

开卷有益

你的时间用对了吗？

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏

案例：

自从改为线上授课后，为了

考入理想的大学，小丽更勤奋的
安排着自己的学习，她制定了“向
时间要成绩”的计划。每天一起

床就坐在书桌前学习，一直到第
二天凌晨，除了吃饭，一天的其他
时间几乎都花在学习上。但坚持

了几天后，一直处于这种节奏中
的她不但没有感到充实，反而心
情越来越压抑。

分析

时间是获得学习成绩的重要资源，将学习时间延长，希望取得更好成绩的精

神可嘉，但学生学业的提升取决于很多方面，时间只是因素之一。只靠延长学习

时间提升成绩的办法并不可取，它会让人心情压抑，效率降低，导致即使付出

了时间，也拿不到理想的成绩，从而自哀自怨，恶性循环。

建议

“向时间要成绩”是很多人认可的一句话，不少同学埋头在书山题海中，学习到深夜，但要学的内容那么多，什么时候能学完，建议缕清思路，从3方面入手：

放弃单一学习，善于交替用脑。时间对每个人都是公平的，而同样的时间所产生的学习效果却各有不同。有的同学每天睁眼、闭眼都在学习，看似不浪费时间，其实坐在那里半天什么都没看进去，即使整天在学，却不见成绩提高。大脑学习是有节奏的，松弛有度才能提升效率。在长时间的学习中，大脑处于单一模式，很容易疲倦，学习效果并不好，即使这时你的理性逼迫自己坐在书桌前继续学习，但能吸收的知识其实已经饱和，大脑像木了一样，记不住半点东西。这时我们可以按照大脑的运转规律，劳逸结合，交替用脑，比如：上午是记忆的黄金时间，

可以背背英语、语文；下午、晚上，用来复习数、理、化等偏重于思维理解的科目；学习1小时左右时，适当休息5—10分钟，让大脑换节奏；不同的学科知识由大脑的不同部位辅助消化，变换学习内容和方式可使大脑皮层多点兴奋，消除神经细胞的疲劳，使大脑得到休息。当大脑兴奋区重新被激活，思维再次活跃时，我们去学习，就能记住知识，提高效率。

减少干扰，提高单位时间效率。有考生觉得投入时间多了，成绩自然就会上来，但高三各科复习内容都很多，无论怎么做都不可能把所有要做的事完成，所以很多考生一直学习，用时长求心安，结果却是人很疲惫，成绩却并不理想。如果换个计算方式，统计每天的有效学习时间，会发现在有限时间内完成的事情并不多；如果再加个条件，做最重要的

事情（复习最重要的学科内容），我们会发现每天完成的重要事情只占一部分。为了提高单位时间效率，建议考生在每天学习前，先写下当天最重要的1—2件事（或1—2个学科），确保自己先完成最重要的事情。在每次学习前用5分钟，给自己设定具体的学习内容和学习时长，对“学什么学多久”心中有数，而不是学到哪儿算哪儿；同时在学习前，准备好相关学习用品，学习时集中精力；当开始学习时段后，凡是跟学习内容无关事物一概不理睬，排除各种干扰，提高时间利用率。

知己知彼，讲究策略。要想学习好，了解自己和学科都很重要，一方面了解自己的身体节奏、学习方式，比如什么时候精力最好，哪种方式记忆最快，做题和思考哪种方法能让自己灵活运用知识点。根据身体情况，安排学习和休息时间，

把学习难度最大的内容放在精力好的时候；当略有疲劳时，完成学习难度小的内容。另一方面则是了解学科的学习情况，比如对自己而言，哪些学科是弱科，哪些是强科，哪些学科知识点待提升，哪些学科自己运用能力待加强；哪些学科练习不够，哪些学习思考不到位。最后根据自己的特点和学科特点，合理规划。在高三复习时，要善于跟着老师的节奏，既抓住复习的主体又照顾到自己的情况，适当增加学习时间，查漏补缺，提高备考效率，充实自己的学习。

同学们，高三已过半，学会交替用脑、提升单位时间效率、找方法明策略是三个小建议，当我们明白自己需要什么、适合什么，构建出自己的学习体系后，就会发现不用抓紧每一分钟学习，只要抓紧了学习的每一分钟，就会少走许多弯路，实现成绩稳步提升。

高三考生在学习时会面临很多挑战，家长对孩子的引领和陪伴也会因之变得异常复杂，该如何解惑呢？来自北京市第五十四中学的朱冬愉老师认为，走进经典，向古代先贤叩问学习之法，探寻教育之道是一剂良方。本期朱老师为大家推荐两本解读《论语》的书，让大家跟随作者去看看“孔子”这位中国最早的老师会给我们带来怎样的智慧启迪。

