联系。因此，在考生心里，白天没学习而晚上熬夜学习就被进行了等价补偿，但在潜意识

里，内疚是不分时空和方向的，是一种没有指向性不知所措的感受。事实上可以提高成绩的方法才是真正好的学习方法。熬夜学习弥补的效果远远低于白天听讲和在校学习，这种方法只是替代品。

第二步，打破循环的起点在于规划睡眠。生物钟调整需要一个阶段，不能操之过急。如果考生已经习惯了凌晨睡觉，则要逐步把入睡时间往前提，每周往前提半小时左右。开始可能会睡不着，可听一些舒缓的音乐或睡前做放松练习，逐渐导入睡眠状态。

考生提早睡觉要设置闹铃，要把按时睡觉的设置“意识化”，而不再像以前那样产生“一会儿就睡”的想法，要“逃离意识舒适区”。

在时间管理上，考生可把复习时间和家庭作业做详细的列表规划，并把重要性进行赋值。如老师留的练习卷子，明天第一节课要讲，赋值100分；后天历史测验的内容虽然重要但不急切，赋80分。如此列表可帮助考生在意识上区分“重要且紧急”“不重要且紧急”“重要不紧急”和“不重要不紧急”的事件，做计划时不至于“眉毛胡子一把抓”。

考生在最有效的时间里学习，在该休息的时间中放松调试自己，才能真正地提高成绩。