# 如果在晚上学习保持学习状态\_最有效的三种振奋精神的方法5篇

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-04

*第一篇：如果在晚上学习保持学习状态\_最有效的三种振奋精神的方法我们每天都会在晚上时间复习白天的课程知识，但是在晚上的学习效率也相较于白天来说，复习效率是要更低的，这除了晚上时的困倦，学习环境的影响也是一大关键，那么在晚上学习过程中，有哪些...*

**第一篇：如果在晚上学习保持学习状态\_最有效的三种振奋精神的方法**

我们每天都会在晚上时间复习白天的课程知识，但是在晚上的学习效率也相较于白天来说，复习效率是要更低的，这除了晚上时的困倦，学习环境的影响也是一大关键，那么在晚上学习过程中，有哪些是需要重点注意的呢?下面是小编为大家收集的2024如果在晚上学习保持学习状态?最有效的三种振奋精神的方法。希望可以帮助大家。

一、晚餐

我们的学习是运用我们的大脑的，这与晚餐有什么关系呢?其实如果我们在晚餐中食用过多的食物，这就很容易是我们的精神状态呈现疲惫状态，还会因为肠胃蠕动而使我们的身体将更多的血液等帮助消化，这就很容易使我们的学习过程出现犯困，注意力不集中等拉低学习效率的不良状态，我们的晚餐中，应以素食为主，肉食为辅，这样才有利于我们的肠胃消化，减少身体负担。

二、水

我们的人体每天都需要摄取大量的水分，而晚上学习过程中，我们为了保持专注的学习状态，不因身体疲倦而使用大量振奋精神的饮料，如喝茶、咖啡、红牛等提升精神状态的饮料，这其实对于我们的长期学习是不利的，毕竟不管是咖啡还是茶都有大量的咖妃因，这除了是我们保持一时的使用效果，后续的睡眠时间将可能因为服用大量咖啡，而导致难以入睡的情况，反而影响了我们第二天的学习状态。在这种情况下，我们可以采用喝白开水或适当的活动，来帮助我们消除疲倦。

三、适当休息

但我们在学习超过一个小时时，就应当暂时放下学习，休息一下，毕竟晚上学习本就容易使我们的学习状态受损，所以适当的休息，活动活动身体，反而可以让我们重新振奋学习精神，而在休息过程中，要尽量避免使用手机，以免被影响学习心思，导致学习状态下滑，休息时间要固定，可以设置闹钟提醒，当闹钟响起时就要保持绝对的学习状态进行学习。

**第二篇：晚上怎么提高学习效率，最有效的三种晚上学习方法**

在我们每天的学习生涯中，白天需要在课堂中学习各种很重要知识点，只有晚上时间，才是我们的重要自我学习时间，而晚上的这段学习又要分出一部分来完成我们的课堂作业，这就需要我们好好的利用这仅有的学习时间来提升自己，那么，有哪些在晚上学习时，可以有效提升学习效率的方法呢?下面是小编为大家收集的2024晚上怎么提高学习效率，最有效的三种晚上学习方法。希望可以帮助大家。

一、学习目标

我们想要有效的进行每天的学习，就要制定好我们的学习计划与学习目标，而晚上的学习过程也是一样，将我们所需要学习的知识重点，学习过程都一一的罗列清晰明确，这样我们在学习过程中，就不会因各种因素导致学习进程出现影响，而学习计划的制定要根据我们一天的学习内容与自身学习条件来合理安排，这样我们才能针对性的学习提高，并未之后的学习提供充足的学习动力。

二、学习之前

我们的学习状态是根据我们的学习环境而转变的，所以，我们在学习之前，应尽量使自己的学习环境拥有充足的学习气氛，学习之前不要把玩手机或电脑游戏，以避免在学习过程想起之前的游戏经历，从而影响自身的学习状态。当我们确定了我们的学习目标，我们就需要严格的遵循我们的学习计划出发，不因任何外界因素而打扰。才能最大限度的提高我们的学习效率。

三、学习过程

当我们已经进入了正式的学习之中，那么我们就需要保持绝对专注的学习状态进行学习，而手机等电子工具就是可能会影响我们学习的重要因素，不管是关机还是放于一边，都是为了让我们的学习过程不受任何的打扰，毕竟学习状态的保持过程是短暂的，如果经常被手机提示而打断学习过程，那么将严重的影响我们的学习效率，从而造成学习效果不高的现象出现，学习，就是要绝对的专注与不可打扰。

**第三篇：英语学习什么方法最有效？**

我们生存的这个世界变化极快、信息量大，从中小学生到大学生再到职场人士，所有人都应该知道怎样更好学习。但是有证据表明，我们之中的大多数人并不会使用最有效的学习技巧。更糟糕的是，研究发现我们经常使用的学习策略，如重读和划重点，都是最没有效率的学习技巧之一。转载i2国际私塾

