

受新冠肺炎疫情影响，全国各地的大中小学均以在线学习的形式开始了春季新学期，学生们以居家上网课形式开始了新学期的学习。学生居家在线学习模式完全不同于学校集体学习模式，这种新情景下的学习方式对中小学各年龄段的学生产生了很大影响，新情境下的学习习惯养成成为学生的当务之急。

# 在线学习如何养成新的学习习惯

□ 陈柳岐

2020年春季开学了，全国广大中小学生开始了居家单独上网课的新学习模式。这种在线学习情景下的学习模式产生了一些值得关注问题。本文通过最新的《兰州市中小学生学习新冠肺炎疫情期间居家学习状况调查报告》，结合开学后所反馈的各种信息，就中小学生学习这个群体在学习中遇到的问题及破解之道，谈一谈自己的看法。

## 上网课遇到了哪些问题？

### 1. 家庭教育问题

之前，不论是学校教育还是家庭教育都是限制孩子用电脑、手机等电子产品，现在，则要求学生每天使用电子设备学习。一方面，有些老师将学习任务通过微信等社交工具安排布置，需要学生的社交工具在线，引起家长焦虑；另一方面，自律性差的孩子非常容易将电子设备长时间用来刷抖音、玩游戏、看视频，家长担心学生形成手机依赖影响学习效率等。新情景下

电子产品行为习惯，成为家长与学生产生尖锐矛盾的主要原因之一。

### 2. 学习习惯建立问题

学校集体学习中养成的学习习惯，此时已经不适合学生居家个体在线学习，但是新情景下的学习习惯尚未养成。学生从有着良好纪律、有老师监督以及有同学相互比较的集体学习环境，转变为环境不同的在家单独通过网络学习环境，非常容易出现上网课开小差、注意力不集中等现象。如果遇到网络信号不好，则更是雪上加霜。实际上，无论是社会调查结果还是从学生家长处反馈的信息看，很多学生会出现上课瞌睡、偷偷聊微信、开着网课玩游戏、不记笔记、作业应付差事等，新模式下学习习惯建立成为非常重要的教育工作。

### 3. 网课教学环节缺失与弱化问题

在线教学中某些教学环节被弱化甚至缺失，如师生互动、学生讨论以及教师的监督与督促等都有不

同程度的弱化和缺失。这种教学环节出现的问题，会导致学生与教师以及学生之间的情感交流弱化、学习效率减低。如何建立起新模式下认知习惯和时间管理能力，进而能够充分利用在线学习的优点提高学习效率，也成为特别需要关注的问题。

### 4. 在线学习中的视觉疲劳问题

中小学生在以在线学习的模式进行课程的系统学习，每天需要长时间用眼，确实容易造成学生的眼疲劳。因此，养成护眼习惯、勤做眼保健操等来缓解眼部的不适感和恢复视觉疲劳，显得尤为重要，学生需要建立起新的行为习惯。

### 在线学习中学生问题的破解之道

学生在这种新模式下的学习必然会遇到各种各样的问题，那么破解之道在哪里？办法就是尽快建立起新的学习习惯！广义的学习习惯包括：行为习惯、思维习惯、生活习惯、学习能力、时间管理能力

等。学校、老师以及家长应当结合目前的在线学习特点，通过养成新情景下的学习习惯，实现学生上网课中的管理由他律转变成自律。

### 1. 小学低年级学生学习习惯培养重点

小学阶段是养成教育的黄金时间段，这个时期是过渡期、纠正期与完善期相互衔接的阶段，可以认为这个阶段是学生的学习习惯培养的重要时期。一年级是一个重要时期，还应注意到五六年级开始进入少年期，身心的发展正处在由幼稚趋向自觉，由依赖趋向独立的幼稚半成熟交错矛盾的时期。这个时期的学习习惯培养应当重点放在时间观念、生活习惯、行为模式、纪律养成、主动写作业、注意力集中等方面，教师和家长权威性在学习习惯的养成上起到关键作用。

