



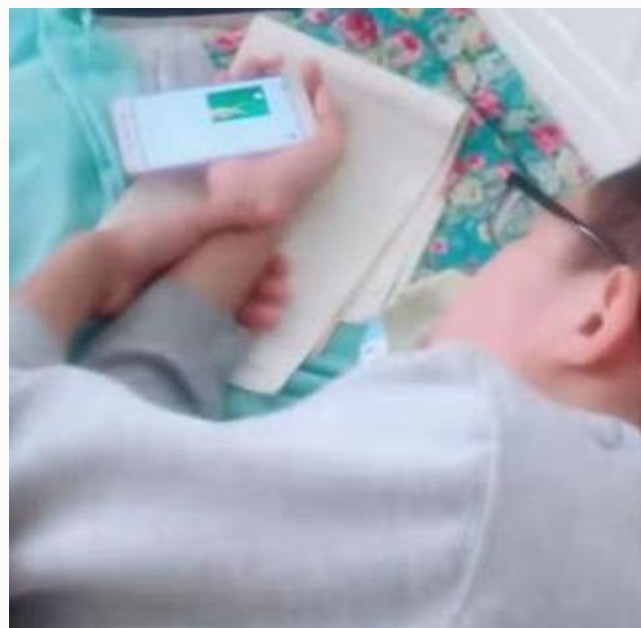
# 宅家学习也高效



中山大学附属中学心理室制作

主讲人：吴燕雁

# 调查：上网课时你都在干什么？



# 在家学习可能面临的问题.....

没有学习  
氛围!

追剧、王者、  
磕CP的诱  
惑.....

父母作监工

断网

家庭活动  
干扰



## 在家学习--自主学习

就是自己主导自己的学习，通过各种方式，自己安排自己的学习，促使自己学习效果最大化的过程。



# 宅家学习也高效？



时间管理

番茄工作法



学习策略

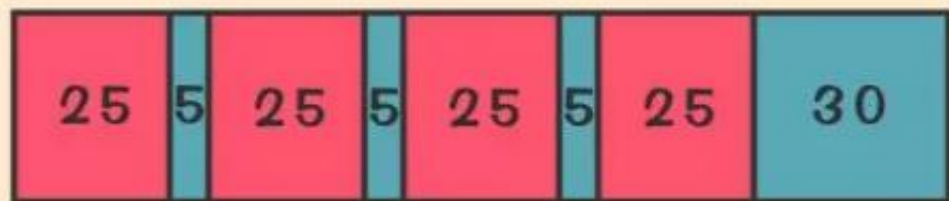
费曼学习法



学霸经验

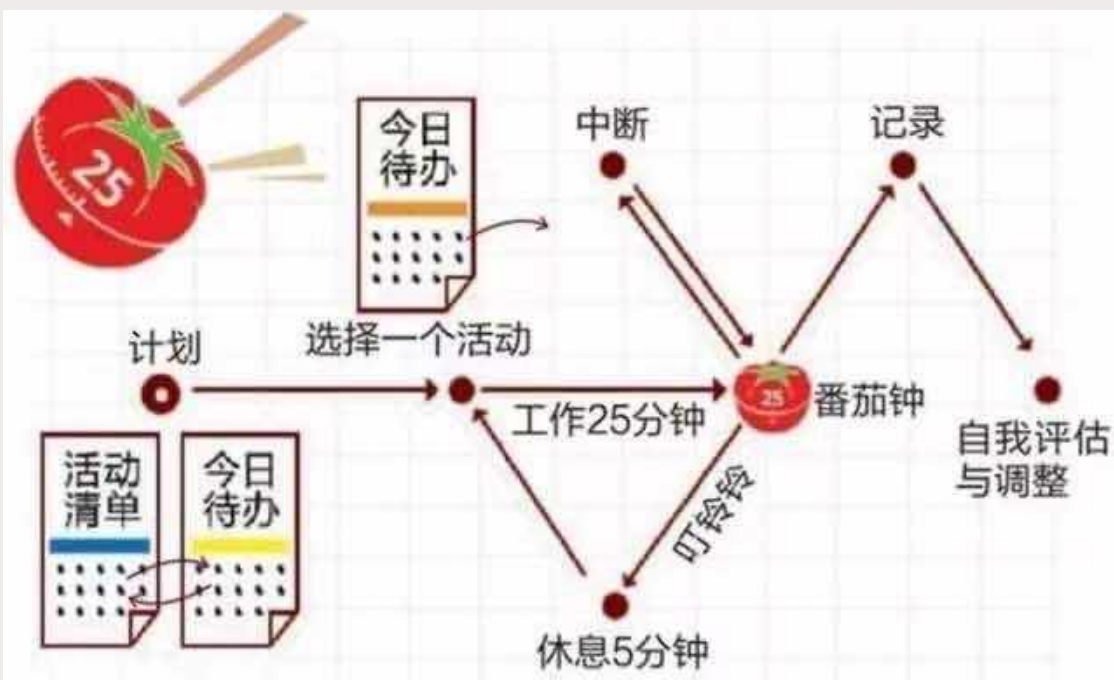
高中学习

# 1.时间管理：番茄工作法



工作

休息



1.准备一个计时器

2.填写当天计划清单 (To Do List)

