

# 教授别C我了我在写作业文视频知识学习

为什么我们总是忍不住要在写作业时看视频？

你知道吗，很多人其实也很难控制自己

有时候，当你坐下来准备好要开始写作业的时候，你的手机或者电脑可能已经被各种应用程序占据了。即使你非常清楚接下来应该做的是学习和完成作业，但你的大脑却似乎在说：“教授别C我了，我在写作业文视频。”

那么，为什么会这样呢？

首先，我们需要认识到这一现象背后隐藏的原因。比如，有些人可能因为对某个特定课程内容感到困惑或疲惫，所以他们会寻找一些能够帮助他们理解更深层次概念的资源。在这种情况下，看一段解释性的视频可能是一种有效的学习方法。

但问题来了，那为什么不能只是简单地把时间分配好？

确实，如果能简单地将时间分配好，把看视频作为一种奖励放在学完所有书面材料之后，也许就不会发生这样的冲突。但生活并不总是那么理想化，有时候我们真的需要找到一种方式来平衡这些需求。

是不是可以通过其他方式来解决这个问题？

当然可以！一个办法是在制定计划之前设定明确的目标，比如每次只允许自己花费10分钟观看相关内容。如果你发现自己正在沉迷于这些短暂的小憩息，可以考虑使用某些软件或应用程序来限制访问特定的网站或应用。

但即使这样，这种冲动依然很强烈

这也是为什么许多教育工作者和心理专家都

建议人们采取更加积极主动的态度去管理自己的时间。比如，他们提倡设置“禁用”功能，让重要任务（如编写报告、做练习题等）占据屏幕空间，同时让不那么重要的事物（包括社交媒体和娱乐类内容）只能在指定时段内打开。

最后的思考：如何才能真正实现自控？

最后，我们不得不面对的一个事实就是，建立良好的自我控制力是一个长期而持续的人生过程。这意味着我们需要不断地训练自己的意志力，不断地提升我们的自律能力。只有当我们能够更有效率、更高效地利用我们的时间，才能够真正摆脱那些无形中影响我们的诱惑，并且朝着既定的目标前进。

[下载本文pdf文件](/pdf/366004-教授别C我了我在写作业文视频知识学习的烦恼.pdf)