### 2. 初中年级学生学习习惯培养重点

这个阶段的学生又再次处于学

学习习惯培养的关键时期。特别是初一学生，对于教学方式方法的适应、学习思维模式的转变、学习方式方法的适应以及青春逆反期成长的适应都处在一个重新适应期。整体而言，这个阶段的学生学习习惯培养应当重点放在学习目标的设置与规划能力学习主动性、时间效率管理、自主学习能力、以及学习思维模式培养上来。这个时期需要利用家长权威和教师教育来引导学生养成新的学习习惯，教育的过程是疏导为主，避免对立情绪。

### 3. 高中年级学生学习习惯培养重点

这个阶段的学生处在由少年向青年过渡时期，学习习惯培养不同于前三个阶段，但又与前三个阶段息息相关。其中高一、高二阶段的学习习惯培养重点在学科思维认知模式的建立、时间管理、目标设置及管理、学习任务分解与完成以及自我动力树立等方面；高三则面临

高考这一关，高三学生的学习习惯培养重点在于学习目标的树立与管理、学习计划设计与实现、情绪自我疏导与管理、考试心理的培养与考场心理的锻炼等方面。这个时期，家长应与学校密切配合，帮助学生树立正确的“三观”与方法论。

新情境下的学习习惯需要学校、教师与家长共同合作，帮助学生养成新的学习习惯。家长作为主体则需督促学生劳逸结合，在学习之余进行居家体育运动，规律作息，充足睡眠，营养均衡，以保障学生拥有充沛的精力。

（作者系中国科普作家协会科普教育专业委员会副秘书长、科幻创作研究基地副秘书长）

## 红色星球记

把握现在 想象未来

4月16日是世界噪音日。你知道噪音对学习有什么影响吗？你属于更容易受到噪音影响的人吗？有什么办法克服噪音影响？

# 噪音日说噪音 寻悦音促静音

□ 李峥嵘

## 噪音对人体有什么影响？

凡是干扰人们休息、学习和工作的声音，如车水马龙的声音、娱乐场所的嘈杂声、商家的叫卖促销声，还有家用电器和装修的刺耳的声音，都可以称为噪声。

我国科研工作者拿小白鼠做过实验，高噪音环境下，新生大鼠的生长速度和记忆能力最弱，对照组则生长和记忆能力最好。对学习者来说，噪音会引起情绪激动、心情烦躁，影响精神状态和学习效率，造成记忆力减退，严重的甚至损害听力，导致耳鸣耳聋。

## 你容易被噪音干扰吗？

噪音对不同的人有不同的影响。《世说新语·德行》里记载：“（管宁、华歆）尝同席读书，有乘轩冕过门者，宁读如故，歆废书出看。宁割内席分坐，曰：‘子非吾友也。’”。这个故事里的两人一起学习，一个人容易被噪音干扰，另一个自制力就比较强。生活中也是如此，有一些学生容易受噪音干扰难以专注，有的人就不太在乎环境的噪音。你是容易被环境噪音干扰注意力的人吗？可以从以下两个方面来判断：

### 1. 你是听觉学习者吗？

学习方式大致可以分成三种：视觉学习，触觉学习，听觉学习。视觉型学习者观察敏锐，喜欢阅读、看影视作品、关注图片表格信息，听课的时候需要图片或者文字的辅助。触觉型学习者喜欢与人近距离接触，喜欢动态活动，喜欢亲手参与各种实验、角色扮演等等。听觉型学习者学习时以听为主，喜欢听故事、音乐戏剧，擅长模仿歌曲和旋律，喜欢呆在安静的环境之中，不喜欢吵闹，不擅长肉眼观察事物。

这三种学习者，你认为谁最容易被



噪音干扰？研究表明，听觉学习者最容易受噪音分散注意力。

如果你具有听觉型学习者的特点，那么你需要选择特别安静的环境学习。

### 2. 你是一个内向的人吗？

心理学家荣格最早把性格分成内向和外向型，根本差别就在于心理能量的来源。

性格内向的学习者，能量来自于内部，更喜欢安静和独处，在行动之前先思考和分析事物，可以专注于一件事很长时间。外向型的学习者通常感情外露，热情、活泼、开朗、善于交际、乐于与人交流，更喜欢付诸行动，更容易从外界中得到能量。

