

我的追梦路

高效学习与自我管理

MINGDEYUN

教师专业成长智库

清华大学 郭璐蕾



教师专业成长智库

目录

CONTENT

1

高效学习

培养兴趣 | 时间管理

2

成长故事

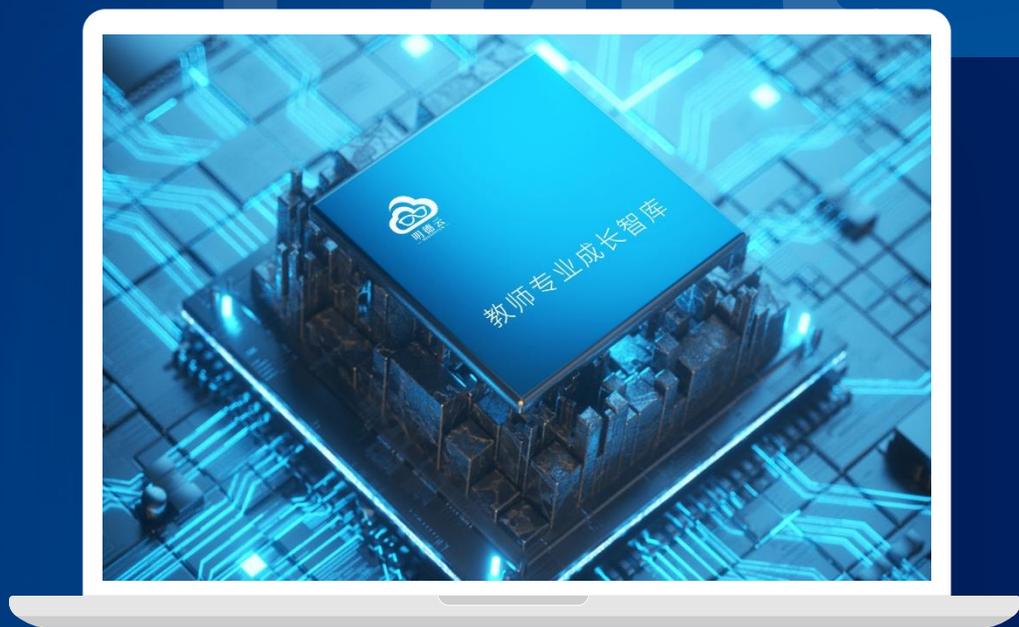
“双城记” | 大城小城 | “艺术的故事”

3

自我管理

比记忆更重要的能力——自我管理能力

Part 01



高效学习



培养兴趣 | 时间管理



什么是“高效学习”？

高效学习就是学习走捷径——找到学习的窍门，学习抄近路？
做作业的速度、刷题的速度快一点？

我的理解：

- 真正的高效学习，重点在于提高效率
- 单位时间里，学习的成效高

回想一下.....

假期开始，伴随的学习任务同时开始

拿到学习任务之后——

- 没有动力去做，总是拖着时间不想着手
- 度日如年，毫无干劲

怎么才能给自己来点动力呢？

“兴趣”

培养兴趣

学习是一件辛苦的事 VS 每件要学的事、每个学科都或多或少有一些吸引人的好玩的地方

以我自己为例：

- 英语：和我爱听的英文歌、平时看的国外电影有联系
- 语文：引起兴趣的点是看书
- 数学：是老大难学科；绞尽脑汁想出一道题，灵光一现的感觉，“众人皆醉我独醒”

每件事都有一些闪光点，把这些乐趣作为你着手学习的动力

很多时候及时开始就已甩开不少人

时间管理

- 中学阶段：学习任务多，时间排的满，时间不够用
- 不只是中学，进入大学：时间碎片化，仍然不够用

➤ 把自己培养成“**时间管理大师**”！

专注力测验1

7	19	11	2	17
8	1	22	25	9
18	14	3	15	5
4	20	6	10	21
13	24	16	23	12

专注力测验2

5	18	13	23	4
11	6	3	9	24
22	16	8	20	14
10	2	25	17	21
7	15	19	1	12

时间管理

一天25小时时间管理法
— 课上管理 —

专注力有限，省着用！

时间管理

一天25小时时间管理法
— 课后管理 —

课间10分钟做足3件事!

