



学习习惯

1

平时学习都做好了规划，但总是执行力不够，坚持不下去啊，怎么办？

学友提问：

我发现虽然我在每次开学时都做好了近期的一些规划，但是执行几天就不能坚持下去了；每次听完一些励志故事，都像打满了鸡血，下定决心好好做人，但过几天就回归以前状态。自己的执行力这么差，我真的很懊恼。



阚梅

从学生阶段到工作，看到很多同学朋友（包括自己）都在找老师或者生涯导师，希望能为自己量身定做计划或者方案，经过自己一段时间的探索 and 反省，才发现真正能给自己量身定做的人只有自己，不管是针对自己的水平还是针对自己的时间，因为最了解自己的只有你自己。

在高中的学习过程中，经常会遇到三种比较大的时间和计划的冲突：

第一种是代课老师会制定一套学习计划和时间安排。

第二种是自己会根据作业和多科目老师的安排综合制定自己的时间安排。

第三种是知道自己的优势、弱势，设定一套能够扬长补短的计划和

安排。

这三种冲突导致的结果往往是不能很好地完成老师的计划，因为多门课之间有冲突，无法完成多门课业的作业，同时还无法补上自己的短板，很多时候都会被自己心里的失落和纠结浪费掉太多时间。

这三个冲突多是后来朋友或者同学问我学习方法的时候提出来的，我自己感受并不是很深，相对时间安排而言，我比较独立，我只遵循第三个原则：扬长避短。从一开始就设定自己的学习和复习节奏，尤其是在复习阶段。

高二开始的时候，记得和班主任聊过一次，当时也可能是自己隐隐有三个冲突的困扰吧，班主任告诉我如果自己有尽量设定自己的时间节奏，因为代课老师设定的时间节奏有可能照顾更多的同学，尽管很合理，但是很多时候并不适合自己，所以基本在进入复习之前，我就设定了自己的复习和学习时间计划，最终复习的重点和次数与同学们都不一定相同。非常感谢高中的班主任给我的建议，包括后来对我上课时不听课，不做部分作业的宽容，甚至很多时候班主任还给代课老师说明一下我没有完成的作业，帮我测试设定的节奏是否合理。

当然，也可能有人会提出疑问，可能我是好学生，老师才会给那么多关注，其他学生才不会呢。其实我觉得不是这样的，第一个证据是我进高中一开始就不是好学生，如果没有记错，刚上高一的时候我的排名在班里应该在后十名吧，那时候在学习上老师确实不会给我特别的关注，但是我自己主动去问问题或者找老师说困惑的时候，我觉得老师还是给我很多的建议和提示，看到我的进步也会特地地给予鼓励。高中老师其实很累，他们带的学生太多，有时候真的没有精力顾及所有人，他们的精力是否均分给所有人，这个不一定。我个人的感觉是我的老师们精力上分给我的可能并不比别人多多少，只是当他们把精力分给好学生的时候收到的效果会相对高一些。这话有点自恋，不过工作后也越来越多地发现，你自己越主动思考，你的收获可能真的和投入时间不是正比线性关系，有可能是正方向

次方的关系。这一段也许有点跑题，但是还是觉得遇到问题先问自己，让自己主动一些，收到的结果比你等来的帮助要好得多。

言归正传，说到制定适合自己的学习计划，我一直分为三步：

第一步：理顺究竟哪些需要学习。这个梳理，我用的方法一直比较简单，每一段复习之前，我都会把这一段需要复习的书的目录抄一遍，这个方法基本上适用于除了语文和英语外的所有学科。语文和英语如果是阶段性的，我一般也是抄目录，但是整体复习，这两门还是分专题抄一遍，至于说怎么总结专题，其实很简单，不需要特别挑选，准备一本复习资料，每次都使用这个复习资料的专题就可以。我高中的复习资料只用老师指定发的，基本不会额外去选去买，其实大部分资料的专题和总结内容都大同小异，没必要花费时间在挑选资料上。

第二步：知道自己的优劣势。这个问题可能很多人觉得又比较难了，也许到之后的工作，这个问题会很难，但是学习阶段其实一点也不难。拿出之前的试卷，对着答案看一遍自己的得分情况和答案分析的知识点就基本明白了，可能分析一套卷子分析不出来，分析 2~3 套基本就差不多了，当然不要把一次的分析当成定数，每一次分析都会分析出你的相对优劣势，那就按照这个优劣势分配时间精力。下一个阶段重新评估，再次确定，一般高中你需要经历 3~5 轮大的复习，让自己一直处于一个优劣自评，查漏补缺的阶段。

