

时间篇

学习时间的管理方法

——通过对时间的管理提高学习效率



开篇的话

不管是学什么，不论是谁学习，都必然要花一定的时间，才有可能完成学习任务。因而，时间是涉及学习的一个极其重要的因素。

值得指出的是，学习效率与学习时间之间，并不一定是成正比的关系学习效率越高，学习时间却不一定越长；学习效率越低，学习时间却不一定越短。但是，学习效率与学习时间的管理之间，却肯定是成正比的关系：学习效率越高，对学习时间的管理也一定越好；学习效率越差，对学习时间的管理也一定越差。由此，要想提高学习效率，就一定要学会对时间进行有效的管理。

下面，就介绍几种通过对时间的管理提高学习效率的方法：

方法一：杜绝浪费法

方法二：最大效益法

方法三：战略布局法

方法四：计划安排法

方法一：杜绝浪费法



时间是 — 种有限的、无法再生的资源

时间面前人人平等：对学习好的同学而言，一天不会变成25小时；对学习差的同学而言，一天也不会变成23小时。

时间是一种有限的珍贵资源：金钱再多，也买不来时间；时间流逝，即无法再生。对这种有限的、无法再生的资源，从管理学的角度讲，首先就要杜绝浪费。然而，事实上，浪费时间的现象十分普遍。诚如专门研究学习法的日本学者田崎仁先生所指出的：“对于中学生来说，学习上的浪费是十分严重的。其中一边学习一边做别的事情，这本身就是浪费。”田崎仁先生在美国某大学图书馆，记录下了学生们浪费学习时间的种种表现：

表一：在校学习时浪费学习时间现象一览表

现 象	男生%	女生%	平均%
聊闲天	32	26	29
无目的地东张西望	15	15	15
无目的地瞎看书	14	10	12
被路过的同学分散了精力	12	7	10
梳妆打扮	0	16	8
为崇拜的某人分了心	9	5	7
白日做梦 (耽于空想之中)	7	5	6
写或看不必要的东西	4	7	5
整理头发或服装	2	7	4
其 他	5	2	4

田崎仁先生指出，此表“清楚地告诉我们，尽管图书馆是条件相当好的学习环境，但学习时间却仍然被大量地浪费了”。显然，表中所列举的种种现象，不仅在大学有，在中学也同样有；不仅在美国有，在中国也同样有。

那在家里是不是就能够不受限制地进行学习呢？事实上，在家里要想集中精力学习也是很困难的，往往也要做一些和学习不沾边的事情，把时间浪费掉了。不少同学会发现，虽然想在家学习三个小时，实际上真正的学习时间，满打满算也不过二小时左右。下面，我们把在家里的浪费时间的现象写下来看一看。

表二：在家学习时浪费学习时间现象一览表

现 象	比 例
学习的时候脑子里想别的事，“做白日梦”	23%
坐一会儿、站一会儿，心神不定	32%
找东西	46%
不时喝茶和上厕所	33%
写日记、写信和看信	10%
在笔记本上乱写乱画	12%
被电视、收音机的节目分了心	26%
被别人的活动和欢声笑语分了心	15%
看报刊、小说	20%
打打盹，睡一小觉	21%
发短信，上网	34%
其 他	6%

请看，时间和精力就这样完全浪费了。橡皮丢了，圆规丢了，想用的参考书也不见了，等找到它们以后，时间也就白白过去了。看着看着书，发一会愣；做着做着题，发一会呆……这些浪费时间的现象，恐怕是极其普遍的（至少是比上表中所显示的数据要普遍）。

而且时间的浪费往往是不显眼的，这儿浪费2分钟，那么浪费3分钟，加起来就不是一个小数目。

我们强烈呼吁同学们试填一下下面这张表格，看看自己能“抢救”出多少时间：

活动	每天花在该活动上的时间 (用A表示)	每周花在该活动上的时间 (用B表示)	可节省的时间 (用C表示)
①睡觉	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
②洗漱	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
③吃饭	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
④上学、放学	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
⑤看电视	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
⑥上网	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
⑦家务	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
⑧运动	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)
⑨……	A= (小时)	B=A×7(天)	C= (小时)