3.预估完成计划所需的时间

4.设定30分钟作为一个番茄时间，确定完成当天计划所需的番茄数

5.每吃一个番茄休息5分钟，连续吃掉4个番茄休息20-30分钟

6.若中途被打断，重新开始一个番茄时间，减少被打断的次数

计划

记录

分析

调整

## 2.学习策略： 费曼学习法

### • 四个步骤

1

- 选择： 选择一个目标/概念/知识

2

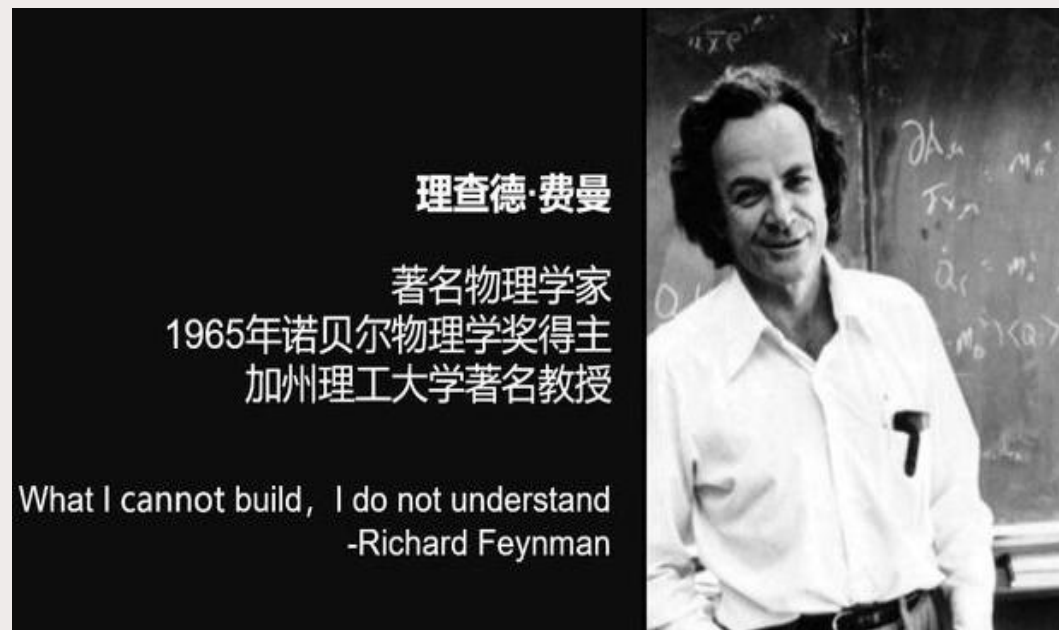
- 教学： 想象/尝试把所学教授给别人

3

- 纠错： 遇到疑惑、 问题或卡壳等重复回顾学习

4

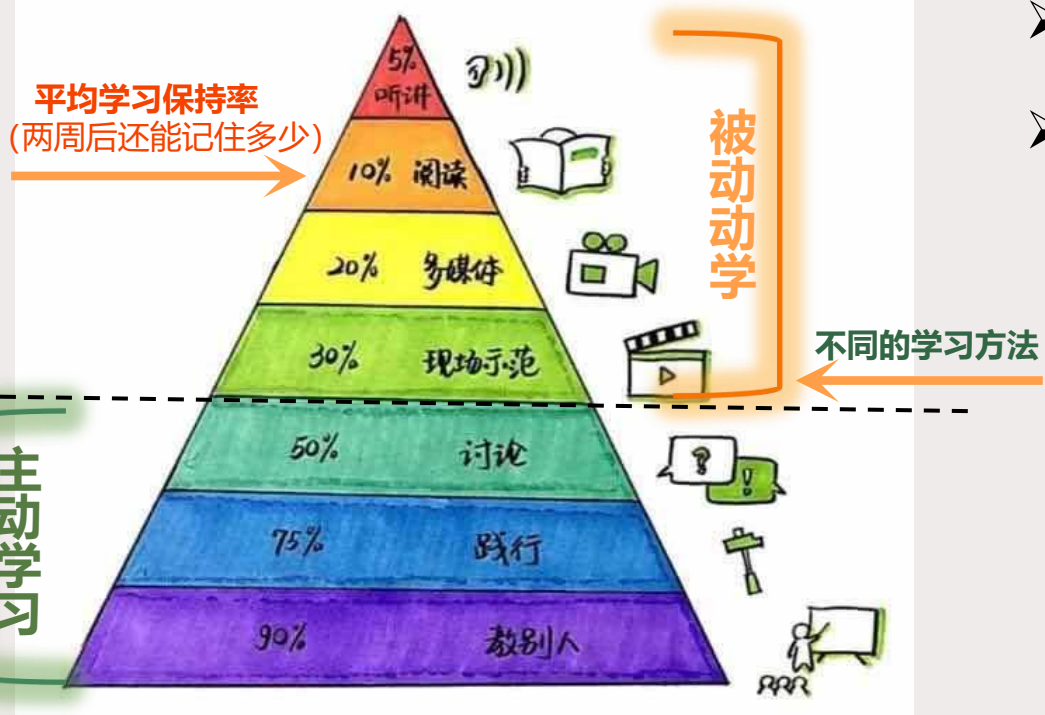
- 简化： 以通俗易懂的言语描述和解释



- 美国的物理学家费曼所发明的一种高效的学习方法。费曼本身是一个天才，13岁自学微积分，24岁加入曼哈顿计划（核武器计划）。

# Q&A：什么样的学习策略是有效的？

## 学习金字塔



### 直播课

- 被动学习的**输入环节**,
- 缺少讨论、交流、讲解等主动学习的**输出环节**,
- 学习效率？转化为主动学习？



**主动学习效果远大于被动学习**

使用**费曼学习法**“给猫讲函数”的清华博士



### 3.学霸经验：高中学习

# 宅家学习也高效!



时间管理

番茄工作法



学习策略

费曼学习法



学霸经验

高中学习



用起来!

