

教育笔谈

# 告别磨蹭 从做好时间管理开始

北京市丰台区第二中学心理教师 张琨

进入初三,很多考生都感受到学习节奏的紧张,上课、作业、复习循环往复,但是依然面临时间不够用、效率不够高的情况。其实,初三这一年,想要告别磨蹭,有条不紊地备战中考,时间管理和学习规划非常重要。

## 制订目标计划

考生要长计划、短安排。开学首月,考生需要给初三生活做出规划,认真分析自己的学科现状,将理想高中或中考成绩作为最终目标;对目标进行细化拆分,设置具体的知识掌握目标、能力提升目标

或答题方法目标,在长计划的基础上也做出具体可操作的日常安排,比如列出周安排表和日安排表。

科学分配时间尤为重要。初三的学习重点在于夯实基础、查缺补漏和跨越提升。所以,考生

无论对目标的设定,还是学科时间的安排都需要重点突出,而非均衡发力。考生要针对基础点、重点和薄弱点进行合理的时间分配,进而实现花20%的时间达到80%的效果。

## 掌握科学方法

考生可以学会使用时间管理四象限法,每天把自己要做的事情按照重要程度和紧迫程度进行排序,做出分类。对于重要紧急的事情,比如考试、测验等,考生尽量做到即做即清,尽快解决;对于重要不紧急的事情,比如复习和刷题,规律计划,尽量留出黄金时间给要事,投入专注,避免变成紧急事件;而对于紧急不重要的事情,可以选择用“2分钟工作法”或者尽量授权给别人,避免精力的转移;最后对于不紧急不重要的,比如玩手机,

可以选择尽量不做,避免对目标任务的干扰。

考生要学会利用碎片化时间。“每时每刻都明确自己做什么”是碎片化时间利用的关键。考生在梳理一天的“时间拼图”过程中会发现,重要的和常规的时间安排后,仍然有很多平时忽视的时间,比如起床后、课间、饭前饭后、路上、睡觉前等。考生可利用这些时间进行语文、英语等细碎知识点的反复记忆。除了学习新知识,考生也可以进行学习上的反思,比如

分析试卷,寻找失分点,做好标注,查缺补漏。

考生要尝试设计时间进度条。在学习的过程中,考生会发现有些目标任务并非一个时间段能完成,容易出现三天打鱼两天晒网的情况,这时可以用时间进度条来进行目标任务管理。比如,考生计划一周完成10页知识专题练习,今天完成1页,进度条就推进了10%,这样可视化的方式可以帮助考生看到自己离目标还有多远,促使自己充满动力和冲劲。

## 提升行动效率

考生想要提升行动效率,有很多方法。

考生可以尝试使用“5分钟启动法”。在有了目标的追求和有效的的时间管理方法后,很多考生会发现自己仍存在拖延的情况。这时,考生可以尝试5分钟法则,5分钟也许不太长,但对于现在不应该做的事情,延迟5分钟再开始吧;对于必须要做的事情,先开始做5分钟。同时,考生可以对短期目标再进行详细的拆分,比如今天的15个单词任务,可以调整成先从书包里拿出书和单词

本,然后先背5分钟单词,最后实现任务目标。

考生可以专注“心流”体验。“心流”是指我们在做某些事情时,全神贯注、投入忘我的状态。想要高效学习,我们需要保证学习时间里高度专注,专注能够帮助我们进入“心流”、深度思考和快速掌握,达到思路流畅,成就感增强,充满能量和满足感的效果。如果想要专注,考生需要避免不断被打扰和分心,排除干扰源是非常必要的,比如喧闹的环境、手机、零食、混乱的书桌等。

同时考生的目标和时间安排不仅要清晰,还要有一些挑战性,以充分调动积极性。

考生可记录学习时间,用以复盘。先记录时间才能拥有时间,前苏联科学家柳比歇夫坚持了56年的时间可视化方法可以帮助我们“看到时间”。考生可以随时记录一天的时间安排,结束后进行复盘分析,觉察今天一天做了什么,今天任务的执行情况,哪些部分可以进行改进,哪些部分效果明显可以延续等,进而形成不断完善的时间管理经验和行动。

家教信箱



疑问:如何让孩子在学校及家中做到合理安排时间,养成良好习惯?