课本里的《论语》

作者：李山

北京师范大学教授《百家讲坛》名师



本书从大家耳熟能详的《论语》片段入手，将之还原到《论语》章节中，结合《孟子》等儒家经典、《左传》《史记》等史书故事阐发新解，带领孩子一次读通、读透论语。作者力求拓展孩子的知识边界，通过“温故知新”“学而不厌”“不怨天，不尤人”“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”等十六个专题，让孩子了解《论语》是怎样一部书，孔子是怎样一个人，从而给孩子铺就受益一生的人文底色。

推荐理由：

本书可以帮助考生树立远大目标，缓解挫败感，同时端正学习态度。如书中告诉我们，面对挫折要“不怨天，不尤人”，不把失败归咎于命运或他人，引导孩子面对挫折时不逃避、不气馁，一步一个脚印走出泥泞。“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，只要目标笃定，就终能达成。对于学习，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，不但要明确方法，而且要身体力行；不但要好之，还要乐之。只有这样才是探到了学习的真谛，不但有助于高备考，更为考生树立“终身学习”的理念提供了不竭的动力。

读懂《论语》的六堂课

作者：李小龙 北京师范大学教授
中国诗词大会命题专家



作者通过解读中华文化的核心文献《论语》，搭建起方便读者理解逻辑框架，力求抓住《论语》一以贯之、潜脉暗通的“道”。书中将《论语》的理论框架比作一棵树，它的根基是仁德，又从树根延伸出枝叶：一是德如何修来，二是德如何维护与体现，三是德如何完成，四是德的效果。最后效果又分为两个层面，即在家庭与社会两个维度上的不同表现。儒家理想的最终体现，就是要修养出一个完美的君子形象，所以，最后所结之果实就是君子。

推荐理由：

这本书适合高三生与家长共同阅读。本书最大的特点就是为《论语》搭建了一个便于掌握的框架，易于大众从中汲取智慧。家庭教育最终的目的是培养孩子“成人”，即便是在高三备考时期，家长对孩子的引领也不应以“分数”为导向，而是要把树立人生理想、端正人生态度放在首位。有效的陪伴莫如从共读一本好书开始，以书明智，以德化心，孩子终将成长为参天大树。

心理小百科

如何赶走拖延症

拖延是一种复杂的动态过程，其在时间层面上表现为将本打算做的事情拖到最后一刻才去做或者完成，或是将选择、决定不断往后拖，直到不能再拖；同时，尽管知道拖延会造成不好的结果，



但拖延所带来的“惩罚”转瞬即逝（焦虑、自责等情绪在任务完成后马上就消失了），难以在近期兑现以及内心的合理化（“我比那些不拖延的人在更短的时间内完成了同样的任务，似乎更有效率”）或兴奋唤起（拖到最后短时间内完成让我更兴奋），使得个体在拖延的过程中难以体验到程度足够强且时间足够持久的“痛感”（任务还是完成了，即便做得不怎么样，或者稍微超过了“deadline”，“那些不好的影响由于任务的完成或者选择的做出而成为过去，也就消失了，可能有些许短暂的后悔，但下次面对类似的情况还会这样），使得拖延本身不断被强化，最终成为一种习惯性的“应对”方式甚至是“生活”方式。

对于拖延症，轻者无碍。

但是，如果让自己的拖延成了习惯，无论学习还是别的事，总是一拖再拖、行动力推迟的话，那就会影响做事效率。

“拖延症”在高中生群体的表现主要集中在晚上睡得晚，早上起不来的作息习惯、生活琐事的拖拉、学业拖延、寻求改变却无能为力的现状、犹豫不决和负性情绪体验这五个大类上。这里有几个小方法可以帮忙赶走你的拖延症。

1. 避免“脑锁住”状态，想到就做，立马行动。避免“脑锁住”的拖延状态最好的办法就是行动起来。不要把凡事想完美了再行动。可以边做边想办法，先让自己行动起来，别光想不做。往往事情越放越失去了行动的激情。

2. 制定详细而有实操性的计划，按计划行事。要求自

己当日事当日毕。

3. 给你自己一个时间限制，比如说用15分钟，来决定你的任务该是什么方向、怎么做、需要什么资源等。15分钟过后，就赶快开始。

4. 每天晚上睡前，可以在脑海里盘点一下当天的情景，哪些事完成了，哪些没完成；早上，在备忘纸上，快速梳理一下当天的重点事项，然后立马付诸行动。

5. 把你的目标分享给别人，促使自己更有责任感。例如，告诉一个朋友你将在这个下午完成一个任务。知道别人也在等着你完成任务的最终结果，自己的动力会更强。

6. 不要给自己找拖延的借口。

（供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅）