



微调查

用手机学习 到底是 学会了还是 学废了

朱博涵 张天逸 宁佳璐 周宁怡
北京市第一零一中学记者团

在现代社会,几乎每个人都离不开手机,中学生也是如此。尽管学校禁止使用,不少家庭也因此爆发亲子矛盾,但大多数中学生拥有手机的理由是 有利于学习。手机,到底是学习的利器,还是学习的障碍?打开手机,里面都有哪些App?带着这些疑问,近日,北京市第一零一中学学生记者团(以下简称 记者团)对本校100位中学生进行了 你会用App进行学习吗?的问卷调查,并对本校的部分同学和教师进行了深度访谈。

手机App也能成为学习利器吗

放学回家后,一零一中学高一年级的张天成同学已经在书桌前冥思苦想1个小时了,面前的生物作业仍然没有进展。卷子中复杂的 氨基酸 肽链 脱水缩合 等生词令他头疼不已。

期中考试将至,连基础的作业都不能顺利完成,这让张天成备感焦虑。但时间不多了,为了快速解决问题,他打开了一款搜题软件,简单拍下题目,这款软件就迅速列出了多种搜索结果。

令他惊讶的是,这款软件不仅给出了这道题的答案,还提供了不同的方法。搜题软件甚至会给一些老师没讲过的、自己不知道的方法,还能总结公式。张天成说。

在搜题软件的帮助下,张天成很快理解了 蛋白质的肽链数=组成它的氨基酸数-肽链数+脱水缩合数 这个公式。随后,在长期以来的 短板 生物的期中考试,张天成竟然取得了不错的成绩。他将此归功于这款搜题软件。

张天成自称生物 小学渣,他认为 手机App的学习功能不仅广泛地被 学渣们

使用,他认识的一些 学霸 更擅长使用。

比如,班里 大牛 们的手机上,装着各类学习软件 刷题类、搜题类、整理类和打印类App。一套流程下来,学习方便、高效又快捷:刷题 找薄弱点,搜题 找解答,整理 扩充题库,再通过打印类的App打印错题,贴到错题本上。

一零一中学初三年级的梅育源是同学们眼中的英语 学神,拿奖拿到手软的他说,自己从来没有上过英语培训班。梅育源的经验就是坚持使用英语学习类App,还有通过某些视频类App查找一些英文学习资料。

在梅育源看来,日常生活中缺少沉浸式的语言环境,所以要抓住手机上的资源,培养英文语感。这些软件不仅提高学习英语的趣味性,还能给即将面临的 口语考试提供针对性的指导。

当然,并不是说有了这些软件就一定能提高英语水平,还是要靠坚持。只要每天坚持,哪怕只有几分钟,就一定能够见到成效。梅育源说。

此外,一些学习类App还十分注意趣味性。该校高一年级的徐晴同学说,有一次她在用App背单词时,有些单词的发音是小猪佩奇的声音,每个单词她反复听了十几遍。

该校语文老师高珊表示,平时也会让班里的学生用一款App里的 高考必备古诗词 歌单,一边听歌一边加深记忆。因为古诗词有韵律,再配上乐曲,这有利于记忆和背诵,而且古诗词本来也是需要唱出来的,学生更能体会古诗词的魅力。

随着手机应用软件的开发,网络技术的发展,高效简洁、多样化、趣味化的学习类App越来越受到学生们的青睐。

记者团的调查问卷显示,97.9%的同学表示,平时会用手机App进行辅助学习,有57%的同学平均每天使用10-30分钟以上。同时,94%的同学表示,用手机App有助于学习成绩的提高,其中,87%的同学认



人民视觉供图

为,学习类App有助于解决作业中的难题。还有70%以上的同学认为,App可以解决自己课堂上没有掌握的知识点,帮助巩固知识、实现自主学习。

而在这些App里,接受调查的中学生使用频率最高的5款App分别为 搜题类、词典类、英语练习类、短视频类和音乐类,主要是用于解决作业难题、错题整理、英语学习、课外资料拓展和个人兴趣类学习等。很多受访的同学认为,学习类App带来的不仅是学习方式的改变,更多是一种思维方式的 打开,善于借助工具学习比埋头苦学更有趣,而且更有效,更能坚持。

为什么有些同学 学会了,有些 学废了

但是,下载了学习类App并不意味着

一劳永逸,很多受访的同学表示,如果使用不当,也有 血泪 教训。有些同学是 一学就会了,而有些是 一学就废。

该校高一年级的孙若然同学分享了自己的 惨痛 经历。上初中时,她下载了某款搜题软件,每天做作业遇到难题时,她就会打开软件,不自觉地抄答案,其实很多题目根本不会,事后也没有去理解和掌握。