答疑:孩子自我意识不断增强,在行为表现上开始我行我素。家长不妨和孩子共同探讨,让孩子明确学习是必须的任务并

制订小目标。制订的小目标应容易操作,能快速见效。家长要引导孩子在学习习惯养成方面做好课预习,课上认真听讲,积极参

与,学会倾听他人观点;及时改正作业错误,养成自己做作业、独立思考的习惯;准备错题本,记录错题,找出原因及时纠正。

疑问:孩子一遇到事情,被批评两句就会掉眼泪,我觉得孩子特别不自信,家长应该怎么帮助她?

答疑:这个年龄的孩子自尊心比较强,作为家长要学会倾听,等孩子心情平复下来,让孩子先对事件做解读。家长要辅助分析

问题成因,是孩子自身原因,还是家庭亲子关系原因等。同时家长要学会赏识孩子的闪光点,鼓励孩子大胆尝试,让孩子从成功的

喜悦中获得自信心。培养孩子自信心的条件是让孩子不断地获得成功的体验,家长可以帮孩子多创造获得成功的机会。

本期答疑人:徐锡政 顺义区社区教育中心

开卷有益

想以轻松休闲的方式了解迅猛发展中的中国科技,这套图文并茂的科普书,是不错的选择。

## 《院士解锁中国科技》丛书



中国编辑学会  
中国科普作家协会 主编

这是一套全面提升小学生科学素养的科普书,“院士解锁中国科技”丛书邀请我国18位院士主笔创作,内容涉及医药卫生、信

息、林草、环境、石油天然气、航空、航天等领域,目前已出版10册。

丛书每册均以问题形式导入,内容既涵盖该领域的基本概念及其常识,又包括中国在此方面科技发展的亮点、实力,展示出中国科技的力量。每个篇章以生动语言,故事化的叙述展开,旨在通过聚焦我国科技事业,营造浓厚科学文化氛围,展现我国科技实力,培养少年儿童学科学、爱科学的兴趣,弘扬自立自强、不断探索的科学精神,传承攻坚克难的责任担当。

### 推荐理由:

丛书全方位展示各领域的科学知识,170位科学家的故事,170个中国科技亮点,营造浓厚的科学氛围,是非常优秀的少儿科普读物。这套书由院士主笔,多位顶尖学者、科学家及研究人员

撰写,确保了全书内容的科学性、知识性;语言生动有趣,插图可爱,符合青少年读者的阅读需求;从身边常见事物引起话题,更能引起读者兴趣;由问题入手讲解知识,不说教,不枯燥。

### 单册介绍

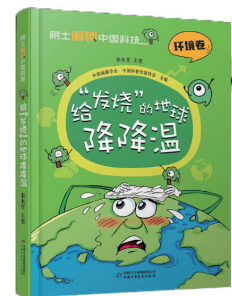
## 《钢筋铁骨成大道》



本书为丛书的交通运输卷,由邓文中院士主笔。从读者日常生活中所见所闻所用入手,优选出17个专题,为读者详细地展现了我国在交通运输方面取得

的科技成就。青藏铁路成功通车如何令世人震惊?世界排名第一的跨海大桥港珠澳大桥是怎么建成的?怎么让造桥像“搭积木”一样简单?中国高铁的飞速发展有什么样的奥秘?这些专题中体现着我国交通运输科学家们的科学精神,他们怀着让中国的交通运输造福人民,比肩世界的梦想,锲而不舍、不畏艰险,筚路蓝缕,让中国的交通运输走向世界,创造了一个又一个属于中国的科技亮点。

## 《给“发烧”的地球降降温》



本册为环境分册,由中国科学院朱永官院士担任主笔。全书以17个问题的形式导入,体现环境科学领域整体框架结构,内容既涵盖环境领域的基本概念及其常识,又包括中国在环境科技方面发展的亮点、实力,展示出中国科技的力量,体现科学家精神。