

宅家不能外出,网课突然上线,高考竟然延期……

# “最难一届”高三生们 别慌,学霸也要适应呢

“感觉我们这届高三总在见证历史。”华南师范大学附属中学(简称“华附”)的高三理科生林炫达感慨道。如他所说,因为一场新冠肺炎疫情,这些出生于2002年前后的高考生们,从2020年开春以来,一次又一次见证了历史。

3月31日,教育部发布消息,确认今年高考时间推迟一个月,湖北、北京另行安排。这是我国自恢复高考以来,首次全国层面把高考时间推迟。除此之外,受疫情影响,在林炫达和同学们应该回到校园的2月10日,广州市正式推行“停课不停学”政策。这也是头一回,所有学生正式开始了“全民网课”的学习模式。

疫情期间,高考生面临的压力可谓最大,高考在即,突然要适应网课的方式和节奏;只能宅在家,本就容易烦闷,高考压力如何缓解;突然多出一个月复习时间,还得重新安排复习计划;此外,个人防护也不可掉以轻心……新快报记者采访华附的文理科“学霸”时,他们也坦言,刚开始上网课时,也会不习惯,但是经过一段时间的摸索,他们都找到了适合自己的学习节奏。

■本版策划:新快报记者 陈红艳

■本版采写:新快报记者 罗清峣



## “校园小说男主”彭渝: 严格管理手机使用,每天跑步舒缓压力

学霸的成绩,校草的脸,运动健将的身体素质,青年志愿者协会的会长,妥妥校园小说男主角的标配……这是许多人对彭渝的印象。他认为,网课期间每个人也要找到自己的复习节奏,要有高度的自律性。除了关注高考,他认为高考生也要关注社会,“这符合我们高考立德树人的要求,我们应该有自己的思考。”

### 利用倍速播放,找到自己上网课的节奏

彭渝坦言,刚开始上网课时,也感到信心不足,“毕竟以前没有体验过网课教学。”刚开始时,他也没有找到自己的上课节奏,“只是跟着网课的节奏走,没有个性化的安排。”直到一周后,他发现了播放浏览器的一个“小技巧”——倍速播放。

发现这个功能后,他慢慢掌握了自己的节奏。他坦言,自己的学习计划和很多同学不太一样,“我一般是在中午之前通过倍速播放提前看完录播课,再做自己的学习计划,比如归纳总结,或做额外的提高题。”他说这个方法“有风险”,“对自己的学习能力有了解,明确自己需要多大学习强度的情况下,这个方法可以试试。”

华附老师也强调,“现在进入二轮复习,要有两条线,一条跟着老师先走,另一条按照自己的复习计划去做。”

### 加强自律自觉,用软件管理手机时长

经过了两个月,彭渝已经适应了网课的优点和缺点。他认为网课的优点是“可重复性”和“可把控性”。“课上没弄懂或者漏听的地方,可以采取重复播放的方式多看几遍,在学校上课的话,听漏了就是漏了。”

但网课的缺点同样不可忽视,自律性不够的人容易被上网课的设备——手机和电脑“挟持”。他举了一个好朋友的例子,“他对手机的自律性很差,有时甚至会玩手机到半夜两点才睡觉,导致第二天学习不在状态。不过幸好,他

意识到这个问题,已经改正了。”

如何控制使用手机的时间呢?彭渝推荐了一个软件“健康手机管理”。他把自己每天使用手机的时间设置为6小时,包括上网课、用微信、看视频和听音乐等所有学习和娱乐活动。“如果今天同学问我问题的时间很长,那我就会减少自己听音乐的时间。”

### 保持规律作息,跑步听音乐缓解压力

根据疫情防控要求,像很多学生一样,彭渝已经在封闭了两个多月,如何缓解学习焦虑和烦躁的情绪?彭渝的秘诀是,“让自己沉浸在另一个不在学习的状态。”他喜欢听音乐和运动。疫情之前,他每周末会固定和朋友去打羽毛球,去学校操场长跑。封闭在家后,他会每天在跑步机上跑半小时,“让自己沉浸在跑步这件纯粹的事情上,进行放松。”彭渝说的作息也十分规律,晚上12点准时睡觉,早上6点半准时起床,中午午休半小时。他强调了睡眠对他学习的重要性,“我需要足够的睡眠去保证好的学习状态。”

### 思考社会事件,做到自我和非我融合

3月31日,彭渝正写着作业,突然手机响起,“你知道高考要延期一个月了吗?”朋友激动地将这个消息告诉彭渝。“我当时心情是沮丧的,我觉得我不需要再多一个月的时间去复习。”接着彭渝又进一步思索了推迟的原因,“这么做会增加高考的公平性,需要考虑到全国各地的情况。”

彭渝思考很多问题都不会只从自身出发,而是会看得更广,“高考生也不能‘一心只读圣贤书’,要关注社会事件,要有自己的思考。这也符合高考立德树人的要求。”彭渝还补充说,关注了之后要将自己抽离开来,“做到自我和非我的融合。”

“最近看了一些新闻,心情波动很大。”但重要的是,他认为要学会在自己的思考逻辑上去将问题想明白,“虽然存在问题,但从纵向看,社会一直在进步的。”



■VCG/图



## “真学霸”林炫达: 相信老师, 跟着老师的节奏走

“他是真真真真真学霸,基本就没出过年级前五。”讲起林炫达,同学们语气里满是崇拜。当记者询问林炫达的学习秘诀时,他就给出一条,“相信老师,跟着老师的节奏走。”

### 按学校作息严格自我要求

疫情期间,林炫达依然严格按照以前在学校的作息时间表来学习生活,早上7点起床,跟着学校的节奏上网课,上午结束后午休半小时,晚上10点半准时入睡,每天都保证9小时睡眠。“如果睡不好,第二天我学习跟没学习差不多。”林炫达还调侃说,“起早床对我来说是件非常困难的事情。”

“即使没有高尚到家事国事天下事事事关心,但我们高考生也需要去关注时事新闻。”林炫达说,自己学习之余也会关心疫情新闻,“首先关系到今年高考的命题,其次关系到全人类。”当感到压力大的时候,他会去跑步,看有趣的书,“只要有趣我都看。”

### 线上线下都紧跟老师步伐

林炫达说,他花了一周时间去习惯网课,其实刚开始时,他对网课持排斥的态度,“全年级上同样的网课,老师不能根据每个班的进度和能力来授课,能学到什么?”但习惯了网课的方式之后,他发觉上网课和在学校上课一样,“跟着老师和学校的教学进度走就好了。”

作为一个众多同学崇拜的学霸,他透露的学习秘笈显得有点普通——不管线上还是线下都紧跟老师步伐。不过,把普通的事情做好就是不普通,道理往往大家都懂,但能做好的人却并不多。在学校时他就紧跟老师的步伐,听好每一堂课,并且不折不扣地完成老师布置的任务。“华附的老师都很厉害,有很多年的教学经验,跟着他们准没错。”习惯网课后,他在线上的学习方法和在学校差不多,也是认真听网课,认真完成课后作业。而且,现在上网课时间短了,他也会利用多出来的时间有针对性地做自己的事情。