

## 本期嘉宾:

赵建华 宁波教育学院副教授,心理学专家  
胡曹肖 鄞州高级中学英语一级教师,宁波市首届新秀班主任  
张溱尹 效实中学物理高级教师,宁波市「四有」好老师,宁波市教坛新秀  
高培圣 镇海中学语文高级教师,宁波市名师,浙江省教坛新秀  
史维东 宁波市首批名班主任工作室领衔人  
鄞州中学政治高级教师,宁波市首届名班主任



《班主任茶座》现场。

## 如何助高中生在寒假里更好地自主学习 别把孩子当成“超能战士”

“计划就像一条你为自己铺好的路  
就算走得慢,但也无需焦虑”

### A 做寒假学习计划表时,别把自己当“超能战士”

假期里,几乎每个高中生都会制定一份作息时间表,来促进自己的自主学习。这份作息时间表制定得怎么样,执行得怎么样,就变得非常关键。

史维东老师向大家展示了鄞州中学一位学霸的寒假作息时间表,每天5:30起床,晚上11点休息,“第一天,5:30-6:00洗漱;6:00-7:00,背英语单词;7:00-9:00,做数学试卷;9:00-9:30,订正错题;9:30-10:00,弹性时间……”时间安排几乎精细到每一分钟。史老师很欣赏这位高度自律下高效学习的同学,“我不鼓励孩子们每一分钟都用来学习,但要求孩子们用好学习的每一分钟。”

他建议同学们在寒假里,每星期制定一份作息时间表,每周学习六天休息一天,共三个星期,用作息表督促自己自律、刻苦。

可能有些同学在制定学习计划时,觉得自己是“超能战士”,把任务写得满满当当,实际执行时,有很多任务无法完成,于是心态从一个极端走向另一个极端,产生拖延症,或者索性躺平。对此,张溱尹老师推荐“柳比歇夫时间管理法”:记下每天的每一笔时间是如何使用的,然后每天结束时进行分析。“你可能会发现,做完一份物理试卷比计划的时间多花了半个多小时,那么,第二天的计划

就要有所调整,要留足时间。”

会“加温”,不忘合理“降温”。

高培圣老师也建议,当你的计划执行不佳时,不妨问问自己:是不是任务安排太满了?是不是学习状态没调整好?是不是内心有些抵触?有没有努力去实行?是不是少了点自我肯定?“建议大家每天用自我评价日记来反省自己的计划是否适合,并做出下阶段的调整,调整学习饱和度和学习节奏与学习情绪。”高老师说,“计划就像一条你为自己铺好的路,如果你在这条路上走得慢了一点,但只要你还在大路上,就不用害怕,也无需焦虑。”

### B 这些自主学习的“锦囊”,学霸们“亲测有效”

学习是有方法的,优秀班主任们在本次“茶座”中分享了多门学科的学习“高招”。

史老师是政治高级教师,他建议高中生要学会整合知识点。“要把需掌握的知识分类,做成思维导图或知识点卡片,这样会使大脑思维条理清楚,便于记忆、理解和掌握。同时,要学会把新知识和已学知识联系起来,不断揉合,完善整个知识体系。这样有利于促进理解,加深记忆。”史老师以政治学科的学习为例,展示了一张知识点的框架结构图,“用一张纸和一支笔,把一本书的单元、课、框、目之间的关系理清楚了,再重点突破几个问题,这本书三分之二的内容就学好了。”

效实中学物理高级教师张溱尹送给大家三个“锦囊”:

一是细节,“现在各门学科都讲究回归教材,因为不少高考题来自于教材,或改编自课后习题、插图等,所以寒假里你可以把教材仔仔细细地再看一遍。”

二是联系,“不要孤立地就题论题,一道题好比一块砖,你的工作不仅仅是搬砖,而是要建一座知识的宫殿,所以,你要找知识的内在联系。比如错题整理时,你可以按照模型进行归类,每一类又可以从基础到复杂进行排列,找方法的共同点和变化点。你把它们串珠子似地串起来,碰到新题目,就能胸有成竹地拿出方法,因为题目万变不离其

宗。”

三是深入,“我以前的一位班长,他的思维很深入。比如做一道关于滑块运动的题目,他会问自己很多问题:滑块为什么会这样运动?在数学上有什么意义?生活中推一个箱子前进,手臂的角度和所用的力有什么关系?什么角度时,力最小呢?……这种思维就非常深入。”张老师说,这三个关键词也往往是学霸们的共同品质。

主持人胡曹肖老师也提醒大家,要善于从作业中发现自己对知识点的掌握不足和漏洞,进行错题整理、错题重做、错题反思,还要学会从一道题到一类题的题类巩固,“这些可是学霸们亲测有效哦。”

### C 高中生的假期阅读,要“有选择”更要“有方法”

嘉宾们还分享“速读记忆”法、“由此及彼、以点带面”的学习方法等精彩内容,尤其是镇海中学语文高级教师高培圣推荐的“专题式阅读”与“笔记化阅读”,在互动区里受到家长们的追捧,很多留言“求书名”。

长假是阅读的黄金时间,高中生的时间宝贵,高老师建议大家不仅要“有选择”地读书,更要“有方法”地读书。“专题式阅读,有利于聚焦主题,阅读体验更立体化。”高老师说,高中写作更强调对思维的考查,所以高中生可以读一读“议论文写

作的入门书”王鼎钧的《讲理》,品一品曹林的《时评写作十讲》,还可借助熊培云《自由在高处》、王开岭《精神明亮的人》、阿兰·德波顿《身份的焦虑》、古斯塔夫·勒庞《乌合之众》、尼尔·波兹曼《娱乐至死》、费孝通《乡土中国》等书,开拓写作思路。

自主阅读需要“读过留痕”,因此,高老师还建议大家养成做读书笔记和积累素材的习惯。“形式可以多元,可以是批注式、思维导图式,也可以是评论式或者随时记录思维火花。自主阅读细水长流,化整为零也是应有之道,利用睡前半小时或

其他零碎时间进行阅读,既是一种调剂,也是思维的劳逸结合,有所坚持,必有所获。体验坚持阅读的意义,不仅是阅读本身,其实也是一种意志力的培养。”

点评专家赵建华则从建构主义学习理论出发,对高中生的自主学习进行了分析。他最后语重心长地说:高中生要有明确的努力方向,教师和家长要求你用功读书,不是因为他们要你跟别人比成绩、比分数,而是希望你将来拥有更多选择的权利和机会,选择有意义、有尊严的工作,而不是被迫谋生、被人选择。



“不鼓励每一分钟都用来学习,但要用好学习的每一分钟”“寒假学习≠完成寒假作业”……1月21日晚播出的《班主任茶座》上,五位嘉宾不仅金句频频,而且就“高中生如何在寒假里更好地自主学习”给出了很多实用的高招,留言互动区里,充满了“真是受益匪浅”“针不戳(真不错)”“想看重播”等读者评论。当晚的这场直播点击量逾12万多,点赞超2.75万。

□现代金报 | 甬上教育  
记者 俞素梅/文 张培坚/摄  
通讯员 傅卫平

《班主任茶座》由市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办,旨在借宁波众多优秀班主任的教学经验,给大家提供有益的育儿指导。