



促进学生的高效学习，需要解决三个问题，学习动力、学习方式和学习结构。

解决学习动力的问题

要让学习事半功倍，学生学习的内驱力是关键。毕竟学习是学生大脑内部适应与建构的一个过程，外界是替代不了的，学生自己不想学，啥方法都白搭。学生自己特别想学了，一切都好办。让学习高效，最关键的就是要让学生想学。

提升学生学习的内驱力有多种路径，一种路径是强制，不学习就会受到惩罚，学生由于恐惧而产生必须要学习的念头；第二种路径是功利性的竞争，让学生产生竞争的愿望，超过别人，考上好中学、好大学等等；第三种路径是激发学生的美好未来的向往。显然，让孩子们始终保持对美好未来的向往，是最强大和最持久的力量。但反思现状，我们很多时候不由自主地在强制、在竞争方面不断着力，做足文章，恰恰少了用美好的向往来激发孩子们。

我们需要在这方面不断地下功夫，让孩子们更多地看见生活的美好、感受生命的美妙、理解奋斗的意义，更多地体悟人与自然、人与社会、人与自我的关系，把个体的成长融入民族的复兴、国家的发展和人类的进步当中，眼纳千江水，胸起百万兵，把孩子们的格局喂大了，小我的焦虑就会少些，学习的动力就会强些。“功夫在诗外”，往往就是这个道理。

这就要求我们的学校、老师一定要聚焦于人的成长，把学生的成长当成目的，而不是把学校的发展当成目的。“办成什么样的学校不是目的，培养出什么样的人才是根本。”手段与目的不能颠倒。

以考攻考有奇效

李媛媛 陶汐

中高考即将来临，如何复习备考更管用、有效？是不是废寝忘食地重读书本和笔记，力求把每一个标点符号都刻进大脑里？调查显示，62%~84%的学生会采用不断重复学习的方式来备考，通过重复提高熟悉度。我们大家可能也有体会，随着重复次数提高，自我感觉将知识成功融汇在了大脑里。然而，仅仅重复学习可能只是嘴会了，大脑不见得真正学会、记住和会用知识。怎么办？研究显示，相同的学习时长下，相比重复学习，自己考自己有助于提高记忆存储时间和质量。测试1遍，其记忆效果与重复5遍材料相当。因此，紧张备考中，不妨以考攻考！

自己考自己，多多益善

自己考自己，第一大好处是延长记忆维持的时间。一项研究让1组学习者重复读4遍短文（重复学习），另一组则看1遍短文后就试着回忆3遍（重复测试）。结果发现，5分钟后重复学习组回忆准确率83%，高于重复测试组10%，但是一周后重复测试组记忆保持率达到61%，反超重复学习组20%以上。因此，当我们需要以有限的复习时间穿越无限的知识海洋时，自己考自己就是学习加速的风帆。

自己考自己，第二大好处是提高记忆对考试压力的对抗力。备考往往伴随着心理压力的急剧增加，考试更是令人紧张不已。相比重复学习，自我测试在抵御压力对学习和记忆的损害上效果突出。例如，一项研究将120名单词学习者随机分成两组，一组不断重复诵读记忆，另一组不断自我测试、尝试回忆。24小时后，两个组中又各有一半学习者经历了压力情境。结果表明，自我测试组学习者的记忆表现整体强于重复学习组。其中，重复自我测试组中经历压力的学习者表现和未经压力者相当，而重复学习组中经历压力情境的学习者表现最差。因此，在面对即将到来的考试时，在巨大的心理压力下，如果只采用单纯的重复学习，很有可能在考场上出现头脑一片空白的情况。与此相对，如果备考阶段合理采用自我测试的策略，那么在上考场前已经身经百战，自然能更好抵抗压力对记忆带来的侵害。所以，以考攻考吧！

为什么自己考自己，复习效果好

相比重复学习，自我测试之所以学习效果更优，可能是由于学习者在自我测试过程中寻找到了更有效的“记忆桥梁”。一项研究让美国大学生学习斯瓦希里语，每次呈现斯瓦希里语单词和对应的英语翻译。与此同时，学习者每次都被要求写下一个关键词（记忆媒介），以帮助他们更好记忆。在三次学习中，一组学习者均不断重复词对（重复学习组），另一组学习者则插入回忆测试（自我测试组）。一周后，自我测试组的成绩是重复学习组的3倍。与此同时，如果给学习者提供学习时写下的关键词作为提示，重复学习组的记忆表现从15%提高到30%。这提示，可能正是一个“关