填好此表后，将各项C相加，然后再除以7，即为每天可“抢救”出的时间。



一位家长的做法

要杜绝浪费现象，首先就要找出浪费时间的根源，并逐一加以消灭。四川成都的一位家长，就是这样去帮助自己的女儿的。

这位家长是做企业管理工作的，他的女儿面临高考，学习很努力，但效果一般。为此这位家长很着急，也想了不少方法，但不见效，后来他忽然想到，为什么不用自己的专业知识去帮助女儿呢？

那么，从企业管理的角度，如何对女儿的时间进行管理

呢？家长先将女儿在家里的活动都仔细记录下来，如起床多少分钟，吃饭多少分钟，上学多少分钟等等，结果发现大有潜力可挖。比如说他发现女儿每天花在等公交车上的时间约为一刻钟（早、晚各七八分钟），于是便给有关的车队打电话询问情况，对方接电话的师傅问明缘由，非常理解、非常热情，详细告知了发车时间和发车规律，结果一下就挤出了10分钟。这样一项一项地进行管理，一天居然能挤出45分钟。这差不多是一节课的时间啊！对一个高三学生来说，一天能多学一节课，这是多么难得啊。

女儿在家长的指点和帮助下，时间安排合理了，学习效率提高了，最后考入了北京工商大学。而如果按她以前的成绩，能考个本省一般大学就不错了。

我们是不是也可以向这位家长学习，对自己的时间进行严格的管理呢？看一看自己一天之中有哪些时间是有潜力可挖的，有多少时间是在做无用功？这样一项一项地量化、细化，我们也一定能每天挤出一节课甚至更多的时间，花在学习上。而这些“边边角角”的时间，原来都被白白地浪费掉了。



几位状元的做法

从山东省诸城市一中考入同济大学的徐洪明同学说：“别小看了零碎时间，坚持利用下来，你会发现受益匪浅。记得高三时，我就是利用每天早上早操之前的10分钟背诵英语单词。结果一本100多页的高考词汇用书硬是让我背了下来，从而高考时没有在词汇上出过问题。”

从湖北省宜昌市枝江一中考入清华大学的金伟同学说，他每天抽时间做一点完形填空和短文改错题，仅坚持了两个月，就见到了效果。他说：“我当年就是这样化整为零地学习外语，最后在高考中取得 136 分，而平时只不过 110~120 分左右。

还有一位高考状元说，她当年历史较差，于是就买了一本历史习题集，每天课间时挤时间做几道，结果几个月下来，厚厚的一本书居然做完了，历史成绩也大有提高。

天津市高考文科状元、北京大学赵文艳同学则说，她非常注重零散的时间，在等车、坐车、吃饭、行路时都带着卡片，时不时拿出来瞟两眼，日积月累效果还蛮不错。

方法二：最大效益法

如果说，上面所讲的只是被动地杜绝浪费，那么，下面所说的，就是主动地发挥效益。只有每个时间段都发挥出了最大的效益，我们才谈得上是利用好了时间这一珍稀资源。



寻找最佳时间段

每个人都有每个人的最佳时间段。所谓“最佳时间段”，是指学习效率最高、做事效果最好的时间段。寻找这一时间段一般有以下几个步骤：

首先，先应明确最佳时间段是整块的时间，而非零散的时间。至少是超出一节课的时间，才称得上是一个整块的时间段，才值得我们去寻找。10分钟8分钟的时间段，只能称作零散的时间。

其次，整块的时间段一般或在晚上，或在早上。同学们是在校学习，可以自己支配的整块时间，或在晚上，或在早上。因此，寻找最佳时间段的问题就转化为弄清自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型的问题。所谓“猫头鹰”型，是指在晚上学习效率奇高的人；所谓“百灵鸟”型，是指在早上学习效率奇好的人。

具体地说，一天当中可以在家里学习的时间，它的顺序一般是：

- (a) 早上起床后到吃早饭这一段时间。
- (b) 吃完早饭后到进入学校门的时间。
- (c) 下课以后到放学的一段时间。
- (d) 下学回到家里到吃晚饭的一段时间。
- (e) 吃过晚饭以后到睡觉的这段时间。

