

# 会学习会休息 杜绝“节后综合征”

北京市东直门中学教学副校长 袁丽秋

十一小长假的放松、调整告一段落,各学科也已经进行了阶段性测试。假期之后的不适应、毕业年级的复习压力、知识学习的综合性难度,这些困难在小长假过后随着同学们走进校园显现出来。无精打采、效率低下、甚至昼夜颠倒,这些“节后综合征”如何杜绝?如何才能尽快适应假期过后的校园生活?怎样才可以迅速恢复学习状态呢?

## 家校合作唤醒主观能动性——

### 独立思考 自我驱动

唤醒学生的主观能动性,认识到学习是自己的课题,是自己的任务,这是快速恢复学习状态的重中之重。教师利用一切机会激发学生的学习兴趣,课堂上用有价值的问题引领,适时地鼓励激励,作为“引路人”“陪伴者”带领学生进入知识的海洋遨游,使学生在过程中不断产生成就感,愿意积极主动参与学习。家长通过与孩子的面对面沟通、实际案例交流、外出实践活动等同

老师一起让学生认识到学习能够让自己看到更广阔的世界,让自己能够承担起更大的社会责任。学生认知在不断发展中清晰:青春的抱负就是完成未来交给今天的使命,努力耕耘,在不知不觉中塑造优秀的自己,从系统的知识学习,到灵活运用知识解决实际问题,到培养新的看问题的思路、角度和方法,再到独立思考,有自己的观点和认识……不仅仅在学习上,在生活中也如是。



北京市东直门中学学生课间在讨论习题。

本报通讯员 崔全山 摄

## 学生自身加强能量管理——

### 规律作息 高效做事

稳定心态是学生身心健康的基础,是做好自身能量管理的前提,也是尽快适应校园生活迅速恢复学习状态的必经之路。对自己科学定位,明确自己的发展目标,提前做好设计,清楚实现目标的途径、方法和策略,相信付出一定有收获。每一位同学通过一个多月的学习都真实感受到了自己巨大的学习潜力和提升空间,我们已经走进了知识的殿堂,从读不懂到读懂,从读懂不能解决问题到读懂解决问题不规范……需要一步一个台阶地攀登,从读懂问题到能解答再到答题规范,随着学习的深入还有很长很艰难的路要走。不赶不抢、踏实落实,高三学生重要的是关注实现自我提升、自我发展和自

我增值,始终保持积极乐观。提高效率,规律作息。小长假会让很多学生的作息时间与上学时不同,调整作息时间是学生恢复学习状态的第一件具体任务,一定要强迫自己早睡。一些高三生可能会说,事情很多还没有做完呢,如何早睡?这里就涉及到效率问题,需要惜时如金,规划清晰,提前规划做好每件事的时间,提高做事效率,节后第一件事就是要调整作息,即便有一些任务没有完成也要先把握好重点——规律作息。这样才能精神百倍地参与后续课堂学习,提高课堂学习效果,提升自己的思维能力,形成良性循环,这样学习效率自然就提高了,学习状态也就恢复了。

## 共同努力培养优秀的学习品质——勤学好问 持之以恒

学生具备了优秀的学习品质,别说一星期小长假后,就是近两个月的暑假后恢复学习状态也不是问题。优秀的品质并非与生俱来,而是通过后天培养逐渐形成。家校共育营造良好的学习氛围,有意识地长期培养学生独立理解、快速记忆、举一反三、勤学好问、专心治学、持之以恒等优秀品质。学习中、生活中遇见现象多问问题,多思考,求甚解,同时老师和家长多给学生提供深入理解、表达展示的机会;引领学生做事、做学问从小事做起,长期坚持,如每日限时完成作业、阶段改

错、广泛阅读等。特别是高三年级学生,阶段考试后需要做好自我总结和反思。跟着老师复习备考,扎实规划好每一天。复习的基本任务在课上完成,理解基础知识并掌握,利用作业练习进行检验并熟练应用的同时巩固提高。各学科的学习一定要有计划性,做到复习后的知识扎实,练习作业做到做后满分,阶段测试做到考后满分,自己的复习从基础到作业到检测闭环落实。薄弱科目需要额外下功夫的,先分析薄弱部分,做出长期计划,每日完成一部分,坚持,日

积月累,定能实现飞跃。静下心来,心无旁骛,一步一个脚印扎实前行。学生、老师、家长一起探索做,经常做,坚持做,有效率,在正确的时间做正确的事。好的休息是一剂缓冲剂,让学习效率事半功倍;但不懂得如何休息,甚至在休息时间无节制地挥霍自己身心将会是学习乃至生活道路上的绊脚石。休息也是一种智慧,会休息才能更会学习,劳逸结合,才能有更规律的生活。高三,相信同学们定能不断攀登知识的高峰,完善自我,为未来的发展奠定基础。



北京考试报社公益广告