因为获得能量方式不同，内向的人受到外部世界的刺激时，难于集中精力，在嘈杂的环境，内向的学生比外向的人阅读能力会降低更多。

如果你更倾向于内向型学习者，那么你需要一个安静的、舒适、可以思考的空间，帮助恢复精力。

### 如何避免噪音干扰

无论是哪种类型的学习者，当然是环境越安静越有利于集中注意力。你可以用以下办法来减少学习环境中的噪音。

#### 1. 做一个遵纪守法、热爱社区的公民。

自己不制造噪音，同时积极向当地城管部门反映夜间大货车噪音、大喇叭广场舞或者在休息时间的装修噪音，

共同营造安静的环境。

2. 营造安宁的家庭环境。比如电器分散摆放，错开使用各种电器，及时排除电器故障，降低噪音，冰箱、烤箱、搅拌器等声音大的电器不要靠近学习区。

如果在临街的地方，可以在阳台上养花草、给窗户贴隔音膜、装隔音窗帘、加隔音窗……都是有效减少噪音的方法。

当身边的生活噪音实在难以控制，也可以买降噪耳塞，但是不要听音乐。

3. 养成良好的个人习惯。学习和写作业的时候不要打开电视机、音乐或者电脑。因为旋律、人物对话会不知不觉进入你的脑海，分散你的注意力。

4. 做你最擅长的功课，提高抗干扰能力。当你专注做你最喜欢的事，就可能进入“心无旁骛，物我两忘”的状态，获得一种心理学家称之为“福流”

的体验，就是对某一活动或事物表现出浓厚而强烈的兴趣，完全沉浸其中，获得愉快、兴趣、忘我、高度的兴奋感和周围环境的和谐。

5. 适当补充营养。研究发现，噪音使人体内的某些氨基酸和维生素B类消耗量增加，因此，可以适当补充一些富含氨基酸、维生素B类的食物，某种程度上可以提高人体对噪音的耐受力。

（作者系教育专业硕士、北京市金牌阅读推广人）

## 学有道

用心理学提高学习力



# 神奇的白噪音

噪音让人心烦意乱，但是有一种噪音却能使绝大多数人们注意力更集中、情绪更稳定——这就是白噪音。

白噪音是指一段声音中的频率分量的功率在整个可听范围（20~20000Hz）内都是均匀的。而普通的噪音频率分量的功率在可听范围内是不均匀且杂乱无章。

绝对理想的白噪音是不存在的，但有一些声音是现实世界中更接近白噪音的：比如春天的绵绵细雨声，海浪轻轻拍打岩石的声音，微风吹过树林的沙沙沙声，高山流水小溪潺潺的声音，清晨林中的鸟鸣声——听了以后都能让人心情舒畅，心旷神怡。

白噪音对于失眠、注意力不集中等症状都有着积极的治疗效果。神奇的效果就归功于声音的相对均匀且音量在人体适应的范围内。同时，白噪音有一种“屏蔽其他声音”的能力，将让人不舒服的噪音弱化。

当你无法选择一个封闭环境安静学习，或者总有不可避免的背景噪音，你可以试试听些白噪音。当然身处都市，大自然的声音可遇而不可求，我们可以下载各类人工模仿的白噪音，同样能够舒缓身心。

也可以利用身边的小物件，如夏天打开电风扇或者空调，自己制造风吹过树林的声音。冬天可以打开空气加湿器，模仿下雨的沙沙沙声。当然，你要保证这些电器没有毛病，能发出稳定均匀的白噪音。

# 博物馆直播：数字化的新方式

□ 李 今



新冠肺炎疫情的暴发给博物馆领域带来了重大影响，为防止疫情扩散，全国各地的博物馆、科技馆纷纷闭馆。不过实体馆虽然关闭了，博物馆人却化被动为主动，一刻不停地在网上开辟了服务公众的新阵地。