大部分同学恐怕会以 (e) 这段时间为“最佳学习段”，其实，一来要搞清楚自己是否适合晚上学习，其次，其他的时间也千万不要忽视。(a) 和 (b) 的时间，对于预习一下当天所要学的科目是最好的时机。(c) 和 (d) 则是用来复习的最好时机。这里的一分一秒都是宝贵的，要学会利用它。把看电视、上网、发短信、听收音机，和同学或是家人欢聚以及游戏和看小说等等的时间进行调整，合理安排。

其三，在确定了自己是“猫头鹰”型还是“百灵鸟”型之后，又应再进一步研究，这一最佳时间段具体应如何运用，方能取得最大效益，比如说，要探寻自己是在一定时间段就学一门功课效益好，还是交替学两至三门功课效益好。等等。

其四，在寻找到最佳时间段的最佳利用法后，就应固定下来，这样有助于形成良性循环。根据巴甫洛夫条件反射原理，如果在固定的时间学习固定的科目，每当打开书本，大脑的有关部位就会不由自主地兴奋起来，就好比每到吃饭时，人就会感到饿一样。所以，在固定的时间做固定的事情，有助于取得更好的学习效果。当然根据情况的变化，可以进行微调。但非有重大改变，不要轻易变来变去。

总之，找到你的最佳时间段，用好你的最佳时间段，是

迅速提高学习成绩的一条铁的原则。



几位高考状元的体会

体会一：最佳时间段先学哪一门？

第一种答案是：从你认为最难的那门功课开始。北京市五中毕业生、清华大学史晓珣同学说：“有一个好的学习习惯，就是把你认为最难的一门功课放在最先来学。比如今天老师留了好几门课的复习作业，其中数学是你的弱项，那么当你开始这一天的学习时，就把数学放在最前面。”

另一种答案则相反：从最拿手的学科做起，逐步进入状态。以优异成绩考入竞争极其激烈的上海戏剧学院舞美系灯光专业的沈倩同学说：“晚上复习时，从最拿手的学科做起，逐步进入状态，到了困倦的时候，就轻轻地来点音乐或起来运动一下，哪怕看一小会电视也无大碍。”

体会二：尽量延长最佳时间段好吗？

一定不要有“学习时间越长=学习成绩越好”的观念。张东升同学说，凭他的经历，在高中阶段，每天学习时间的投入（包括上课时间、课外学习时间）如下：高一、高二10小时，高三 ≥ 12 小时。他认为，高中生应当树立时间至上的观念，学会挤时间，抢时间。

从辽宁省考入北京大学的张晓瑜同学说，她高二时常常熬夜，结果体质下降得厉害。于是高三时她不管多忙，每天11点半左右一定睡觉，6点半起床，这样大致可以保证7小时的睡眠时间。她说如此一来，学习成绩反比熬夜时好些。看

来，任意延长最佳时间段，那就也称不上是“最佳”了。

体会三：最佳时间段定时定科好吗？

由辽宁省实验中学考入北京大学的李劲颖同学说：“真正令人心惊的高三生活是从那些铺天盖地的卷子开始的。如何安排时间完成这些白花花的卷子成了首要问题，原有的时间安排受到冲击……所以我下定决心改变原有的学习方法，把每一科的学习都安排在每天固定的时间里，到什么时候做什么题，什么时候看什么书都安排得井井有条。不管发下多少试卷，我只按自己的时间安排来做，绝不会为了完成某一科的卷子而耽误了另一科的学习。”

据我们理解，李劲颖同学的做法，可以简单概括为“两个固定”，就是每天的固定时间做固定的科目。到了时间，哪怕上一科的题还没做完，也先放下。这一复习方法效果如何呢？李劲颖同学说：“久而久之，学习成为一件极其规律的事情，而且这是自己安排的，任何人也无权影响它。想像一下吧：学习不再是一种繁忙劳累、杂乱无章的事情，而变得像吃饭睡觉一样简单；你不再被压力压着学习，而是靠着惯性在保持一种学习状态——拿起笔坐在书桌前早已成为生活中不可缺少的一部分，一切都是那么简单自然，再也不用担心会不知道该干什么，一切都已安排妥当，一切都已成为习惯深入了你的血液中……这是一件多么奇妙的事情啊！至今我仍常常怀念那种充满希望和安全感的学习生活。”

