

学习生活的点滴

回首往昔，印象最深刻的是高中的纯粹。同学们褪去了以前的幼稚与无知，专注于自己唯一的任务：学习。可以说，高中学习压力确实不小，但大多数时候也只有这一主要问题需要高中生操心。上了大学之后，学习不再是我唯一的任务，社团活动的建设，课程的选择，各种没有想过的细枝末节的事一股脑地向我涌来。现在想来，高中生活在某种意义上来说也是轻松的。

纵观我的学习生涯，高中老师是与我关系最好的。老师们非常认真负责，真正做到了教书又育人，在讲解枯燥的知识的同时，也与我们分享自己的人生经历，令我受益良多。高一班主任在我刚入学时说的一番话让我印象深刻，大致意思是，来到市北高中是必然不是偶然，不要好高骛远，也不必妄自菲薄，把握当下，脚踏实地地做好现在该做的。现在我还记得，那是一个阳光明媚的午后，刚入学的我坐在教室的后排，看着金色的阳光透过宽大的玻璃，洒在教室中每个人的脸上。

高中的友谊最单纯，你今天给我点吃的，下次我也带零食给你，一来一去就建立了最简单的友谊，慢慢开始什么都能聊得起来了。非常庆幸，我在高中和同学们的关系还算融洽，也结交了非常好的朋友，就算不在同一所大学也能经常玩到一起。高中的我们真的好单纯，同一宿舍的舍友在晚上互相吐露平常说不出的心声，互相安慰鼓励，带着简单的快乐和一天的劳累沉沉睡去，第二天醒来继续说说笑笑，迎接新的一天。

高中的学习确实非常枯燥，有做不完的试卷，复习不完的知识点，但是辛苦学习带来的成果也非常喜人。当我得知自己获奖时，小小的虚荣心得到了大大的满足，又有了继续努力学习的动力。过去的学习也许苦不堪言，现在回想起来，也只剩下听起来轻飘的几句话，和满心的甜蜜。感谢过去的自己，不论结果如何，我都努力过了。

我也曾苦中作乐，和要好的朋友一起干过现在回想啼笑皆非的事。在琵琶成熟的时候，兜上从食堂拿的袋子，偷偷摸到地理园摘枇杷吃。参加竞赛提前到校，坐在教室里吃着准备好的零食看电影。印象深刻的是一次看视频的时候，朋友竟然不知道从学校哪里摘来了柚子，酸酸甜甜味道真不错。

学习方法

在拥有充沛的学习活力的同时，我们更应有适合自身的学习方法。从我自身的经验来看：

首先，要善于考虑。学习不该死学，而是应该考虑着去学，要学会学习。平常，要调查重点知识之间的相关性、类似处、不同处，剖析比照，提高学习功率，不做无用功。要多反思多揣摩，做到触类旁通，不搞题海战术。要聪明的学习，关于一些教师重复解说乃至重复发问的问题，你要留神了，其对你的的重要性天然显而易见。不管是学习物理竞赛还是高考资料，亲手录入的数百页笔记始终都是自己最好的伴侣。学会考虑着去学习，还要求咱们掌握科学规则，并运用于本身的学习中。

比方，艾宾浩斯遗忘曲线咱们都听说过吧，那，又有多少人为我所用了呢？考前一周一切要背的东西都要过一遍，之后一周时刻内做到经常温习，哪怕仅仅读读，上了考场，你就会发现你比你幻想的要记得多并且作用好。这儿在跟咱们共享一个小技巧，那便是使用早上刚起床和睡前一小段时刻来背东西，作用往往会很好。这是为什么呢？我给大家解释一下。早上刚醒来没有从前输入大脑的东西的搅扰，即所谓的前摄记忆的搅扰，此时此

刻输入脑中的信息的完整性、精确性得以有用的坚持。相同，晚上睡觉前没有后摄记忆的影响也是这个道理。

其次，学习要有清晰的意图、方针。不论做什么事都要有清晰的意图，学习特别如此。意图越清晰，学习活跃性就越高；方针越雄伟，为完结方针所支付的尽力就越多，学习毅力就越刚强。方针有大方针，小方针，有远期的，也有近期的，小到一节课，大到终身的志趣都归于此领域。小方针要从归于大方针，近期方针要为远期方针做衬托。确认学习方针要依据一个人的详细情况而定，不能太低，也不能太高。太低不利于毅力的培育，太高不只不利于方针的完结，学习活跃性也会遭到冲击。