时间管理

一天25小时时间管理法
— 课后管理 —

自习制定计划有排序

优先级	任务	完成时间	是否完成
-----	----	------	------

1	数学试卷	50min	√
---	------	-------	---

1	英语试卷	40min	
---	------	-------	--

2	文综练习	90min	
---	------	-------	--

3	语文作文	50min	
---	------	-------	--

...
-----	-------	-------	-------

时间管理

一天25小时时间管理法
— 复习管理 —

夯实基础 构建体系

完善体系 融会贯通

时间管理

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.999^{365} = 0.03$$

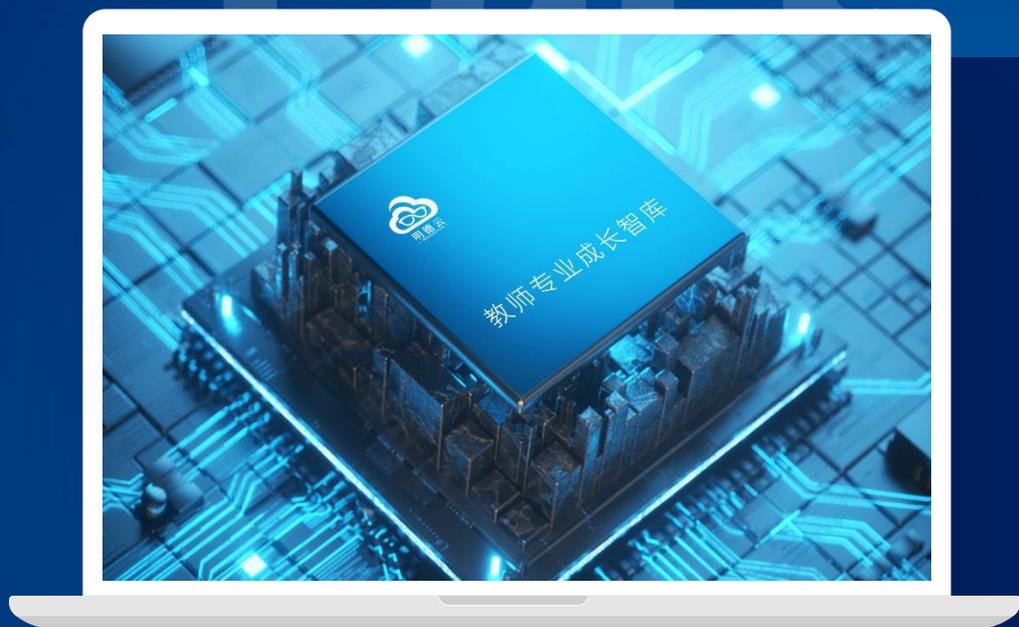
时间管理

一年后...

三年后...

五年后...

Part 02



成长故事



“双城记” | 大城小城 | “艺术的故事”



“双城记”

大城→小城

坐標·北京
A Glance at Beijing

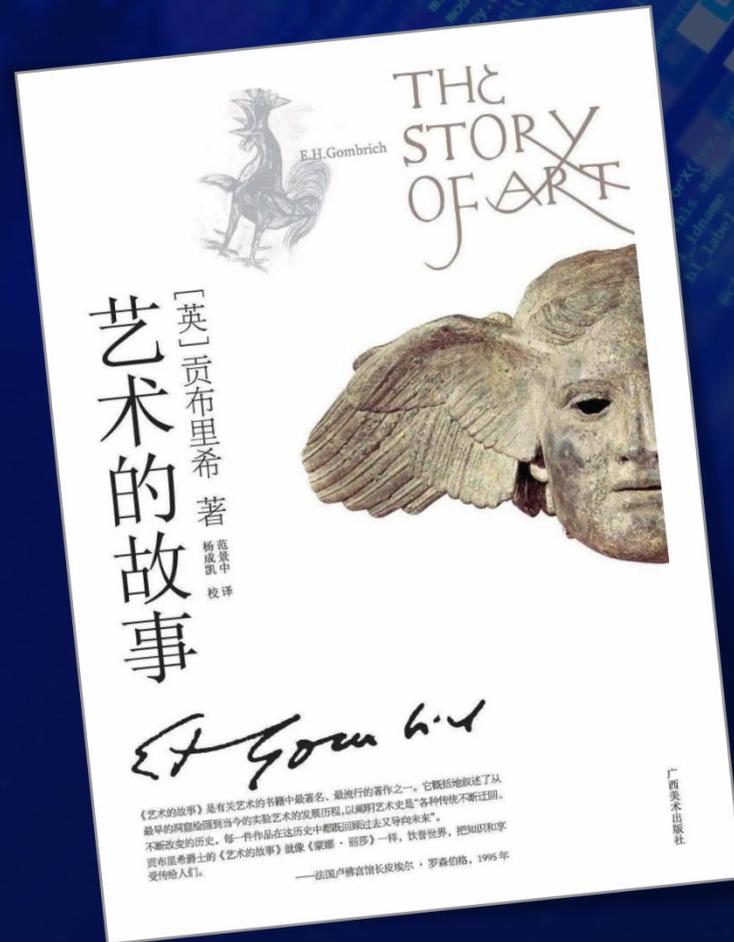


“艺术的故事”