第三步：综合上两步制定适合自己的方法。前两部分做好了，第三步也就完成了。就像一道简单的加法题，两个加数都有了，只要你会简单的加法逻辑，直接出答案就好了。这一步最难的是把握几门同学科之间的平衡，毕竟时间是有限的，而对于高中阶段的学习，不管你觉得那门课你掌握得多好，都一定要分出一定时间去熟悉它，不要直接放一边不管，更不要依据自己的偏好去学习。平衡和综合，是学习阶段给我留下的最大的财富，也许我喜欢的数学和地理，现在我已经基本上都还给老师了，但是对于时间的平衡，对于工作各个方面的兼顾综合，会让工作和生活变得更加有意思。

对于学习也是一样，做好平衡，不管对于自己的心态情绪，还是分数成绩，都比偏科带来的影响好。



刘辉

同学你好！我觉得你的问题可以说是大部分人的共性，我也一直在为之努力奋斗。我觉得互相监督很有效，尤其是在高中阶段，因为大家朝夕相处，互相鼓劲非常有用。我们当时高三的时候有一个同学很爱看小说，虽然知道应该把主要精力放到学习上，但还是忍不住在上课的时候看书，就希望我们监督她，所以我们周围三个同学就组成了监督小组，不让她上课看小说，慢慢地，她也就习惯了，后来不用我们强迫，她也不会课堂上看了。所以我觉得可以让家长一起帮助我们，完成我们的规划。希望我的回答能对你有所帮助，加油！



李润峰

我自己就是一个不太能坚持的人，我也深知，意志力这种东西并不是一朝一夕可以练就的。所以，根据自己的这种性格，我设计了一套针对我这种类型的，“不能坚持很长时间”的人的做法。方法比较简单。第一，每次在决定“好好做人（像你说的）”之后的两三天，自己都是非常能有能量的，趁这个时候把自己的能量发挥到最大，这时两三天的努力可能赶得上平时一周的收获。第二，在自己不想坚持的时候，设置一些底线，比如作业一

定要好好做，课一定要好好听。自己可以稍微放松一些，但是底线绝对不可触碰。第三，积极寻找能让自己“好好做人”的刺激源，重新回到第一步骤。这样，你的学习效率虽然不是持续高峰，是波浪状，但是高峰处效率极高，可以做到《孙子兵法》中的“胜人”，低谷处又不至于落下，可以做到《孙子兵法》中的“不败”。这样学习效果也是很好的。



吴承鹏

其实我感觉身边 90% 以上的人都存在这个问题吧，每学期开学大家都开始各种锻炼健身、学英语、学这学那，总之看上去十分努力在进步、在学习，但是一个月过后就回到常态了，该干啥干啥。每次放假都带一堆书回家说要学这学那，回来后抱怨啥也没学，等等。真的是太常见不过了，我自己也经常这样，突然一下说想要去干某事，写了个看上去很厉害的计划，然后坚持一段时间慢慢开始计划延期，最后拖着拖着就啥也没了。

说个最近的例子吧，我上大学以来每学期开始都说这学期要开始认真学英语啦，但是几乎都是坚持了一个月左右，因为事情越来越多，自己找借口没时间学就慢慢放下了，后来也就不了了之，还安慰自己说下学期一定坚持。但是这次，我报名了 12 月的托福考试，花了 1600 多元，实在是觉得不学不行了，所以就开始十分认真地调研备考方法，咨询身边的同学，然后基本确定了一个复习计划，现在一直在正常执行。为什么我这次能够执行呢？我想有两个原因，第一是 1600 多块钱，舍不得浪费啦。第二是自己真正意识到英语学习的重要性，加上自己已经大三了，必须正视这个问题，所以心中不得不痛下决心。

我想其他事情也差不多，只要你找到真正迫使自己去做的几个理由，比如说成本、代价等，还有意识到这件事对以后的影响，等等。对高考而言，

你必须意识到这件事的代价是你三年夜以继日的青春，是你牺牲了多少自己对于其他事情的追求，如果和我一样的话，还有父母丢下工作陪读的代价，等等。而这件事对你以后的影响更不需我多言，当然这只是我泛泛而谈，你可以根据自己的实际情况来思考这些问题，我认为你想着想着就能够有动力。

