

如何高效学习

1. 模拟教学法

许多人都有这样的经历：在看书自学时十分顺畅，但是当试图向别人讲解自己学到的知识点时便会十分困难。这是因为人在记忆过程中会同时调度大脑记忆和肌肉记忆。许多知识点看多了就会形成惯性，跳过大脑思考的环节，由肌肉进行输出；但是当你要向别人讲解或是输出知识时，就是以大脑记忆为主了，这时你会发现，自己的记忆并非完整的，而是碎片化的，许多细节是你在学习过程中不曾注意到的。这就需要你尝试模拟教学，来让书本上的文本真正内化成属于自己的知识！例如：想象自己面前有一位学生，你要向他讲解今天学习的知识，你应该这么说？

2. 发散式思考

发散思维聚焦的并不是某个知识点本身，而是围绕这个知识点产生的所有相关或是相似的内容。发散思维有助于我们从多个维度进行自主学习，也有利于更加全面地了解某个知识点。善于使用发散思维的人，知识在其大脑中不再是孤零零的条文，而是一张知识网。对同一个知识点从不同角度延伸和拓展，有助于你加深对整组知识点的记忆。

3. 类比学习法

类比学习有两种形式。一种是将当前遇到的问题与过去曾经解决过的问题进行类比，另一种是将当前遇到的几个问题互相进行类比。类比学习有助于培养大家构建起完整的知识链，并且有助于培养开放性思维，提高应用意识。

保持一颗锐意进取，力争上游，永不言败的心！这般就会产生强大的精神动力，把你推到最好的学习境界！