最后，要有良好的心态。心理调适至关重要，心理调节是学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一个环节：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

态度决定一切这是我们常说的，以我的亲身经验教训看，高中的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。不应生活中的小事而喜怒无常，是不因一次考试的成败而骄傲或气馁，是不因打击而动摇信心的鉴定。我们应该化生活中的压力、阻力为动力，远离生活中如游戏一样对自己没好处的因素。只有像我以上说的这样，才能厚积薄发，一鸣惊人。

下面，我来分享一些自己的学习心得

如何笔记

上课记笔记的好处

- 一是可以防止走神；
- 二是可以巩固记忆；
- 三是可以帮忙梳理课程的脉络；
- 四是方便后面的复习。

在记笔记的时候一定不要记得太详细，不要在老师上课的时候一边讲，一边只顾着抄板书，这样的话整节课的注意力都集中在老师这句话讲的是什么，这个方法其实效率非常低，笔记记得太过于详实其实就是给自己一个安全感，好像是这节课结束之后学会了很多其实反而错过了跟着老师思考和从整体框架上思考的机会。

记笔记的功能是什么

- 一是助力听课，梳理框架和逻辑；
- 二是回忆使用。

关键词笔记法

把你听到的每一个知识点，用关键词的方式记下来，而不去记忆这个知识点的具体内容，具体内容要跟着老师理解和思考，并且拼命记忆下来。

这样会不会错过一些点？不会。第一，因为预习过；第二，实在不放心的话你可以下课后借鉴一下别的同学的笔记。当你把这个关键词听完之后，就可以转到下一个关键知识点了，并且要把这些词之间的逻辑用自己看得懂的符号标记出来，如果某些关键词有特殊性的话，你可以标注出来。有问题的话你就在这个关键词旁边画问号。一节课下来，你手里应该是有一个知识点地图。等这节课结束之后，你要对着这个地图，用自己的话，把它们连接起来，形成自己的思想体系。

关键词笔记法的听课过程，一共分为三个步骤：

- ◆记录知识点的关键词；

- ◆用符号将它们的逻辑关系表达清楚；
- ◆听完课之后对着知识点地图用自己的话去连接。最终把这节课所学习的东西，内化成自己的知识。比内化还要厉害的是，能够帮助你结构化你的知识点。你在画那个图的过程，就已经把知识分类、组合、简化、概念化以及形成层次了，也就是形成了结构。当你把学习的内容，以这样的思考脉络图的方式给结构化了之后，等于是你把每一个部分，每一个碎片，都变成了符合逻辑的，便于记忆的，容易提取的形式。另外，在结构化的过程当中，知识被浓缩了，它在记忆当中所要求占用的位置就不多了，所以能够更好的全面记忆。

听课

即便你自己预习的很好，也一定要听课。

1.老师的作用

- 一是引发你的好奇心；
- 二是讲解重点，老师知道未来要考什么；
- 三是传授心得技巧和理念。

2.丰富学习形式

能跟着老师所讲学习一遍，对于巩固记忆是非常好的。

为什么我们很难认真听课

1.很多内容无趣，我们不能选择学什么、不学什么，所以并不是所有的科目都有兴趣。按照我们之前的说法，如果这个东西太难，就会让你焦虑、放弃；太简单又会无聊。所以很难说你刚好就对于课程非常感兴趣，能够专心。

2.老师讲课的方法不适合你。这个现象在大学里面尤其普遍，有些老师很博学，但是讲课方式听着很无聊，难以专心。

听课的方法

1.往前坐

坐的越靠后，注意力越难以集中，因为你会觉得老师不会注意到你，就没那么紧张了。另外坐在后面的话，你的视线里有太多东西了，如果有人移动，你就很容易被影响到，无法集中注意力。还有坐在后面很容易看不清楚老师的表情，老师讲课其实不只是用语言，他的表情、动作都非常重要，如在讲某一个知识点的时候，如果很重要，老师可能会很严肃的表情、加重语气，可是坐在后面的你就感受不到这个严肃的气氛，就会错过这些信息相反的，坐在前面除了不会出现上述的问题之外，你会觉得心情也会很不一样，你会觉得老师是专门跟你讲的，跟老师的交流机会增多了，感觉老师好像在一一对辅导。