一段时间后,数学考试的成绩下来了,试卷上50多分的鲜红数字深深刺痛了她。孙若然懊悔不已,痛定思痛,狠心卸载了手机软件,改为踏踏实实地学习。

考上高中后,孙若然又将这款软件安装回来了,当作一款学习辅助工具使用。她说:后来思考了一下,成绩下降的原因不在于软件本身,而是自己不够自律。现在,孙若然遇到难题会先思考,实在不行再搜

索解析,最后打印出来、整理成错题集。

梅育源常在某款视频类App上找英语学习资料,从尝试自己能否听懂开始,然后对着视频一遍遍跟读,理解句子的意思,再到摘抄好词好句进行积累,每天45分钟,坚持一两年,基本就能达到与外国人正常交流的水平了。

该校高二年级一位不愿意透露姓名的同学是手机 素人,即什么学习软件都不使用的人。他的理由是,自觉性不强、很容易沉迷于手机。某次,他想要在手机上搜索1个单词,结果打开手机后,就忍不住地刷了20分钟朋友圈。

本来用词典查单词只需要2分钟,用手机却花了10倍的时间,就是因为我难以管住自己。这位同学说,自己卸载了一切软件,手机仅用来通信。在他看来,如果遇到难题,问老师才是最好的方法。

表白墙

灌溉者

梁佳宇
陕西师范大学杨凌实验中学高二(1)班

在我生活中接触最多的职业是教师,触动我最深的职业也是教师。

我的妈妈是一位乡村教师,在一个普普通通、毫不起眼的小镇工作。教室设备十分普通,甚至有点简陋。课桌桌面上布满大大小小的洞眼,电子白板也是几年前刚装的,我的妈妈就站在这个水泥台前脱落的讲台上,手执粉笔,书写了20年。

她是一个开朗乐观的女性,但她曾经也是一个小女孩。中专毕业时,妈妈才18岁。刚刚结束学习生活,就要站在讲台上与自己年龄相差不大的学生讲课,她柔软易碎的情绪被套上了层层铠甲。

现在社会对教师的看法颇为微妙,但妈妈说:学高为师,身正为范,用行动去诠释老师的真正含义。妈妈是一个十分幽默的人,可以用浅显的语言去讲述较深奥的知识,她的课堂总是充满了欢声笑语。可在声声喝彩的背后,是一个常常坐在桌前反复修正课件的身影。

妈妈是初三的教师,那时我们学校要求比较严格,早晨6:30早读,晚上10:40才下晚自习,妈妈每次早起来去早读,晚上比我这个初三生睡得还要晚。备课、上课、批作业、与学生谈心,她白天的时间被工作完全占据,而我只能在夜晚给伏案工作的妈妈端上一杯热水。

一年中妈妈情绪波动最大的时候,莫过于中考成绩公布后。公布成绩的前几天她就开始心神不宁。终于到了查询成绩的日子,她早早坐在电脑前,坐立不安升至极点,随着一波又一波的电话接连响起。学生喜报传来,她眼角鱼尾状的细纹也因她的笑被挤得更深;学生

考试失利未能取得满意的成绩,她眼瞳中流露出伤心,但更多的是轻声温和的安慰。这一天,一家人也跟着妈妈提心吊胆、如履薄冰、惶惶不安,看着她时而喜悦,时而忧伤。那时,我深深地体会到:教师,是除父母以外唯一对你真心实意却不求回报的人。

前几天,母校群里有一段妈妈的视频,视频中的她铿锵地说道:因为选择了这个职业,就注定我们的梦想与荣誉与你们连在了一起,你们是快乐的,我们就是幸福的;你们是进步的,我们就是欣慰的;你们是成功的,我们才是优秀的。希望在座的每一位同学能努力学习,去享受更好的教育资源,去更加广阔的世界看看

屏幕里的她虽笑靥如花,但雪白的粉笔灰随着时间一起浸透她的鬓发,如刻刀般在她脸颊上细细雕刻。屏幕外的我,泪水模糊了视线。

我是一个普通人,生活在普通的地方,过着普通的生活。身边很少有时代名人或先锋,但我的周围却有一群有理想、有信念的人民教师。他们每一位都看似微不足道,但每一位都可以顶天立地。他们授予学子关于土地山川、长江大河、璀璨星海、科学奥秘、语言魅力的知识,却未给予自己松懈,他们身上的闪光点或多或少地影响周围的每一个人。

