

# 勉強に有効な法則、心理学のまとめ

## ①効率的な勉強方法

## アクティブ・リコール勉強法



(参考) 「思い出す」という負荷をかける！  
記憶の定着に効果絶大な『アクティブ・リコール勉強法』

## ②やる気を出すための方法

## 5秒ルール



(参考) 「やる気は5秒で死んでしまう」 行動のブレーキを外すための"自分ルール"のつくりかた

## ③「時間がない、続かない」となって先延ばししてしまう時の対応方法

## ズーニンの初動4分の法則



(参考) 「時間がない、飽きっぽい、続かない」人は1日5分だけ行動してみよう

## ④夢を叶えるには習慣力をつけること

## 習慣をつける方法



(参考) 夢を叶えるには『強制的に習慣化する』