有关学习技巧评估的科学文献早在几十年前就开始出现，现在已有上千篇文章。一般家长、教师和老板要从中挑选精华，数量太过庞大，内容太过复杂。幸运的是，现在，一个由五名顶尖的心理学家组成的团队已经替我们完成了这项工作。

1月9日，美国心理科学协会发布了一篇全面的报告。肯特州大学的教授John Dunlosky同其他作者一起，仔细研究了十种学习技巧，并基于他们收集的证据，根据实用性的高低给这些学习技巧打了分。以下是报告结论的大致内容：

最差学习技巧

在这些作者最没有效率的学习策略列表中，突出显示和下划线的划重点方式排在第一位。虽然这些都是很常见的学习做法，但是研究表明除了帮助阅读文本之外，这些没有任何益处。一些研究中甚至显示，划重点有可能会影响学习进程；因为划重点会让人把吸引力转向了各个独立的事实，它有可能会妨碍学习者理清各个事实间的关系和做出推论。

与划重点差不多的另外一个学习策略是重读，这也是一种常见的做法，比起其他好的策略来说效率更低一些。最后，做汇总或是列出文章中的主要观点对于擅长做这些事的人来说是有帮助的，但是同刚才的策略一样，还有一些策略要比总结好得多，更能充分利用时间。突出显示、下划线、重读和做汇总都被论文作者们评为“实用性低”的学习技巧。

最佳学习技巧

与人们通常使用的划重点、重读相反，那些最好的、有最多论证支持的学习策略，出了心理学实验室反而就没什么人知道了。比如说，分散式学习。这种学习策略的方法是把学习的时间分散开来，而不是像跑马拉松一样地一次性完成学习。

在最后一分钟把信息塞进脑子里，有可能可以帮助你顺利通过考试或者会议，但是这些信息会很快从记忆中消失。在不同的时间段深入研究学习材料是更有效的学习方法。另外，无论是两周也好两年也好，如果希望能把这些信息记得越久，就越需要延长分散式学习的时间间隔。

报告作者们强烈推荐的第二种学习策略是实际测试。没错，要做更多测试，但是不是那种为了获得成绩而进行的测试。研究表明，单单是回忆脑海中的信息这一过程就能强化知识，并且在未来重拾知识时派上用场。

**第四篇：最有效的学习英语口语的方法**

最有效的学习英语口语的方法

本资料来源于常平新西点英语培训中心，供大家参考

马上编辑：姓名+QQ发到137 9872 1998 免费 获得价值8000元的李阳疯狂英语集训营浓缩课程！

1，大量的读背，多背诵经典范文，各种英语好的文章，背的越多，表达能力越强，2，口语我认为是死去活来，懂得九个W和一个H，采用多问的方式，还有别人一种表达方式，你要多种，3，多听英语材料或磁带，模仿地道的语音和语调，文章一定要读，背

4，多做一些类似与句型转换的题型，懂得外国人的思维方式

5，常去英语角，不到没有人，我不回来，平常多自言自语，多看外文小说和电影，扩大阅读量。我走的一条路是，美式发音，BRITISH英语，我的口语在英语角随便畅谈 我还经常去网站的英语角，ICQ.我们学校的老外都知道我的名字。大胆找 老外聊天，多参加英语活动，如英语口语竞赛，多教别人学英语。我做了半年的家教 获益颇深，我希望能够给提高口语朋友一些帮助，以借助我的绵薄之力。苦苦学英语，才能取得好方法。要不要脸和知道怎样浪费时间 脸皮厚，把时间放在交际上。多说。

下面是些方法，你可以根据自己的学习方式掌握：

1.要有大量的阅读和听力做基础。在读和听的过程中，积累了词汇，掌握了句型，熟悉了用英语表达思想的方式，最重要的是培养了语感。

2.同时，学英语口语也需要用多种办法：如大声朗读英语对话和文章，朗读各种句型的例句和口语中最常用的句子，背诵文章及演讲，与会英语的人练口语，当然，最好与以英语为母语的人练口语。事实上，自言自语亦是练习口语的有效的方法之一。如果你把自己说的英语给录制下来，听听自己的录音，若有问题，再加以改正，效果就会更好。

3.说英语还要有胆量。如果你能在说不太出口，或是说不好的情况下，大胆地说。说上一段时间后，突然有一天你会自如、清楚地表达自己的思想。有了大胆说的精神，你才能闯过口语的难关。

4.只会学英语，而不能尽快地去用，那就永远也学不好英语。在学英语的过程中，要始终寻找机会说英语。比如说，你周围有几个喜欢说英语的朋友，大家在一起就要用英语来交谈。这种交谈有利于每个人的英语学习，因为大家都有机会运用自己已掌握的英语知识来交流思想，巩固了已学的知识，并把知识转化成技能，同时，还能从别人那儿学到新的东西。要想学好英语口语就要多说。