请尊敬每一位人民教师,他们都间接地教授着我们知识和做人。他们将殷切的希望寄托在每一位学生上,每一位学生都是他们的眼睛,代替他们去看诗与远方。

三尺讲台,是青春挥洒的地方,也是知识雨露浇灌的地方。教师锻炼小鸟学习飞翔,变成雄鹰展翅翱翔。

这个时代的舞台定不会亏负他们,定会留予一片席位,给这些奋斗在一线岗位教书育人的灌溉者。

(指导教师:杜丽梅)

树洞

刘震宇
北京市第一七一中学初二(16)班

尊敬的京剧:
您好!

生旦净末丑,花旦身段柔如水,武生身若迅雷。2008年是我出生之年,在我刚睁开眼看这个精彩世界时,在距离我家咫尺之遥的鸟巢,2008名演员击缶而歌,吟诵着 有朋自远方来,不亦乐乎,四位武将在铿锵有力的京剧锣鼓点中,将中国古代将帅忠贞报国、充满必胜信念和勇气的豪情壮志表现得格外鲜明,精彩的 Peking opera 在全世界面前点燃了这一代表中华文化的传承。

我知道您作为我国的国粹,在2010年被列入人类非物质文化遗产代表作名录中,成为全人类的文化财富。我还知道,和我国其他戏曲比起来,您其实还只能算个 年轻人,您祖籍安徽,公元1790年,以徽戏剧团 三庆班 京城献艺为先导的 四大徽班进京,您才真正诞生。1927年,距今不到百年,北京《顺天时报》组织读者投票选举出 四大名旦,此时,已是流派纷呈,人才济济。

但是,京剧先生,又抑或是京剧女士,请原谅我的冒昧和一点点的不敬,我想恳切地问一句:近些年,您过得还好吗?

心理信箱

心理老师:
您好!

这段时间,气温急剧下降,每到晚自修,尽管晚餐已经吃得饱了,我还是控制不住自己的食欲,让各种食物填满我的胃。近期,我已经肉眼可见地胖了一圈!此外,伴随着天冷,不知道为什么我还会莫名其妙地心烦,整个人非常 丧,干什么都提不起劲头儿,感觉身体特别疲惫,只想躺在床上睡觉,远离人群,特别期待春天能满血复活的季节

小雯

小雯同学:
你好!

感谢您的信任。看完你的描述,我隐隐地觉得你可能是被季节性抑郁给缠上了。这种季节性抑郁是抑郁状态的 秋冬季限定款,会在特定季节呈周期性发作。

写给京剧的一封信

坦白地说,每年我们的见面一般只有一回。对!就是每年春晚那短短的十来分钟,是您爷最期待的那十来分钟,是爸爸准备换台的那十来分钟。

可能您也挺纳闷为什么?是新的曲目创造得不够快,是没有头部流量明星,还是没有直播带货达人帮忙?

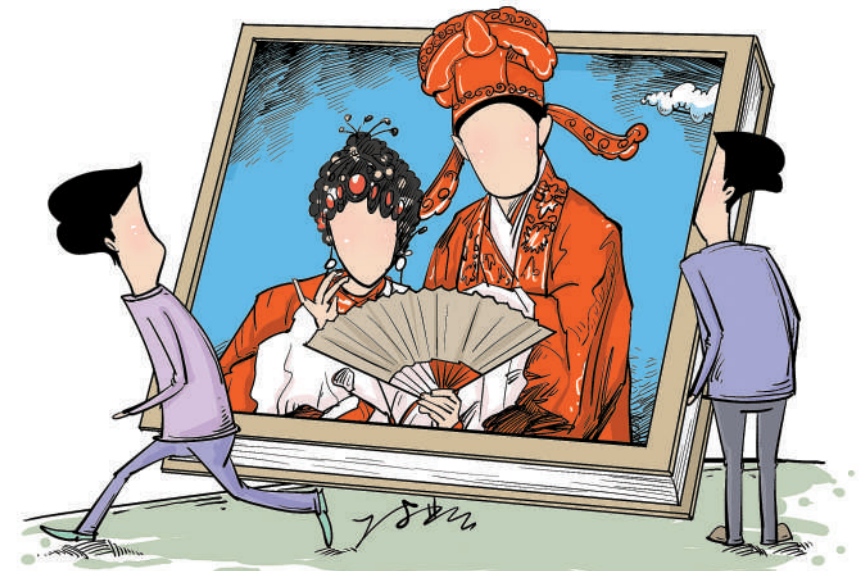
这真的不是您的问题。坦白地说,百年前的故事形式、音乐旋律、服装道具确实很难受到如今年轻人的普遍喜欢。不仅仅是您,您看看京剧大鼓、梅花大鼓、丝竹弹唱,何尝不是如此?您再看看身边,广播电台、流行歌曲、肥皂剧、现代工业化电影、互联网短视频、各种翻天覆地的综艺节目 不停迭代,快餐文化的核心就在于 快,四大天王 这些爸爸叔叔心中的YYDS,在我们看来,又何尝不是 别闹?

