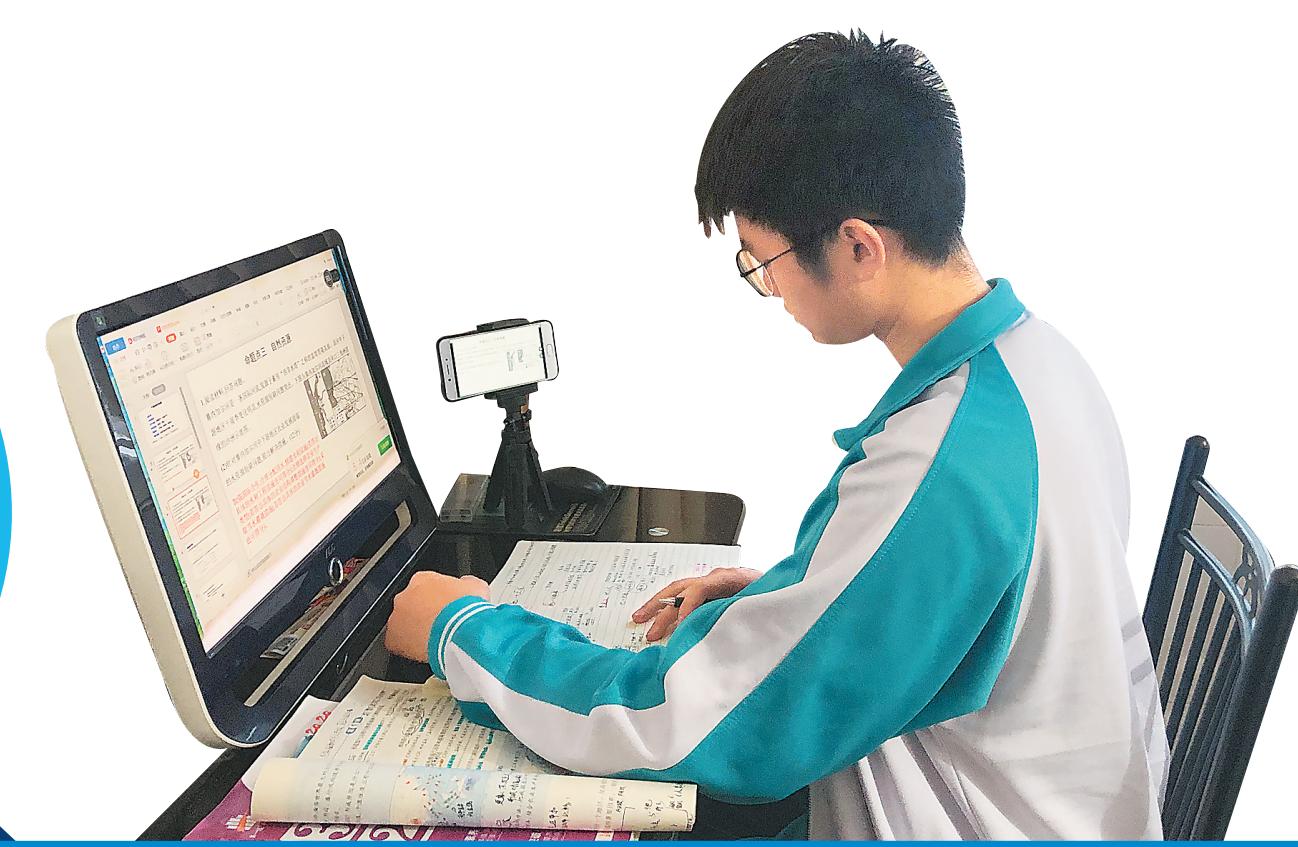
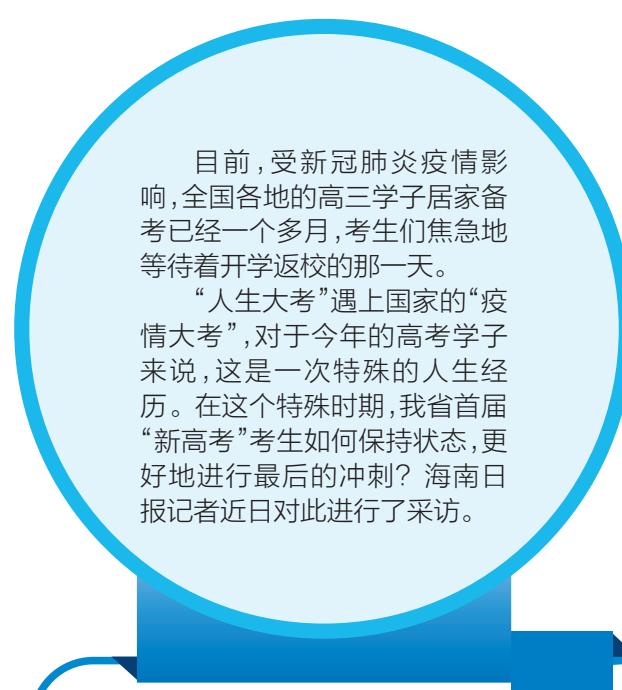


H热点



海南中学高三学生在家里上网课。受访者供图



惠君信箱

hnjhun@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，发现自己始终难以进入专注的学习状态。请问如何才能提升在家学习的效率？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。要想让环境对你有助力而非产生干扰，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点的预习。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，建立起适合自己的居家学习秩序。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)

高三月考
从教室搬到云端
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

1 疫情时期高三学子如何调整状态，做好最后冲刺？

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后无法及时与老师、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类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。

高三月考
从教室搬到云端宅家备考
看看这些同学怎么做

海口市第一中学高三学生谢烨仪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，不能晚睡晚起。我每天晚上十一点半

前睡觉，早上六点二十起床，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

过网络沟通。“不能及时跟老师同学沟通交流，我有时会感到孤独、失落和焦虑。但是通过自我调节、全身心投入学习后，这些负面情绪会得到缓解。”翁千喻说。

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。”

教育周刊

广告联系：1789883967

投稿邮箱：

2996130659@qq.com



教育周刊二维码