山东省文科状元，现就读于北京大学的慈颜谊同学也有同感。她写道：“值得注意的是，一定要制定一份具体的复习时间表。根据自己的实际情况，列出一天从早到晚的作息和学习计划。如果仅仅跟着老师和其他同学跑，面对浩如烟

海的复习内容很容易盲目，虽然每天很忙碌，但头脑里的知识条理不清晰，复习过的东西还是会模糊。我开始的时候就是这种感觉，复习过的知识很杂乱，而且一到复习时，就将一堆书摆在面前，翻翻这本，忽然又想起另外一科的某个环节有漏洞，于是又拿起另一本，翻来覆去，时间就这样溜走了。”

慈颜谊同学后来发现，真的不能再这样无计划地学习，就给自己定下规矩，给每科安排好固定的时间，例如早上15分钟读英语，课外活动时间做一道政治辨析题，晚上用一段时间钻研数学。睡眠、休息也有详细安排，学习和生活都有条不紊地进行。为了不至于一味跟着老师跑，而使学习只有数量没有质量，在每天晚上睡前，都闭着眼睛回忆今天所复习的内容，每个周末再把一周的知识在脑中串一遍这么做看似是总在重复，其实若不这样做，前面复习后面就会忘，尤其是文科记忆量大，更需下大功夫，第一轮复习费点力气，在二三轮提高能力时，就可以匀出大部分精力来对知识进行深入分析。

体会四：每天的最佳时间段就学一科行吗？

有的同学，将每周5天分配给5门功课，如周一课余时间复习语文，周二课余时间复习数学，周三课余时间复习英语……以611分从贵州考入北京大学的张正伟同学反对这样做。他说：“一般而言，一天学2科或3科为宜。一天只学一科易疲劳和枯燥。每天学5科则会使每科的学习时间过于零散，不利于学习的连贯性和系统性。”

从云南考入北京大学的张东升同学则进一步说：“高三我采取集中复习法，每天两门，每周完成两轮大循环，自我感觉不错。其要点还在这两门的安排上，我是学文科的，历

史和政治不能安排在一起，英语和语文不能安排在一起，这4科都有相互干扰性。我当时是这样安排的：历史和数学，语文和政治，英语每天安排固定时间段看。”

不过，也有主张一天复习一门功课的。以北京市高考文科第五名的成绩考入北京大学的傅思齐同学写道：“在紧张的复习过程中，每天可供我们自己利用的时间并不多，其中最长的一段时间大约就是每天晚饭后至睡觉前的3个多小时时间。能否利用好这段时间，是高三复习成败的关键。”他特别提醒大家，不要指望一个晚上把各门功课面面俱到地都复习到。他说：“在高三一年的复习中，我们应该注意合理安排每一天的复习时间。在这方面，我的体会是不要在一个晚上把5科全复习到，这样做只会不分主次、自找麻烦。试想，仅仅是不足4小时的短短的一段宝贵时间，怎么能经得起5科的轮番轰炸呢？因此，我建议大家在一个晚上专攻一门到两门，抓住重点，集中精力，以争取达到较高的学习效率。我在高三每天晚上复习时，周一定为数学日，周二定为英语日，周三定为历史日，周四定为语文日，周五定为政治日，每晚集中精力复习一门功课，长期坚持，效果不错。”

方法三：战略布局法

如果说，上面所说的，都是偏于局部的、短期的时间管理方法，也即所谓“战术”方面的方法，那么，实际上，在时间管理方面，也有全局性的、长期的方法，也即所谓“战略”方面的方法。



高中三年应如何安排

以高分从浙江考入北京广播学院的郑宏同学认为，高中三年，不论怎么安排，也必然会形成“前松后紧”。她写道：“具体来讲，如果你是高一高二，不用太着急，你完全可以对自己说：我有权利去玩。但不是说你可以不顾学习了，这两年积累阶段，除课本知识外还应该多涉猎课外知识，近几年高考题明显越来越活了。至于考试，单元测验复习加上期末总复习就够了，只要你有中等以上水平就完全有能力冲刺名牌大学。下面最关键的是高三，这一年是最难熬的，但还是要给自己留出娱乐的时间，我一直相信只学不玩的人是考不出好成绩的，因为他们压力太大。”

