



# 关于高三学生学习 方法指导系列班会

河北衡水中学

许多正在做

许多用过的

许多与

**RUSH**



开了又合合了又开,如此的慌张

我来来往往, 我匆匆忙忙  
从宿舍到教室又从教室到餐厅

忙忙忙 **盲盲盲**

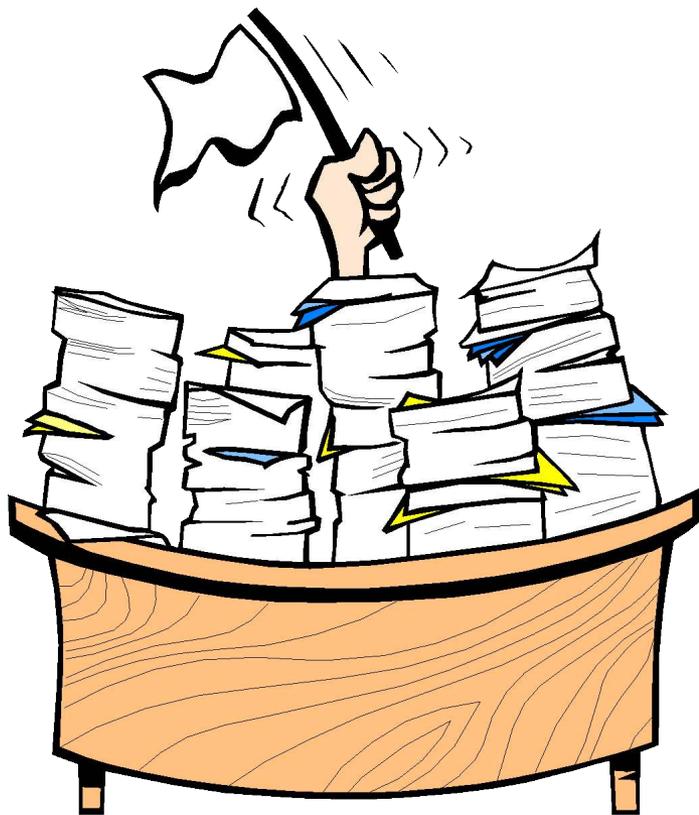
盲得已经没有主张

盲得已经失去方向

忙得分不清欢喜和忧伤

忙得没有时间 只想痛哭一场

而成绩却还是老样



河北衡水中学

# 增强学习有效性



- ❖ 薰衣草一生共有的天数是140至175天左右，而其吸收养分最多的天数只有14至21天。
- ❖ 薰衣草吸收养分的天数仅为其一生共有天数的1/7，把握人生的有效生长期是自己是否能够成功的一个主要因素。一轮复习就是我们最重要的生长期！
- ❖ 学习，需要有效性！

# 增强学习有效性



忙=正常  
忙乱=不正常

问题：

如何杜绝忙乱，增强学习有效性？



## 一、拍桌子——唤起学习激情、解决这个小事儿！

- ❖ **跳蚤效应：**生物学家曾经将跳蚤随意向地上一抛，它能从地面上跳起一米多高。但是如果在一米高的地方放个盖子，这时跳蚤会跳起来，撞到盖子，而且是一再地撞到盖子。过一段时间后，拿掉盖子就会发现，虽然跳蚤继续在跳，但已经不能跳到一米以上了，直至结束生命都是如此。为什么呢？理由很简单，它们已经调节了自己跳的高度，而且适应了这种情况，不再改变。
- ❖ **那怎么办呢？**猛地拍一下桌子，跳蚤就激活了跳高的特长！（不能给自己设限，跟最好的学生对比）



## 二、洗脑子——端正态度、明确认识

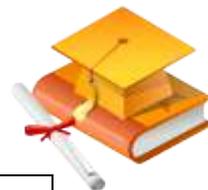
- ❖ 高三学习特点：
- ❖ 快节奏、大容量、高强度、快循环
- ❖ 任务多=正常、有些完不成=正常、感觉非常非常忙=太正常了
- ❖ 老师有多少要求，什么样的要求，都是应该的，没有这些要求，我们将很难提升！
- ❖ 功夫和脑子不是下在怎么逃避要求，而是下在如何高效落实要求，准确提升！