据国家文物局初步统计，全国博物馆春节期间共上线展览2000余项，涉及多个门类，以满足不同观众需求。全国300余家科技馆、60余家博物馆联合推出了面向青少年的线上“科学实验挑战赛”活动，通过微信公众号推送的方式，为观众创设空中课堂并举办趣味答题活动。

在众多网络活动中，具有较强沉浸感的“直播云逛馆”备受网友欢迎。2月21日，上海自然博物馆（上海科技馆分馆）与中国联通合作，由馆内的全国十佳讲解员带领，开展了一场实景拍摄、专业讲解、即时互动、多方联播的“线上游景区”活动（图1），并在后续的一个月内进行了“海陆空大聚会”“生命的绽放”等5场专题讲解，累计观众超30万人次，他们既可通过央视网、沃视频等官方网站，还可通过快手、斗鱼、虎牙等受众面更广、更接地气的自媒体平台观看。

2月23日，甘肃省博物馆、苏州博物馆、中国蔬菜博物馆、中国国家博物馆、三星堆博物馆、敦煌研究院、良渚

博物院以及西安碑林博物馆8家场馆也在“淘宝”APP上开展了直播活动（图2）。

12小时的9场直播，让网友们相聚“云上”，8家博物馆的讲解员在线上带领大家参观展厅，并从专业角度讲解展品背后的历史文化故事和策展策划的设计思路。其中，国家博物馆精心设计直播参观路线，选择了经典的“古代中国”常设展和新开幕不久的“复立千古——《红楼梦》文化展”，以满足新老观众的不同需求。甘肃博物馆带领大家重走“丝绸之路”（图3），国宝级文物铜奔马“马踏飞燕”真品也出现在了直播间。敦煌研究院更是走进壁画临摹的现场，讲解室内对于壁画临摹的步骤、如何修复壁画以及图画中蕴含的故事，为大家呈现了一节内涵丰富的历史美育课。苏州博物馆则把本馆建筑与藏品结合，边走边逛带领大家领略江南风韵；西安碑林博物馆因为晚上不便直播位于室外的碑林，故通过在直播间展示高清图片的方式，由讲解员娓娓道来碑中包含的文化历史。

虽然绝大多数博物馆都是第一次进行现场直播，但效果却很好，每一场次都有10万+的观看人数，如苏州博物馆这样的网红馆在线观看人数达到了25万+，而随着夜幕降临和一整天的宣传发酵，西安碑林博物馆的直播更是创下了39.1万的直播记录。数据显示，直播当天有近1000万人涌入，几乎相当于接待了法国卢浮宫一年的客流量，平均每人发表了6条评论，这些直播因互动性好、故事性强以及讲解员独特的人格魅力而受到网友欢迎。弹幕中不断有观众反馈“明天还要看直播”“点进去就出不来了”“下次来带着这本”……朋友圈也好评如潮。



图1：上海自然博物馆直播宣传海报。



图2：淘宝“云游博物馆”宣传海报。



图3：甘肃省博物馆直播的截屏。

3月1日和9日，因网民反响热烈，又有多家博物馆，如布达拉宫、南海博物馆、成都大熊猫繁育研究基地、青岛森林野生动物世界、上海海昌海洋世界、南京博物院、中国航海博物馆、中华航天博物馆等，也纷纷加入了“淘宝”APP的第二和第三期直播，其中已有1388年历史的布达拉宫更是史上首次试水。这两次直播除了展示精美的馆藏文物外，更有和动物的亲密“云接触”，如熊猫在线卖萌、野生动物“云领养”、企

鹅与鲨鱼“连麦”等，深受网友欢迎。

由于网络直播效果显著，国家文物局也鼓励各博物馆“继续利用数字资源……不断丰富完善展示及内容，提供优质的数字文化产品和服务”。对于博物馆来说，“直播”不仅是疫情期间的应急活动，更是博物馆传播数字化，吸引更多观众、尤其是年轻人参观博物馆、了解博物馆的新尝试。