2.如果不能坐在前面怎么办，如果你有勇气的话就站在教室的最后一排，这个可以帮助你克服困意，也可以帮助你集中注意力，站起来你的视线一下子就到达老师了，老师也会注意到你。如果不能站在最后一排，在听课的时候，一定要看着老师的眼睛，不要低头看书。在预习的时候，你已经非常清楚这节课的逻辑框架是什么了，所以除非是老师讲的有点乱，否则的话不要看书，当你低头看书的时候，你的大脑会放松，你会觉得有书的帮助自己一定能够跟上老师的思路，反而会容易分心，你会觉得即便你开小差老师也不知道盯着老师的眼睛还有一个好处是，老师也会看着你，会把你当做重点的传达对象。实际上老师站在台上，如果感觉台下的学生不专心，他其实也非常有挫败感，你一定要记得这句话：老师非常需要你的注意力，你用眼睛看着她就是对她最重要的肯定。除了看着老师的

眼睛之外，一定要记得给老师回应，如当老师询问你们听懂了没有的时候，你要记得点头和摇头，当老师说到重点的时候，你要跟着思考并且低头记一点，当老师抛出一个问题问全班的时候，出声去回答这个问题，不要觉得反正有别人说或者反正不是问我。你给出的回应，老师是一定可以看到的。

3.听不懂的时候就把听到的尽量记下来，不要放弃，有一部分学生存在这样的问题，他听不懂老师在讲什么，跟不上老师的思路以及不敢看老师的眼睛，反而生怕老师看到他而且他会有这样的想法，是不是应该自己低头学自己的，从基础知识开始看，不要跟着老师了。我建议大家一定要反复克制放弃的冲动，拼命的去跟上课的进度，你完全可以利用自习的时间去补进度，完全可以利用预习的时候去巩固基础，根本没必要放弃上课听课，而且一旦你放弃了上课听课之后，你相信我，你会再也跟不上进度了。所以当听不懂老师讲什么的时候，就把听到的尽量记下来，懂的、不懂的那些都记下来，在这节课结束之后晚上自习的时候去问老师、同学。

4.如果你觉得很简单，或者老师照本宣科，可以采取两种方法：

一是跟着老师使用复述记忆法，把这节课的内容给记忆下来。

二是你可以打开其他的教材和辅导书、题目，扩充一下老师讲的内容，这样就知道老师有哪些没讲到，可以补充进去，哪些讲的是重点，哪些不是重点老师没有讲。

5.有选择的集中，很难在 40 分钟之内都全神贯注，尤其是在课很多的时候。一般情况下，一节课 40 分钟，静下来进入状态要 10 分钟，集中注意力的时间也就 15 分钟，在之后注意力就会减弱。那怎么样可以做到全天都集中精神去听课呢？

答案是：做不到。所以要有选择的，把重要内容挑出来，集中精神听。也就是，有选择的听课。这个工作是在预习中可以做到的，预习的时候找出重点和难点，在听课的时候可以竖起耳朵去寻找自己要听的部分。另外也可以选择科目，对着课表找出自己要听的科目。

6.给自己布置一个任务，等课程结束之后转述给一个需要帮助的同学听。这个方法是非常好的，首先有点难度，很多人听了不见得能转述，其实是没学扎实了；其次带着这个有点难度的任务去听课，转变一下心态和思维，学得会更认真。很多方法都在研究不同学习方式的具体成效，即最后你究竟能记住多少所学内容。其中最好的一个方式就是教给别人，可以大大提高学习效率。

听课的最重要法则——在上课的时候一遍学会

很多人对于听课是有误区的，总是不把上课当回事，睡过去了，觉得课后可以再补，或者把上课当成是去记笔记，导致的结果就是把上课的时间浪费了，需要课下再去学习，在上课的时候一遍学完，会极大的提高我们学习的效率。所以我们必须把上课的时间充分的利用起来，重视每一次听课的过程，绝对不要放过听课的时间，这样上课学会了，下课就可以直接去做题巩固就好了。