## 三、想法子——解决问题的途径

- ❖ 最突出：
- ❖ 时间管理、学习任务梳理！

# 增强学习有效性



## ❖ 时间管理：

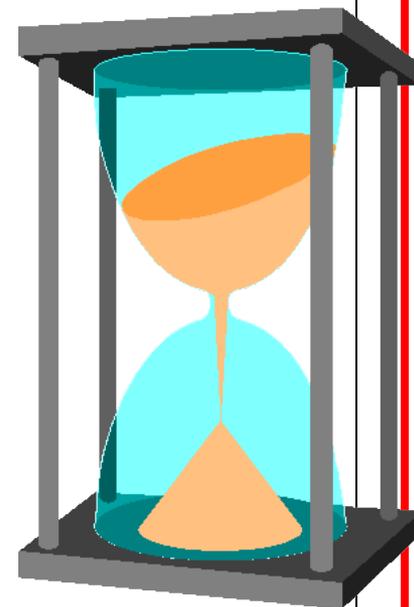
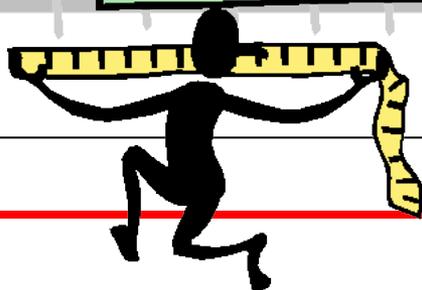
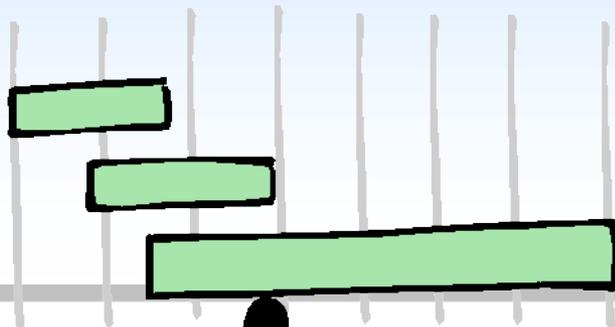
- ❖ 1. 绝对时间要保证
- ❖ 2. 零散时间充利用
- ❖ 3. 大段时间分割用
- ❖ 4. 小段时间巧妙用

- 把事情很快地做完，叫做效率
- 把事情很快又很对地做完，叫做效能

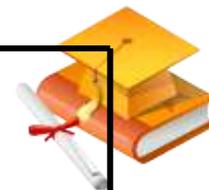
# 原则一：学会舍弃



## 优先计划管理

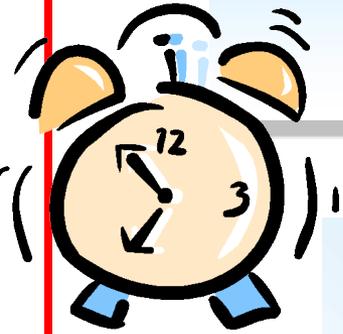


河北衡水中学



	紧急	不紧急
重要	<p>立刻处理</p> <p>用心完成（如明天就讲的题和知识）</p>	<p>做好规划</p> <p>谨慎完成（如补弱科弱项）</p>
不重要	<p>马上处理</p> <p>尽快完成（有些同学间的琐事）</p>	

# 时间管理通则



- 🕒 把每天要做的事列一份清单
- 🕒 用数字表明优先顺序，从最重要的事情做起
- 🕒 每天都这么做，养成习惯

——世界最大的钢铁制造公司伯利恒  
钢铁公司管理顾问李爱菲

确保自己一直都在做最重要的事情，实际上也就是确保了自己的时间一直都在被高效的利用。

河北衡水中学

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/207052150115006112>