

## 热点

目前，受新冠肺炎疫情影响，全国各地的高三学子居家备考已经一个多月，考生们焦急地等待着开学返校的那一天。

“人生大考”遇上国家的“疫情大考”，对于今年的高考学子来说，这是一次特殊的人生经历。在这个特殊时期，我省首届“新高考”考生如何保持状态，更好地进行最后的冲刺？海南日报记者近日对此进行了采访。



海南中学高三学生在家上网课。受访者供图



惠君信箱

hnlhj@126.com

给网课  
赋予仪式感

惠君老师：

您好！我是一名高一学生，参加学校组织的网课学习已经几周了。但是，我发现自己始终难以进入专注的学习状态。请问如何才能提升宅家学习的效率？请支招，谢谢！

——一个不知所措的高中生

不知所措的高中生：

你好！你道出了部分学生当下面临的困扰。由于疫情来袭，我们的生活发生了许多变化，需要我们换一种方式去生活和学习。作为具有主观能动性的人，我们应该如何增强掌控感，提升自主学习效率？我建议你通过以下方式来应对。

**1. 建立仪式感。**上课是一件需要认真对待的事情。《小王子》中提到，所谓仪式感，“就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”请为网课赋予一些仪式感，具体包括整洁的仪表、做好物质和心理准备、建立上课秩序等。通过穿戴整齐、备好书本文具、检查听课设备、确认听课任务等方式，建立上课秩序，为网课赋予仪式感，能让你找到平时在学校上课的感觉。认真准备网课的过程，能帮助你集中注意力好好听讲。好的开始是成功的一半，仪式感可以让你保持适度的紧张感和投入感，更好地提升网课学习效率。

**2. 净化环境。**心理学的场动力理论认为，人的心理和行为取决于内部需要和环境的相互作用。要想让环境对你有帮助而非产生干扰，就要营造良好的学习环境。一个好的学习环境至少应该具备两个条件：干净和安静。干净安静的环境包括简洁干净的桌面，桌上尽量不要放置与学习无关的物品；学习环境要尽可能远离噪音和干扰。你可以将网课课程表和作息时间表张贴在房门上，上课时关上房门，提醒家人网课时间不要进出打扰，以此减少不必要的外在干扰。让环境的净与静，为你提供一个专注学习的好环境。

**3. 确定任务。**想将“要我学”变为“我要学”，需要给自己一个任务驱动，你可以主动给每堂网课确定一个需要解决的问题或有待完成的任务，带着问题和任务去学习才能提升注意力。这就需要你事先做好两件事：一是全面梳理各科知识的储备情况，列出各个学科的查漏补缺清单；二是每次上课前做好相关知识的预习。网课给学生提供了一个查漏补缺、弯道超车的绝佳机会。如果能根据现有知识漏洞有针对性地强化复习，每次的网课都能让你受益良多。

**4. 获取帮助。**如果你对电子产品和环境诱惑缺乏自制力，不妨借助外援的力量，用他律助力自律。宅家期间，你可求助的外援有两个：一是父母的支持。你可以与父母约定需要他们监督的具体事项，包括必要的叫醒、提醒和监督，手机等电子产品使用时间，规律作息的执行等。二是与同伴组队共同对抗诱惑和懈怠。建议你与几个要好的同学组成互助小组，组队抵抗学习懈怠和外界诱惑。例如，相约一起打卡学习和锻炼，互相督促彼此准时上课和完成作业，定期交流学习问题，分享文体活动信息等。

**5. 固定时间。**请根据每节网课20—40分钟的日程安排，合理安排自己日常的学习、锻炼和娱乐，做到定时定点定项目，建立起适合自己的宅家学习秩序。定时打卡学习、定时打卡锻炼、定时打卡做喜欢的事……人的身心运行规律是可以训练的，请试着坚持21天。当你养成规律作息习惯时，你就拥有了稳定感和掌控感，同时也能极大提升学习的效率。

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)

## 1

高三月考  
从教室搬到云端

3月6日—8日，海南中学高三学生苏宇和同年级同学参加了一次特殊的考试，这是该校近期开展网络教学后组织的第一次月考，每个人都有专属考场——自己家，考官则是他们的父母。

为了更好模拟考试环境，进入备考状态，苏宇将作息时间安排调整为“高考模式”。考试前，他准备好时钟，将自己的书桌清理干净。“这次考试是对我们居家学习一个多月来的成果检验。考试成绩公布后，我发现了自己的一些薄弱环节，为接下来的备考点明了方向。”苏宇说。