最后希望你能按照前面几位学长学姐的建议去做，这些才是真正可以操作的。过一段时间重新对自己的计划和完成情况来一次检查，不断督促自己按时完成。加油！



陈夏瑜

给你奉献三个关键词：做好规划，实践应用，努力坚持。

第一步是做好规划：思考清楚今天某个时间要做的事情是什么，然后根据自己的状态进行分配，注意每天的工作量不要太大，尽量地保持学习的激情和效率。

第二步是实施应用：按自己制定的规划完成任务，可以列一个小小的清单，完成了一条就划下一条，如果自制力不强，可以让同桌或者朋友监督。

第三步是努力坚持：做了规划就要实施，而且过程一定要坚持，坚持下来就必然会成功。

这个时候你可能会问，我要怎么才能坚持呢？

我想说，“雄心壮志不是一次又一次的无脑鲁莽”。

给你说一个我的小故事吧，我高三的时候一直很不喜欢背英语单词，每一次背英语单词的时候我就会很烦躁。但是最后我把英语单词背诵了5轮。在我背单词的时候，我会把手机收起来，把桌上无关的东西都清理，这样在我背诵的时候我就不会有其他的干扰因素影响到了。与此同时，我没

有制定很高的目标，我会每天给自己一个目标：今天要把 A 开头的单词复习一遍，然后我就开始复习 A 开头的单词，早早复习完后，不急于加量而是将复习过的反复咀嚼。而后复习完一轮、两轮之后，自己慢慢有了掌控感，再加大复习的量。

强大的意志并非一日练成，祝你好运！

2

回家的诱惑，哎，注意力真的好差啊！求问，怎么解决？

学友提问：

我觉得自己是一个很禁不起诱惑的人，平时晚上回到家，本来打算再自习一会儿，结果一看到家人在看电视，就会忍不住凑过去看，晃过神来就半小时了……还有很多次都是因为一些小事就打乱了自己原有的计划。我该怎么解决呢？



郭恒

同学你好，回家之后干扰太多，这不是你一个人的问题，我上中学时也是这样。我上初三的时候，晚上回家时妈妈往往在上网看剧，我就想登录QQ玩两把小游戏，因为回家后要吃夜宵，所以我妈妈也就允许我边吃边玩了，每天晚上都会玩半个小时左右。上高三的时候回家，往往要泡脚或者吃点什么东西放松一下，我在泡脚的时候就会不由自主拿起平板电脑玩游戏，一般也是玩半个小时左右再去自习。我的父母也从来不会因此批评我，他们也认为应该张弛有度，我自己有时候会感到自责，玩一会儿就说：“哎呀又浪费了时间。”这时我妈妈就会安慰我：“我觉得回家之后短时间的娱乐放松并不会影响你的学习，反而能让你的大脑获得放松，在后面的自习中更有效率。”

你想想，你在回家之前已经在学校努力了一整天，回到家的时候头脑涨，精神已经非常疲惫了，这个时候人会出现厌学情绪，如果你再强制自己立刻开始继续自习，肯定是越学越烦，不会有好的效果。适当地放松能让你的大脑获得休息，再稍微吃点东西恢复一下体力，保证质量地自习一个多小时再去睡觉，是对晚上时间的一种高效利用方式。

当然你必须要给自己制定放松的时间、计划，比如像我一样，趁着吃东西或者泡脚的时间放松放松，或者就纯粹放松，最多半小时就够了，半小时之后就应该放下这些娱乐的东西，再回到学习上。

如果自己一直控制不住自己，一玩就停不下来，那还是不要这样放松了，有很多其他放松自己的方式：

1. 比如你可以躺在自己卧室的床上，关上灯，插上耳机听音乐，全身放松，脑海中回想一下自己一天干的事情，想一些开心的事，听的音乐最好是纯音乐，能让你完全放松的乐曲最佳，根据个人感觉，不听音乐，闭目养神也可以。

2. 在回家之前，在学校的操场上跑一会儿步是很不错的选择，运动可以让你体内分泌多巴胺等物质，让你感到兴奋，全身出汗的感觉能让你放松，每天适当的运动也是保持好身体的方法，可谓一举多得，推荐家离学校比较近的同学这样做，最好有同学和你一起坚持，结束后也可以一起回家。远处的同学应该先回家，在自家小区或附近的运动场所适当运动，如果你因此需要晚回家，必须事先和父母商量好。

再来说注意力的问题，你说自己制定的计划总是被各种小事打断，我想说，在你中学时代，不可能有很多必须要你去做的事突然出现的，我作为大学生，虽然经常遇到很急的社会工作，但是我从来不会因此破坏自己学习上的计划，对于你来说，学习更是你的主要任务。能够打扰你的小事，我想无非就是父母找你干点家务，吃点东西，朋友打电话找你玩，突然想起哪个动漫又更新了，等等，这些杂事吧，与其说是你被打扰，不如说是你自己想找点借口休息一下。我觉得这种情况的原因一方面是由于你制定