

一、定义

状态是指人表现出来的面貌、状况，包括生理方面的状态和精神方面的状态，生理方面，如精力充沛、有活力；精神方面，如乐观、积极等。

二、原理

我们都有过这样的经历，累了、疲倦时，甚至是生病时，不想动，什么都不想做，即使勉强做了，效果也不好；再有就是心情不好时、情绪低落时，也是做事提不起精神，即使勉强做事也是效率很差。

而反之，早上睡醒了、睡足了，一起床，是神清气爽、精力十足；遇到高兴事，心情愉悦，这些时候，学习工作效率很高，记得也快，好像智商都提高了。

这些都表明，状态对人的影响很大，它直接影响、左右、甚至决定着我们工作和学习的效率、效果。

1、学习是以大脑为主的活动，而身体是一个有机的、互相制约、互相联系的整体，疲劳、困倦等导致的生理状态不佳，也会导致大脑状态不佳，最终影响大脑功能的正常发挥，而使效率变低。

2、同样，心情烦躁、不愉快等导致的心理和精神状态不佳，不仅会通过影响生理功能而影响大脑状态，而且还会直接影响大脑的功能。

3、学习是脑力活动，也是劳动的一种。劳动时间过长，人就会疲劳，脑力劳动也是如此。长时间的脑力劳动，会使大脑供氧不足，产生疲劳，这一方面会导致大脑思考、理解和记忆的能力降低、效率下降，另一方面会导致人产生烦躁、厌倦的情绪，这又会进一步恶化状态，影响效率。

三、作用

1、良好的状态为大脑运转，提供坚实的物质保障。

2、良好的状态为大脑运转，营造高效的精神氛围。

四、应用

1、状态的内容包括两大方面四个内容：

物质方面：身体状态和大脑状态

精神方面：情绪状态和人际状态

2、状态的调整

(1) 良好的学习状态

(2) 良好的记忆状态

五、注意事项

1、身体是革命的本钱，也是工作学习的本钱。一个健康的身体是高效学习的物质基础，也是打造良好状态的关键。

2、要有状态意识，随时调整，要积极主动的、随时随地的调整好状态，以一个更佳的生理状态和精神状态，来迎接工作和学习。

3、要保护好状态。要张弛有度、劳逸结合。这就要求我们要主动休息、积极休息、高效休息。每次学习，不要超过一小时，然后休息十分钟，可以是起身活动一下，做做深呼吸，看看远方，放松一下眼睛，如不方便，可以往远处看看、做做深呼吸、再闭目养神一会，都能起到休息的作用。

4、要合理使用状态。要在不同的状态，安排相应的内容。

状态好时，要抓紧学，可安排些重要的、复杂的、有难度的内容；状态不好时，安排些不重要的、简单的、轻松的内容，通过这种合理分配，达最佳效果。

5、精神具有高度的能动性，事在人为。调动、激发精神的力量，往往可以超越身体的桎梏和羁绊，创造性地营造一个稳固、高效、持久的状态。