受疫情影响，我省高三考生目前宅家备考已经一个多月，老师们化身网课“主播”，在网上指导考生备考，为他们答疑解惑。部分学校高三月考的地点从教室搬到了云端。

据了解，按照正常的复习进度，考生在高三第一学期应该进入第一轮复习，基本完成必备知识的梳理和巩固。3月—4月，进入第二轮复习，复习重点是加强专项训练，实现能力突破、综合提升和查漏补缺。5月进入综合和模拟实战训练阶段。

据介绍，目前，大部分考生居家备考时面临的主要问题是上完网课无法及时与老师、同学进行面对面交流，在家复习效率受到影响。受网络条件的影响，部分学校的学生和教师在上网课时遇到网络不畅、卡顿，软件崩溃，流量不够用等问题。

据了解，为了帮助在校在籍建档立卡家庭经济困难学生上好网课，我省将为家庭经济困难学生（或监护人）提供家庭宽带免费提速至100M或每月20G“助学”流量包。

## 疫情时期高三学子如何调整状态，做好最后冲刺？

## 备战「新高考」考生「云练兵」

■ 本报记者 徐珊珊

## 2

宅家复习  
查漏补缺，备考有法

虽然所有学生都面对着网课的“同一块屏幕”，但是，有老师坦言，“没有老师在教室的监督，一些同学宅家复习的自觉性不高，复习效率不高。开学后，可能需要再补课。”

据海南省教育研究培训院高中教研部主任卓俊斌介绍，为了更好地指导高三学生备战“新高考”，该院从3月11日开通了高考咨询热线，组织教研员、学科骨干教师团队通过博客、微信或电话等方式，为高三年级教师答疑解惑，提供线上咨询服务。3月16日—20日，该院举行高考备考会，全省高三教师参加。备考会的主要内容是研究特殊情况下，如何更好地指导高三学生更有效地居家学习和备考。

海南中学高三(7)班主任、语文教师汪晓凤表示，在学校复习时，有些学生会受到学校大环境和同学的积极影响。但是，他们独自在家备考时，自律性不强，管不住自己。

海口市第一中学高三数学组备课组长邓倩表示，对于高三学生来说，宅家复习是“危”还是“机”，是因人而异的。定力好、善于自我管理的学生会充分利用这段宅家复习的时间查漏补缺，在自己的薄弱环节上下功夫。自我管理能力和较差、容易受到外界因素影响的学生，成绩则可能“一落千丈”。预计开学后，学生容易出现较为严重的两极分化现象。

从2020年起，海南将实施“新高考”，取消原来的文理分科考试，高考录取总成绩将由统一高考的语文、数学、外语3个科目成绩和考生自主选择的学业水平等级性考试3个科目(思想政治、历史、地理、物理、化学、生物6个科目中选择3科，即“6选3”模式)成绩组成，以标准分呈现。考生适应“新高考”模式需要举行多次模拟考试进行“练手”。我省4月上旬将组织一次高三学生在线检测，检测科目包括思想政治、历史、地理、物理、化学和生物6科。

邓倩表示，备考环境的改变，面对新高考的困惑，让一些考生倍感压力。建议考生们客观分析自己的情况，梳理好每个专题的必备知识要点，掌握基本的解题方法。此外，精选有针对性的、难度适中的典范试题来训练，做到定位准确、不好高骛远。

“延迟开学，会对部分学生备考效率产生影响。面对这种新情况，教师们要积极应对，改变传统的备考指导方法。”卓俊斌表示，教师宅家上课，要调整好自己的工作状态。考虑到学生居家学习的特殊性，教师要改变思路，设计符合学生个性化需求的复习任务和要求，引导考生有效备考。同时，通过微信群、QQ群等网络平台与考生沟通交流。除了解答学科问题外，要做好学生的心理疏导工作。受网络等硬件条件的影响，一些偏远乡村学校的学生上网课时遇到了困难。针对这部分学生，学校要研究好开学后的重点帮扶措施。

## 3

互助小组  
营造良好备考氛围

学生居家学习时拥有了更多自主空间，如何提升自律性是备考的关键。卓俊斌表示，老师要引导学生制定阶段性目标、总体目标和学习规划，学会细化学习目标；考生定期与老师和同学交流，更有助于释放备考压力。例如，有些学校的学生成立了互助学习小组。在虚拟空间中，小组长会督促小组成员按时做作业，提升居家学习效率等。