5.能同以英语为母语的人说英语是最佳方法。在国内学英语缺乏环境，看电影学英语口语是弥补环境不足的好方法。英语电影是一部英语国家的生活、文化、风俗等一切的百科全书，是最全的英语口语百科全书。大量地看英文电影就是你彻底攻克英语“听”和“说”的法宝。

英语电影把你带入了一个新的世界中去。你在电影中，学到了英语口语的语汇、短语、句子结构，以及表达各种内容的说法。你要做的就是把自己想像成电影中的一个角色，在经历着自己的生活，又在经历着其他人的生活。总之，看一部电影比在美国生活一天还好，看电影也能学到地道的英语口语。

本资料来源于常平新西点英语培训中心，供大家参考

马上编辑：姓名+QQ发到137 9872 1998 免费 获得价值8000元的李阳疯狂英语集训营浓缩课程！

电话：0769-83989772

手机：137 98721998

QQ：260 8232544

网址：

地址：东莞常平南埔路2号天虹商场后中国银行旁高人商务大厦4楼新西点国际英语训练连锁学校

**第五篇：学习英语最有效的方法**

学习英语最有效的方法 以前我写过一篇《小学、初中生如何学英语》的文章，是讲述从我女儿学英语的经历中感悟到的学英语的有效方法。而我的女儿因此法而在今年初四暑假第一次雅思考试中取得了7.5分的成绩，并以英语排名第一总排名26的优秀成绩考上山东省的一个重点高中，十月份被选拔上参加北外的模拟联合国大会（英语会场），并准备参加明年的全国模联大会，这些对我们来说都是一个鼓舞和激励，也因此更加印证了此法的有效性。

为何现在中国人很多都是从小就开始学英语，报了很多英语班，跟很多外教学习，最后却很少有人能说出比较流利的英语甚至是简单的英语呢？家长和孩子们确实下了很大功夫，花了很多钱，为什么收效甚微呢？我觉得，归根结底还是方法问题。英语作为一门语言工具，是要通过不断地学习运用才能熟练掌握的。这不是报个英语班，每周学习一次就能办到的，语言的学习是个积累的过程。英语班做为增加孩子学习兴趣和加强基础知识教育的机构，只能是英语学习中的一部分，其他大部分的学习还是要靠平时自己通过主动地创造一个英语环境来不断地扩展和强化。

怎样才能创造出一个英语环境呢？对于在国外的人来说，因为他们有要使用的需求，所以他们有更强的学习动机来快速提高英语水平。在国内，这个学习动机就非常弱了，但通过密集地反复不断地看自己感兴趣的英语影片，特别是连续多季的生活剧，通过运用双语字幕这个工具，会使自己的英语水平有明显的提高。如果同时再听唱英文歌曲或加强英语朗读，那么，在一定时间后，你会在阅读速度、词汇量、听力及口语发音等方面感觉到一个质的飞跃。因为看影片时，不管你是看汉语还是英语字幕，都会在不知不觉中提升你在这两种语言方面的阅读速度。而且，还在无形中增长了各方面的词汇量和俚语，这是在其他多种方式的英语学习中很难做到的，并且这些都会随着你所感兴趣的影片的扩大而增加。请注意，这种英语学习法是在不知不觉中提高你的英语水平，不会感到痛苦艰难，反而会乐在其中，这不是我们一直在追求的最佳的学习方法吗？

当然，这需要恒心和毅力，每天要坚持住，最好是能反复看。所以我建议从小抓起，开始学英语时就开始使用。家长要学会引导和控制，对于年龄小的孩子，可以找一些健康有益的动画片，要控制数量和频率，不能让孩子迷恋上看电视。对于初中的孩子，动画片他们可能会觉得幼稚了不愿意看，可以看一下美国的青春偶像剧，很适合青春期的孩子们。要注意的是最好在孩子刚上初中的一两年里看，等初

三、初四课业繁重了，有的孩子就拿不出时间来看了。当然，有个好的学习习惯，较高的学习效率，你才能既不耽误功课，又不耽误看片。最后需要强调的是，我不太赞同跟着外教学英语。因为现在国内的外教水平参差不齐，收费高不说，主要是很多发音都不标准，有的有浓重的口音，孩子一旦学了这种口音是很难再改的。我一直坚持让我的孩子跟着标准的磁带模仿发音，虽然她后来看美剧看得受影星影响发音带点西部口音，但还是比较地道的。

不管高考制度怎么改，随着中国越来越开放的政策，掌握熟练地英语都会使你在将来的竞争中占据有利的地位，会有更大的发展和提升空间。真心希望孩子们的英语成为你们的一个得心应手的工具而不是难题。

2024.11.10

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找