

每天用好“碎片时间”复习

北京市第七中学教师 曾于秦



案例

眼下,距离高考只剩2个多月了。在这最后的90多天里,小琪和妈妈都希望以时间换分数,用更多时间学习。但很快她们发现了一个问题:一天24小时根本不够用。尽管小琪十分刻苦,回家后除了吃饭睡觉,其余时间都用于学习,但时间仍然不够用,好多知识点来不及复习,好多习题来不及完成。小琪陷入了与时间的苦战中。妈妈看到小琪每天晚上“苦熬”的样子很着急,恨不得把一天变成48小时,缓解女儿的压力。妈妈现在最关心的是,如何在保证女儿睡眠的情况下能让女儿有更多时间学习。



分析

时间是高考冲刺阶段最宝贵的资源。经过一个学期高密度复习,考生的知识积累已达到饱和,如何在最后完成突破,取决于考生如何更科学高效地利用时间。因此,如果父母能帮助孩子合理利用时间、提高效率,就能帮孩子决胜于最后关头。但事实上,很多父母

像小琪妈妈一样,不知道如何帮助孩子“淘到”宝贵的“时间金矿”。其实,这是因为父母和孩子忽略了“碎片时间”的作用。

“碎片时间”是指没有安排任何工作或学习,未被计划的时间。因为零散、无规律,所以被叫作“碎片时间”。例如睡前、走路、等

车等。研究表明,如果能将每天的“碎片时间”合理利用,每天可增加3小时左右的可用有效时间。“碎片时间”因其无目的性和碎片化,容易被父母和孩子忽略。

“碎片时间”可分为两类,被动的“碎片时间”和主动的“碎片时间”。被动的“碎片时间”指日常生

活中被迫切割的时间,如排队、等电梯等,特点是强制性。孩子和父母常会忽视这类“碎片时间”,认为这些时间既然有合理用处,就不需要再规划和再利用。主动的“碎片时间”指个体把大块时间切割开,导致整块的时间碎片化。比如有的考生喜欢边学习边玩手机,导致整

块学习时间被手机分割。主动“碎片时间”并非强制的,因此这部分时间碎片化可以避免,或者说主动“碎片时间”完全可被利用来进行学习。但因为导致时间碎片化的“元凶”对孩子吸引力很强,父母又缺乏有效监督和引导,所以导致了时间的浪费。



支招

“时间四象限”梳理“碎片时间”

“碎片时间”具有隐蔽性,父母要利用丰富的经验阅历及旁观者视角,帮助孩子了解当下时间的利用情况及被忽略的“碎片时间”。梳理“碎片时间”时,父母可利用“时间四象限”的管理模型规划孩子一天的时间。“时间四象限”把任务按照重要和紧急两种不同程度进行划分,得到“既紧急又重要”

“重要但不紧急”“紧急但不重要”“既不紧急也不重要”四个象限。将孩子一天的时间分派带入四象限中,就可判断出哪些时间是必要的,哪些是“碎片时间”并可利用,哪些是不合理的时间投入。例如,晚上9点到11点学习是“既紧急又重要”,在这两小时中,喝水、上厕所、适量运动等是“紧急但不重要”的,是隐藏在前者中的“碎片时间”,这些时间可以加以利用;而刷微信、玩游戏

等是“既不紧急也不重要”的,这些时间花费是不必要的。通过一天中特定时间的“时间四象限”梳理,父母能帮助孩子迅速了解时间都去哪儿了,从而提升孩子科学规划时间的意识。

归类“碎片时间”提高效率

梳理出“碎片时间”后,根据其强制性特点可进行分类。被动“碎片时间”最好的利用方式是“一

心二用”,即在学习规律的基础上帮孩子利用这些时间开展碎片式学习。在孩子有精力的“碎片时间”,即积累时间中,为孩子准备一些与记忆和积累相关的学习任务,如背单词、古诗词等。父母通过朗读或简单互动帮助孩子记忆。但要注意两点,一是不能给孩子增加被动的“碎片时间”,影响学习节奏。如父母不要在孩子学习时经常嘘寒问暖、送水递水果等;二是不是所有的“碎片

时间”都要被“一心二用”,孩子也需要通过“碎片时间”休息和调整。例如,孩子没有精力的“碎片时间”即垃圾时间,父母不要再进行知识输入,可适当进行亲子沟通,既能让孩子休息,也能增进感情。主动“碎片时间”中,玩手机、走神等是可以避免的,主要产生于孩子的疲惫或分心。父母要觉察孩子什么时候学习累了需要休息;观察孩子什么时候是走神了,给予必要提醒。



金博教育
中高考1对1全托管辅导



金博全托管
中高考全日制托管教学

咨询热线: 400-189-0699
www.jinboedu.com



郊区学员可安排食宿

“学吃住”一体化

托管模式 全托管 半托管

课程类型 一对一全托管 全托精品班

特色服务 心理疏导 在线家庭教育

志愿填报指导 名师串讲 陪读答疑

6:30-7:00	起床 早餐	7:30-8:00	背诵 听力训练
8:00-12:00	名师一对一授课	12:00-13:00	午餐 休息
13:00-17:00	名师一对一授课	17:00-18:00	晚餐 休息
18:30-22:00	答疑 复习当天知识 完成作业		

1.住宿: 校园公寓 温馨舒适	2.就餐: 自主食堂 安全卫生
3.师资: 西海名师 把关精准	4.课程: 量体裁衣 私人订制
5.答疑: 高考名师 全程伴读	6.运动: 健康生活 保障体质



中关村 北大 上地 清河 昌平 / 望京 亚运村 顺义 平谷 怀柔 密云 / 宣武 亦庄 良乡 大兴 房山
劲松 国贸 成寿寺 管庄 通州 十里河 / 东直门 西直门 崇文门 延庆 / 公主坟 丰台 门头沟 石景山



博瑞教育
BORUIJIAOYU

咨询电话: 400-1133-118

全托辅导 助力高考

- ▶ 适用学生: 冲击更高级别院校的普通考生、已有专业目标校的艺考生、不适应学校大班复习进度的其他考生。
- ▶ 核心特点: 把学生所有学习任务全都落实在课堂上,吃透基础改变习惯,落实到位,实现大幅度提升!
- ▶ 教学特色: 1.讲练结合 2.单独辅导 3.改错与抽考 4.基础为本

十里堡校区: 北京市朝阳区八里庄北里一号院7号楼四层

人大校区: 北京市海淀区中关村南大街甲10号银海大厦北二层200室

远大路校区: 北京市海淀区远大路20号宝蓝世纪大厦E座二层

学习热线: 010-85819828

学习热线: 010-82514001

学习热线: 010-88408490