2017年新生校长赠书《艺术的故事》

“让自己的故事成为艺术”

艺术就是艺术，很美的体验



“艺术的故事”

最初，接触艺术时反倒不曾深入理解艺术

学习有关艺术的“技巧”还不算晚——

- ✓ 从小学开始，拉丁舞就成了每周必修课
- ✓ 合唱也积极参加
- ✓

“艺术的故

后来，远离艺术时反倒更有感悟

高三学年，坎坎坷坷，跌到谷底时，一度无所适从

偶然间，遇到一套印象派画作的明信片

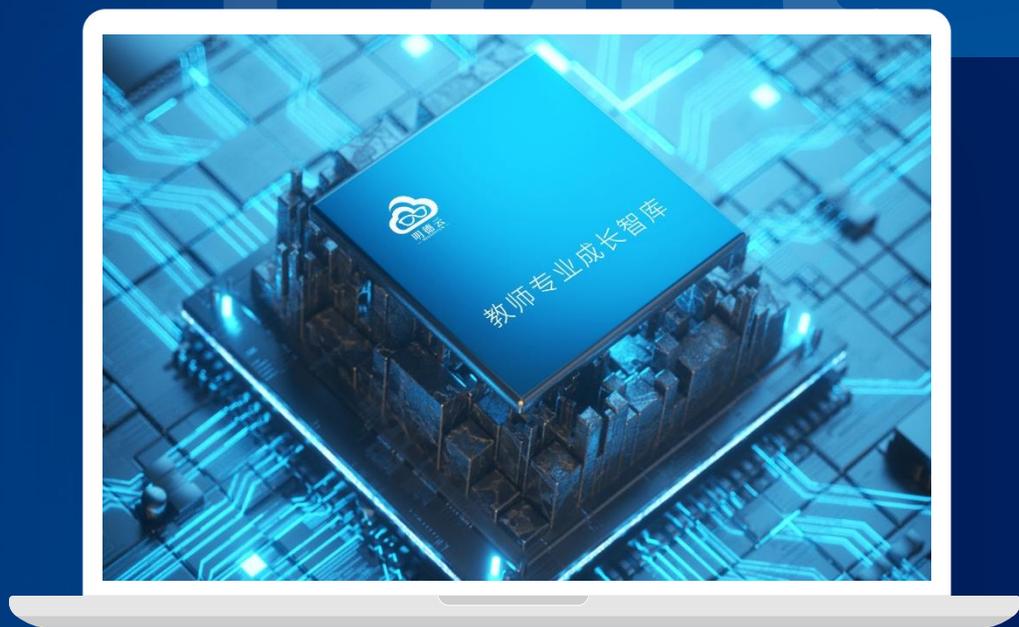
《向日葵》《睡莲》《夜晚的露天咖啡馆》《村口》...



02

JOURNEY

Part 03



自我管理

比记忆更重要的能力——自我管理能力



改变认知

打破一所房子才能建立一所新房子

- 找到自己错误的认知，改变认知行为紧接着改变
- 行为的错误是一时，认知的错误是一世

告诉自己行为的结果

在做一件事情的时候，反复提醒自己这个行为的结果

- 结果不好尽可能减少或者停止
- 结果是好的不断鼓励自己，并建立外放式的心态

避免陷入消极环境

处于消极环境的时候

- 保留独立思考能力
- 不要人云亦云，人做我也做

每天有固定的计划

- 通过计划形成强大的执行力，改变拖延症和习惯
- 周期性计划：在一定时间内给自己做一个周期性计划

分割目标

- “目标分割”
 - “到达极限后再走一步”
-
- 坚持到无数下一个小目标
 - 完成的每一个小任务都在成长

自我激励

- 并不一定要心灵鸡汤
- 把事实告诉自己，哪怕一些残酷的事实
- 如何去实现自己的一个个大小目标？遇到的挫折和困难有什么价值？
- 在激励的过程中给自己新的设想

发现生活的美

发现生活的美
培养一定的爱好

THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

清华大学 郭璐蕾



教师专业成长智库