

# 学习经验不可盲目照搬

北京市第十七中学教师 席蓉蓉



## 案例

小靖一想到学习就焦虑、紧张,甚至出现了畏难情绪,感觉跟不上班级同学的复习进度,对自己的实力产生怀疑。老师了解到小靖高一、高二时在普通班,由于成绩优异,高三被调到重点班。到了重点班后,他发现身边的同学一个个堪称“学霸”,不禁有了危机感。看到别的同学假期参加提高班,他也去上提高班;别的同学做难题,他也做难题,生怕被落下。可是两个多月过去了,小靖的成绩不但没有提高,反而略有下降,这使他越发焦虑。

## 二

小康平时成绩不错,可最近总觉得上课学习的内容“不解渴”“没意思”,老师领着复习的内容都是自己会的,课堂上的学习没有难度和挑战性,一直学习很认真的他竟然出现了上课“开小差”的情况。



## 分析

考生的智力水平、学习习惯、学习基础等不一样,所以在高三复习阶段出现各种问题都不奇怪。案例中的两名考生是因为没有找到适合自己的学习节奏,从而出现困惑。

所谓学习节奏,是指学习难度、时间、计划等安排。学习节奏好坏没有统一标准,适合自身特

点,状况就是合适的节奏。

教师的课堂教学、课后作业只能尽可能地照顾大多数考生的学习进度,满足不了考生个性化的学习需求。学习经验固然可以借鉴,但不能照搬。如果盲目照搬别人的经验、做法、学习习惯,不顾自己的特点,很有可能会不适应,

出现焦虑、紧张等状况。

小靖就是这样,进入重点班后发现自己与别人有较大差距,想尽快赶上。他没有认真分析自身优劣势、学习基础等,而是“学”别人补课、做难题,学习强度和难度已大大超越自身能力范围,导致成绩不升反降,还出现了情绪问题。

小康在校日常的学习已经不能满足他的需求,如果还是按部就班地跟着老师复习,其优势和潜能很难发挥出来,既影响个人综合能力的提升,又影响进一步提高考试成绩。这类考生要发现自身优势,适时加快学习节奏,增大学习难度,争取在能力和成绩上都有所突破。



## 支招

考生可从认识自己入手,接纳自己,合理安排,从而找准备考节奏。

### 了解自己认知风格

所谓认知风格,是一个人在认知过程中的习惯化行为模式,没有好坏之分。

认知风格可从不同维度进行分类,与考生日常学习关系最密切的一种分类是从接受信息的通道来看,分为视觉型、听觉型、动觉型、混合型,即有的考生通过看书能有效学习,有的考生通过听别人讲解可有效学习,有的考生通过动手操作、做实验等方式能接

受知识,还有的考生在接受信息的通道上没有特别的偏好。

考生可回顾平时的学习方式和过程,体会哪种情况下自己能更好地理解记忆知识、学习效率高等。在条件允许的情况下,多用符合自己认知风格的方式学习,这样可轻松完成任务,提高成绩。

### 制定专属学习方案

金无足赤,人无完人,每个人在知识水平、综合能力等各方面都有独特的优势和不足,发现这些特点,并接纳它们,做出相应改变是考生找准复习节奏的重要一步。

有的考生语文强,有的考生数学强;有的考生英语弱,有的考生物理弱。考生在成绩上有高低很正常,重要的是发现成绩背后的潜力、优势和不足。对于成绩弱一些的科目,考生要有耐心和信心,不急不躁,认真分析,相信通过努力能有进步,再做出专属于自己的学习方案,如补知识点漏洞,通过练习熟悉解题思路,有了一定积累后将知识点编织成知识网,做有难度的综合性题目,进一步提高等。对于已有明显优势的学科,考生要将心态放平和,不跟其他考生比,根据个人情况制定进一步

提高的方案,如在基础知识没有漏洞的情况下参加提高班、尝试做难度较大的题目、参加学科相关竞赛等。

### 调整作息找准节奏

劳逸结合是有效调整节奏的方法之一。考生要充分利用课上时间高效学习,精选有效的课后补习班,进行有效时间管理,养成集中注意力的习惯,让学习的每一分钟都有收获。考生还要保证每天7至8小时的充足睡眠,以充沛的精力迎接第二天的学习,让这样张弛有度的学习节奏为高三备考保驾护航,以最好的状态迎接高考。



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

学习热线:010-85819828

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

学习热线:010-82514001

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:010-88408490