（作者系上海科技馆展示教育处助理馆员）

## 圣谕：

你出生的那一天正好赶上感恩节，所以，我们一直把你当作上天恩赐的礼物。你的到来，给咱家增添了更多的欢乐和幸福。

不知不觉中，你从一名懵懂的儿童成长为青春勃发的少年，即将迎来人生成长道路上第一个真正具有挑战意义的关口——中考。今天，学校举行中考百日誓师大会，很有必要，也很有意义。生活需要仪式感，学习也是生活的一部分。

誓师的目的，是警醒、是鼓励，提醒我们为了理想，全力以赴。

一百天，意味着中考进入倒计时时的冲刺阶段。一百天，很短，在时光的隧道里，只是眨眼之间，稍纵即逝，转瞬即逝。一百天，很长，长到足以影响人的一生。道家气功修炼中，有“百日筑基”之说。顾名思义，就是入门后前一百天的打基础阶段非常重要，“基础不牢，地动山摇”。中考前的这一百天，也许就是你们人生修炼中的“百日筑基”。

相信你和同学们都已经有了心仪的高中。为了这个目标，你们付出了多年的努力，现在离目标越来越近了。越是关键的时候，越要咬紧牙关，持续发力，“逆水行舟，不进则退”。

如果说中考就是一场没有硝烟的战斗，那么备战中考更是一场攻坚战、持久战，今年还遭遇了新冠肺炎疫情，这将带来更大的挑战。接下来的一百天，紧张的学习和频繁的考试会让人身心俱疲，压力倍增。攻坚过程中，可能会遇到无数个困难和挑战，需要一个一个地去解决、去攻克。因此，这一百天，比拼的更多是耐力、抗压能力和心理素质。希望你不管遇到什么样的困难和压力，都不要慌张，更不能气馁，一定要一如既往地坚强、坚定、乐观、自信、自觉，以积极的心态面对各种可能的挑战，用务实的行动写满理想的答卷。

这一百天，你就是奋勇冲锋的战士，当然，你不会“一个人在战斗”。你的身后，有坚强的后盾和温暖的后方，老师会随时给予你学业上的指导，爸爸妈妈会不遗余力地照顾你的生活；你的身后，随时有减压的“避风港”和再出发的“加油站”。我们会陪着你们一起加油、一起奔跑！

和你一样，我们曾是努力奔跑的“追梦人”，也经历过这些人生中的“必考课”。最大的感受是，只要放下“只许胜、不许败”的思想包袱，严格按照老师的指导，制定周密合理的学习计划，将“百日计划”分解到每一天，步步为营，攻坚克难，扬长补短，查漏补缺，就一定取得理想的成绩。这期间，一定要规律作息，坚持锻炼，始终保持最好的学习状态。

现在，青春是用来奋斗的；未来，青春是用来回忆的。“一万年太久，只争朝夕”，希望你扬起信心之心帆，展现青春之力，以只争朝夕的姿态，笃学笃行，朝着理想的彼岸进发！冲刺一百天，快乐无数个一百天。努力过，不后悔；拼搏过，无遗憾！

我们还想跟你说，学习成绩也不是衡量人生成败的唯一标准。比成绩更重要的，还有正确的人生观、价值观、世界观……希望你在努力学习的同时，做一个正直、诚实、善良、热情的人，永怀感恩之心，感恩父母亲人的辛勤付出，感恩老师的谆谆教诲，感恩同学的热心帮助；争做进取之人，力争“德智体美劳”全面发展。

如果你想成为一棵楠木，我们会默默地站在离你不远的地方，抬头微笑；如果你想成为一株小草，我们也会平静地蹲在路边，耐心守候。在每一个爸爸妈妈的眼里，无论什么样的孩子，都是一朵绽放的花。而你，任何时候在爸爸妈妈的眼里，都是那朵最美的花，没有之一！

祝愿你和同学们即将迎来的中考中都能取得好成绩，考入理想的学校，在更好的学习平台学到更多的本领，更好地实现人生理想和人生价值。不负韶华，无愧青春！  
永远爱你的爸爸妈妈

# 只争朝夕 不负韶华

□ 邴来雄 朱艳霞