2001 年高考福建省文科状元、北京大学光华管理学院学生王微微同学则认为，高中三年，高一打基础，高二设法使

强项更强，弱项跟上，高三则是冲刺了。

从云南考入北京大学的张东升同学则说：“如果说高中生活是一场马拉松长跑的话，那么高一便是兴奋的起点，高二算是难熬的中段，高三则是最后的冲刺。”他又具体叙述道：“高一、高二是打基础的阶段，基础越厚，才能冲得越高。因此高一高二的学习中应当时刻记住‘广博’二字。具体说来应做到以下几点。其一：不偏科，文理科同等对待。自己喜欢的课要努力学好，并使之成为自己的优势；不喜欢的课亦应耐心听讲。其二：多读课外书，广泛涉猎各国文化经典，提高自己的文化底蕴。这点相当重要，很多平日堪称优秀但却并非尖子的人到了高三一跃而上，凭的就是较深厚的文化素养。至于具体读哪些书，也就仁者见仁，智者见智了。我这人喜欢总体浏览，把4、5本厚厚的文学史仔细读了一遍，记了4本笔记，收获不小。之后也就知道名著的价值所在，知道了该读什么。其三：常去阅览室，多读各种期刊杂志，坚持看报纸，关注国家大事。记得我上高中时，每天必去阅览室，有时星期六星期天也会鬼使神差般地转到那儿（周六周日不开门）。《中国青年报》我每天都看。期刊杂志则凭兴趣，随手翻阅，碰到感兴趣的就抄下来，不知不觉中也有了几大本摘抄。于是，与人谈天头头是道了，写起作文来一挥而就了，其实归根到底是知识面广了，知识增加了。”

从辽宁省考入北京大学的王冬同学，则告诉师弟、师妹，高中三年应统筹安排，不要前松后紧。他说：“许多高中生往往把高中习惯性地分成3个阶段：高一——适应期，玩着学；高二——积累期，在学的同时玩；高三——复习冲刺期，多学少玩（相对的）或只学不玩（极少数人）。这种方法无疑

有其有道理的一面，但它的消极作用却是显而易见的。这无疑只不过是考前突击、平时松懈的一个变种罢了，以这种方法做为指导的话会使高中生把升学的希望完全寄托在高三，甚至高三下学期，而高一、高二的宝贵时间则只满足于通过考试而被更多地浪费了。”

王冬同学说：“其实，整个高中阶段应被看成是一项系统工程，需要周密准确地规划时间。各个阶段的努力程度应该是相同或相似的，准确地说，针对高考的应考期不仅仅是高三，而是整个高中三年，需要你全力以赴的也不仅仅是一个学年，而是3个学年。这一工程之所以被分成不同阶段，也只是因为学习的内容和侧重点不同，而并非由于用功的程度不同。具体说来，每一个人在考入高中后都应该为自己的高中三年做一个规划，每一年每一学期应该做什么，着重抓什么，什么时候掌握全部要求知识进入复习阶段，等等。尤其当你决定了选择文、理科之后，更要抓紧一切时间，统筹规划，使自己立于不败之地。就我来说，完整的规划是从高二开学选择文科开始的，具体说是高二侧重抓历史、政治，并学完全部高中课程；高三着重抓数学、英语，全年反复复习课业并进行大量练习，另外从高三寒假开始查缺补漏及重点着重背记。由于有了这一规划，我能够更有针对性、更有效率地学习，而且有了目标的监督也给了自己压力和动力，促使自己全力以赴，完成规划的指标。别人冲刺一年，我冲刺两年，谁胜谁负是显而易见的。”

从海南考入清华大学的文万强同学，则从自己的切身体会得出结论：那些高中三年学习一贯好的同学，往往考上北大、清华；那些靠高三突击的同学，当然也有好的，但总体