邓倩表示，学习程度相差不大的高三学生可以三五人为单位组成网络学习小组，每天通过网络视频相互监督学习，通过小团队的力量营造良好的备考氛围。

“小组成员每天可以在固定时间段讨论学习中遇到的问题，在增进交流中为彼此提供心理支持。同伴之间的交流，有时比父母和老师的督促、说教更有效果。”邓倩说。

“疫情导致学校延迟开学，全国所有高三考生都面临着同样的困扰。高三学子应该好好利用宅家复习的时间，做好每天的学习规划，认清自己的优势和劣势，不断超越自己。”汪晓凤说。

备战高考遇上疫情，这对考生、家长和学校来说，都是一项新的考验。面对疫情，部分考生家长比孩子更焦虑。早上不能按时起床、在家备考注意力不集中，上网课时喝水、吃东西……在一些高三学生的家长眼中，孩子这些懒散的行为会影响备考效果。他们担心孩子会因此落后于人，感到十分焦虑。此外，他们不知道孩子整天对着手机和电脑，到底是不是在认真备考。

“有些家长多次向我们询问学校开学时间，他们担心孩子在家复习效果会受到很大影响。”汪晓凤说，“过去，孩子在学校学习时，老师可以指导他们更好地备考。现在，孩子只能宅在家里备考。随着相处时间的增加，有些父母和孩子在复习备考上出现了一些矛盾。”

“我们很理解家长的心情。但是家长的焦虑无形中会加重孩子的焦虑。建议家长们放松心态，为孩子提供一个安静、独立的居家学习空间，做好后勤保障工作。”卓俊斌说。

翁千喻告诉海南日报记者，每天上网课时，她会跟着老师的指导进行复习。同时，安排好自己的学习计划，针对个人薄弱环节进行练习，对第一轮复习中暴露的问题加以改进，请家长督促自己落实好每天的学习计划。“闲暇之余，我会收看新闻联播等时事节目和地理、历史类节目，不断拓宽自己的知识面。同时，在家里做一些简单的体育运动。”

海南中学高三学生翁千喻觉得在家学习和在学校学习没有太大分别，只是学习的地方不同而已。她说，“我反而觉得在家里复习让自己有了更多机动时间，可以灵活安排学习计划，复习更有针对性。”

宅家学习，学生们只能跟老师通

看看这些同学怎么做  
宅而不慌  
宅家备考

■ 本报记者 徐珊珊

海口市第一中学高三学生谢烨仪宅在家里复习已经一个多月了。刚开始从寒假状态转变为网课模式时，她感到不太适应，经常管不住自己使用手机的时间，对复习备考造成影响。

“作为海南第一届参加‘新高考’的考生，我的压力也比较大。当自己无法静下心来复习的时候就会产生消极情绪，在家上了一周网课后，学习状态有所好转。”谢烨仪说。

为了在家里营造良好的备考氛围，更好地提升宅家学习效果，谢烨仪在自习时会通过番茄ToDo App 暂

时锁住手机，排除外界干扰。此外，谢烨仪和父母约定，每晚七点到十点，当她在房间学习时，不能随意进出她的房间，不要对她进行干扰，降低电视音量。

上网课后，谢烨仪将自己不明白的问题收集起来，通过微信等途径及时向老师请教。同时，运用手机App提升学习效果。例如，每天利用百词斩打卡背诵英语单词；利用猿题库App进行试题训练。

“我认为，在家里备考最关键的是将学习模式调整为在校生活的模式，切实执行上学时的作息时间表，不能晚睡晚起。我每天晚上十一点半

前睡觉，早上六点半起床，确保每天以饱满的状态投入备考复习中。”谢烨仪说。

在紧张的备考之余，谢烨仪喜欢听音乐，做运动，看看故事集，“我最近在读李诞的《笑场》，里面的故事短小精悍，充满了奇思妙想。读过以后，让我感到很放松。”

海南中学高三学生翁千喻觉得在家学习和在学校学习没有太大分别，只是学习的地方不同而已。她说，“我反而觉得在家里复习让自己有了更多机动时间，可以灵活安排学习计划，复习更有针对性。”

宅家学习，学生们只能跟老师通

## 教育周刊

广告联系：17899883967

投稿邮箱：

2996130659@qq.com



教育周刊二维码