如何以有限的时间穿越无限的知识海洋，如何做到高效学习，中高考临近，本刊特别邀约专家学者与教育实践者和读者分享高效学习的道与技。

——编者

高效学习要解决三个问题

夏青峰

力。就像食堂做饭一样，第一是想着如何把饭菜做得更加有营养、更加好吃，在丰富性的基础上具有选择性；第二是想着怎么激发学生的饥饿感，让他特别想吃。

在改革供给侧方面，教师需要建立系统的思维。对整体的学科课程进行分解分类，形成不同的要素，建立不同的结构，横向上如何拓展，纵向上如何贯通。让学生在学这门学科时，在脑海中能构建一个整体的学科结构。

在激活需求侧方面，要解决“被动等待”和“低阶思维”两个问题。最重要的是让学生体验到“主人”的感觉。学习过程中，如果学生不能按照自己擅长的学习方式去学习，不能按照自己适合的学习节奏去学习，不能学习自己喜欢或想学的内容，而总是按照教师的统一要求，总是在被动地等待中，那么学习的主体地位则无从谈起，学习的效率也可能大打折扣。

解决学习结构的问题

首先要明晰教与学的结构关系。我们总结了三个关键点：第一，教是为了学，强调不能将手段和目的混淆和颠倒；第二，学是需要教的，强调教与学的相互依存关系，不能轻视教的作用；第三，教在学的需要时，强调教的时机，教一定是在学生“心求通而未得、口欲言而不能”时，在学生达到“愤悱”状态时出现，这样才能事半功倍。在此基础上，我们需要处理好四个结构关系问题，把握好它们之间的平衡。

第一个是“多与少”的关系。我们给孩子知识是越多越好，还是越少越好？我们如何处理多与少的关系？怎样通过少而精的核心概念把知识点提炼出来？

高效学习需内生动力也需科学方法

李志民

高效学习来自两个方面，学习的内生动力和科学的学习方法。

我们成年人做事的动机有四个方面：有价值、有意义、有兴趣和有压力。对中小学生学习来讲，前两项比较模糊，主要是兴趣和压力。在“减负”的背景下，如何实现高效学习？因为减负不是减知识学习，而是要减负增效。

学习是负担吗？本质上不应该是，学习是人的本能，是人类与生俱来的东西。从出生起，啾啾学语就与吮吸乳汁一样成为我们的基本需求，学会新东西、掌握新技能会有成就感。经历了数万年的进化，大脑为知识储备预留了足够的空间，并对未知的探索给予了好奇心这样一种奇特意识，因此，层出不穷的先哲和精英才会通过工具或者科学探索丰富对物质世界的认知。依托于教育传承，人类整体素质越来越高，本领越来越强，不断走向更高级的文明。

然而，如今一些家长和学生却把学习看成是一种负担。诚然，想说明学习是负担这种现象，我们可以举出很多例子和原因，比如学生作业过多、视力下降、高考分数等，但是这些无疑都是学习的手段或者来自外界的压力，却不是学习本身。孩子上课外班给家长带来了思想、时间和金钱的负担，并不能说明学习本身是负担。

学习之所以会异化成一种负担，从本质上是因为忽视和违背了基本的教育规律，从而压抑了人的学习内生动力这种本能。一方面，负担感来自被动知识灌输型的教育模式，如果是主动学习就不会有负担感；另一方面，负担感来自教育教学内容与教材设计的不合理。

学习是一个由浅入深的循序渐进过程，相同学科的知识内容在不同的年龄阶段所呈现的内容、深度等都有较大的区别，这就要求教学标准、教学内容、教学方法和时间的制定和设计必须要符合学龄阶段的教学规律和要求。其实这就是真实学习问题，精准教学，处理好教学的多与少、长与短、分与合、进与出等等。应该进一步改进学校教育、家庭教育，更符合学生年龄段的学习规律。

高效学习还来自于科学的学习方法。传统的教育或者说学习主要是传授一维的知识，是知识点，每

第二个是“长与短”的关系。每个孩子在学习上都有长有短，我们到底是扬长，还是补短？如何通过扬长来增强孩子的自信心，让他获得成就感，从而带动他的全面发展？

第三个是“分与合”的关系。现在，实际上是分科教学，但又倡导跨学科学习和学科融合。而在此过程中，我们又发现有些误区，比如说语文课不像语文课，数学没有数学味，跨学科学习变成了一个杂烩，这是不行的。我们需要认真思考三个问题：第一，人类当初的知识是“合”的还是“分”的？第二，后来为什么要将知识“分开”呢？第三，现在为什么又要强调“合”？我们在推进“分”的学习过程中，必须认真处理好知识“分”与“合”的关系，把握“分”与“合”的平衡。一方面，做好“分”的学习，“分”学得扎实，即使做再多的“合”，也形不成合力。另一方面，形成“合”的效能，通过“合”的学习实践，提升学生综合解决问题的能力。

