

运用乔哈里窗理论 提高期末备考效率

北京钱学森中学教师 郭春红

期末临近,高三考生如何科学、高效做好居家学习的规划与管理,提升备考效率呢?本文结合心理学的乔哈里窗理论就居家学习下的期末复习备考提供几点建议,供同学们参考。

一、什么是乔哈里窗

乔哈里窗又被称为“自我意识的发现—反馈模型”,该理论认为,人的内心世界按照自己知道、自己不知道、别人知道、别人不知道四个方面划分为四个区域,分别是公开区、隐蔽区、盲目区和未知区。

二、基于乔哈里窗开展期末复习的几点建议

以乔哈里窗理论为依据,从全面认识自我出发,同学们首先对自己做一个客观分析与定位,然后将乔哈里窗的公开区、隐蔽区、盲目区和未知区四个区域进行发散延伸,设计适合个人特点的居家复习备考视窗,建议用关键词表示出每个区域的目标指令并付诸实践(见图1),坚定奋斗目标、做好复习计划,不断消除盲区,努力探索未知区,实现视窗四个区域的有效统整,使居家学习更为精准高效。

居家学习视窗

| | | |
|-------|------|-------|
| | 自己知道 | 自己不知道 |
| 别人知道 | 定目标 | 勤沟通 |
| 别人不知道 | 做规划 | 寻办法 |

图1 居家学习视窗四个区域的定位

(一)定目标——明心立志 砥砺前行

众所周知,圆梦心仪大学并考上自己喜欢的专业,这是高三学生共同的奋斗目标,而这一目标要靠努力拼搏才能实现。同学们可以选择自己喜欢的励志警句,将其设置为电脑桌面或者手机屏保,时刻鞭策自己。“逆水行舟用力撑,一篙松劲退千寻”“行之力则知愈进,知之深则行愈达”“不是因为有了希望才去坚持,而是因为坚持了才有希望”……坚定理想信念,以锲而不舍的精神奔赴心中目标。

(二)勤沟通——互动交流 消除盲区

沟通在学习中的作用至关重要。信息数据的采集、整理、交换与传输,都要在沟通的过程中完成。它可以帮助我们取长补短,获取新知识,掌握新技能。而居家学习受时间和空间所限,为沟通的顺畅实施设置了障碍。有效沟通突破短板是提高学习效率的关键。因此一定要把沟通放在首位,在老师引领、学生探讨、师生互动、交流评价的活动中,深化对知识的理解,强化对学法的运用。

1. 专注网课学习,积极参与互动

老师为学生量身定制的网课,有新情境素材的融入,有知识的温故知新,有课堂的限时训练,还有方法引导以及模型建构。因此,同学们要做网课学习的积极参与者,认真听讲记好笔记,加强与老师的互动交流,及时发现学习上存在的显性与隐性问题的,在网课学习的良性循环中发展综合能力。

2. 发挥作业效能,主动答疑解惑

作业是检测课堂听讲效果的有效途径。同学们要保质保量完成作业,针对作业中出现的问题主动联系老师答疑解惑,通过老师的分析诊断和自己的反思总结,形成扎实和系统的知识体系,熟练掌握解题的思路和方法。

3. 培养团队意识,相携共同进步

居家学习期间,同伴间的互助相帮会带给我们温暖、支持和力量。志同道合者可以结成学习小组,同步上课和自习、一起探讨和交流,思想产生共鸣,资源实现共享,结伴而行共同进步。

(三)做规划——固强攻弱 厚积薄发

最了解自己的人永远是你自己。居家学习可供支配的时间相对多一些,建议同学们根据自己的需求制定固强攻弱学习计划(见表1),每天进步一点点,在厚积薄发中实现质的飞跃。

| 化学成绩目标 | | 例:裸分80分(选择题39分、填空题41分) | | |
|--|---|------------------------|----------------------------|---|
| I卷-选择题 | | II卷-填空题 | | |
| 分析 | 复习计划 | 题型及分值 | 分析 | 周计划 |
| 整体较好,陌生情境的实验探究题常出错,要关注: (1)审题时要看清楚问什么 (2)考查的知识点是什么 (3)四个选项要多对比衡量再确定答案 | (1)对实验题错题做汇总和分析 (2)三天完成一套14道的选择题,订正答案并反思 (3)加强执行力,有问题当天找老师或同学答疑 | 物质结构与性质 (8分/10分) | 基础知识较扎实,完成老师布置的作业就可以 | 例:本周完成1道有机推断和1道工业流程题,研究答案给分点,寻找出错根源,收录在错题集里…… |
| | | 有机推断 (9分/12分) | 根据题给陌生方程式,准确分析成键断键方式 | |
| | | 化学反应原理 (8分/12分) | 简答题答题技巧的训练与强化 | |
| | | 工业流程 (8分/12分) | 建构工业流程模型并应用于实践 | |
| | | 化学实验探究 (8分/12分) | 对实验原理的准确分析、新信息的应用、加强变量控制意识 | |

表1 固强攻弱学习计划

(四)寻方法——建构模型 熟谙学法

新高考考查学生真实情境的问题解决能力,题目设计具有创新性、综合性和未知性,因此,建构思维模型和探索解题方法则是解题的万能钥匙。同学们在学习中多收集整理相关信息和资料,在探索和应用中深化理解,通过不断淬炼形成自己的解题风格,逐渐做到游刃有余。例如,在分析陌生物质的结构与性质时,通过“两表三反应认知模型”,从宏观实验事实和微观结构视角做系统推断,实现问题的解决(见表2)。

| | | |
|-----|----------|--|
| 两表 | 金属活动性顺序表 | 金属活动性: $K > Ca > Na > Mg > Al > Zn > Fe > Sn > Pb > (H) > Cu > Fe^{2+} > Ag > Pt > Au$ 离子氧化性: $K^+ < Ca^{2+} < Na^+ < Mg^{2+} < Al^{3+} < Zn^{2+} < Fe^{2+} < Sn^{2+} < Pb^{2+} < H^+ < Cu^{2+} < Fe^{3+} < Ag^+$ (备注:1.金属活动性: $Sn > Pb$ 金属性: $Pb > Sn$ 2.未含Hg的相关内容) |
| | 元素周期表 | ① 金属性:“右弱左强,上弱下强,右上弱左下强” ② 非金属性:“左弱右强,下弱上强,左下弱右上强” ③ 对角线左上右下性质相似规则 |
| | | 电离能:电离能越小,金属越容易失去电子,金属性越强;电离能越大,非金属越不容易失去电子,非金属性越强 (备注:第IIA族、第VA族元素因能级轨道处于全充满或者半充满状态,能量更低更稳定,第一电离能出现反常,比相邻的主族元素要高) |
| 三反应 | 置换反应 | 强的置换弱的,适合金属也适合非金属 |
| | 金属性 | ① 与水或非氧化性酸反应越剧烈,则金属性越强 ② 最高价氧化物对应水化物的碱性越强,则金属性越强 |
| | 非金属性 | ① 与氢气反应越容易,则非金属性越强 ② 生成的气态氢化物越稳定,则非金属性越强 ③ 最高价氧化物对应水化物的酸性越强,则非金属性越强 |

表2 元素金属性或非金属性强弱判断方法

功夫不负有心人。在居家学习的这段时光里,愿乔哈里窗能够帮助你向内探索,向外寻求,在学习中完善自我,收获丰盈!