第四个是“进与出”的关系。知识进入我们的脑海，为的是将来能“出来”解决现实中的问题。也就是说，“进”只是一个手段，“出”才是目的。首先，要整理“进”的知识，让它在大脑中变得有体系、有类别、有顺序。其次，要让知识从大脑中多“出”几次，多进行“出”的演习。可以把知识“讲出来”，通过教别人来实现；可以把知识“做出来”，动手操作，通过把知识外显化来实现；可以模拟问题场景，通过解决实际问题，把知识“用出来”……总之，教师需要引导学生运用各种方法，有意识地开展“进”与“出”的互动，以“出”促“进”，以知识的外化促知识的内化，实现“可见的学习”。

（作者系北京中学校长）

■教育资讯

首都师大：

启动培养家庭教育专业人才

本报讯（记者 张惠娟）记者于日前在首都师范大学召开的“家庭教育专业人才培养暨家庭教育辅修专业培养方案”专家论证会上获悉，首都师范大学将启动家庭教育专业人才培养暨家庭教育辅修专业培养的研究实践。旨在为首都培养掌握科学家庭教育理念、正确家庭教育方法，具备一定家庭教育指导能力的复合型人才。

于今年1月1日起正式实施的《家庭教育促进法》第39条规定“中小学校和幼儿园应当将家庭教育指导服务纳入工作计划，作为教师业务培训的内容”。这对职业院校提出了新要求。为了更好地培养“既会做父母又会指导父母”的复合型人才，首都师范大学家庭教育辅修专业由教育学部和政法学院开设，具体由教育学院和政法学院教师承担主体课程与学生指导工作。

据介绍，家庭教育辅修专业面向首都师范大学全日制在校学生，首年在修满相应学分后，可获得教育学、法学辅修双学位证书。在设置的课程计划中，围绕“教育是什么”“家庭教育是什么”“家庭教育指导是什么”“儿童是什么”等核心问题，开设家庭教育基础、家庭教育基本理论、家庭教育指导和儿童发展理论等方面的课程，包括《家庭教育学》《婚姻与家庭》《家校社协同育人理论与实务》《童年与社会》等必修课，还包括《家庭社会学》《亲子关系与亲子沟通》《儿童青少年发展与教育》等多门选修课，期待通过理论学习和实践操作两方面的双向激活，培养既懂扎实理论，又精通实务的高素质、专业化、创新型家庭教育指导者。

该培养方案专家论证组组长由全国政协委员，中国高等教育学会副会长管培俊担任。专家论证组高度肯定了培养方案的科学性、可行性，并期待这一先行探索能够提供可供借鉴、可推广的全国经验。

“农村教育烛光行动”

照亮乡村孩子求学路

本报讯（李军涛 记者 王有强）近日，中共河南省开封市委统战部、民盟河南省开封市委会、开封市教育体育局联合下发通知，针对开封市义务教育教育阶段乡村学校开展定向公益捐赠活动。这是民盟开封市委会开展“农村教育烛光行动”助力乡村教育振兴的又一举措。

2017年以来，民盟开封市委会积极响应民盟中央“农村教育烛光行动”号召，发挥民盟教育界别优势，创新打造开封民盟“烛光行动”和“爱心书屋”品牌活动，聚力偏远农村教育振兴。

为扎实开展“烛光行动”，民盟开封市委会认真谋划、总结经验，带领民盟开封市小教支部探索开展“手拉手”结对帮扶农村学校行动。组织开封市重点学校盟员教师与农村中小学校教师建立“一对一”长期跟踪帮扶机制，举办“烛光杯”示范课大赛、开展教师交流培训等，不断提高农村教师素质和学校教学水平。为开阔农村孩子视野，汲取更多知识，民盟开封市委会还持续性组织农村地区学生外出参观考察，走进开封市“博物馆”“图书馆”“规划馆”“焦裕禄纪念馆”等进行参观学习，为孩子们举办“趣味运动会”，开展“书法进校园”“风筝技巧课堂”“同唱一首歌”“法制宣传你我同行”等形式多样的兴趣课堂，激发学生学习的动力与潜力。

据不完全统计，2017年至今，民盟开封市委会先后为开封市属农村中小学校组织教师培训500余人次，帮助20多所农村学校改善教学条件与水平，为学生们捐赠各类生活学习用品价值50万元。



5633/5634次列车被人们亲切地称为“慢火车”，陪伴着四川大凉山地区几代人的成长，是百姓外出的“公交列车”，也是孩子们求学的“校车”。在这列特别的“校车”上，学生们读书、聊天、玩耍，“慢火车”承载着他们的梦想，带着他们向着未来前行。

新华社发