看到这里,您是不是有点生气?您是不是也准备改头换面,来一段 丑角Rap,加一段 旦 角海豚音,最好再组织个 中国好声音 奔跑吧武生 全国海选综艺?

待他方一回头,虞姬即抽出他腰间宝剑 未几,项羽意识到受骗,忽一低头,惊见腰间抽空的剑鞘,项羽猛回头向虞姬,惊呼 啊!这话未出口,已见虞姬自刎于前,项羽顿足不已,项羽(痛悔,叹) 哎呀!这段

您肯定很熟悉吧,《霸王别姬》的高潮部分。在我看来,与美剧相比,这段的节奏丝毫不逊色,又深深烙上了红颜知己的中国印。您的美就是您的美,您的美就在您,就在您的特色,就在您的中国印,不在别处!

是的,我希望您平和地接受 唯一的



视觉中国供图

降温后贪吃贪睡

警惕 季节性抑郁症在赶来的路上

通常是在每年的入秋开始发作,直到第二年的春季才会缓解或者消失。女生中招比较多。

因为本质上还是有抑郁特征,季节性抑郁常常导致自尊心的下降甚至自暴自弃、情感低落、不爱运动。易感季节性抑郁的人往往比较善良,体贴他人,却往往过低评价自己,拒绝应得的欢乐,即使在情绪正常的时候,也觉得自己是没有什么资格享受欢乐的,他们认为自己不值得快乐,总是把别人的需要放在第一位,一个人的时候常常会感觉内心很空虚、自己毫无价值感、绝望,甚至有轻微自杀的想法。

但它又与典型抑郁症有着些许不同,比如在天冷后总想吃东西,尤其是爱吃一些甜食和高能量的食物。因为暴饮暴食,体重会在短时间内增加。此外,季节性抑郁状态通常表现为嗜睡,甚至希望自己能

像松鼠一样钻进树洞去冬眠。另外,如果没有处理好学习人际关系等方面的压力,或抗压能力相对较低,也会增加季节性抑郁症的发生几率。

以上特征是在进入秋冬季节定时出现,每次持续时间在2周以上,并且给你的日常生活带来了影响。

请一定要注意了!在心理学上认为,形成抑郁状态一般跟缺乏光照、外界压力和遗传有关,这三个方面容易让我们陷入季节性抑郁的怪圈。在进入秋冬后,昼短夜长,人体的生物钟不能适应冬季日照时间缩短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调,从而造成了情绪与精神状态的紊乱,免疫力下降,容易出现消极情绪,还会导致我们体内的血清素活性降低,我们就容易出现情绪低落、嗜睡、抑郁等状态。

美国一项调查数据显示,居住在离赤道越远的人,季节性抑郁状态的发病率就越高,这一点已经被很多心理学家所证实。所以,季节性抑郁还会出现晨夜轻的变化规律,每天清晨时心境特别恶劣,痛苦不堪,拒绝起床,但到下午阳光充足以后,心境逐渐好转,到了傍晚,脑细胞的活性增强了,似乎感到没有抑郁状态了。

面对季节性抑郁,我们不妨这样试试:首先,不要有压力,把它看成是一场情绪感冒。目前光照疗法是治疗季节性抑郁最有效的方法之一。我建议你多进行日光浴,到空气新鲜、阳光充足的地方多散步和倒走,增加日光照射和户外活动,平时在家也要保持室内空气流通和光线充足。另一方面,房间可放置白色的日光灯,我们可以坐在距离光源约1米的地方读书、吃饭或进行其他活动。

还有许多食物是辅助治疗季节性抑郁的好帮手,如水果中的香蕉、甜橙,蔬菜中的黄瓜、西红柿等。平时也可以改用吸管来喝水,增强口腔肌的活动。快乐地面对生活是十分重要的,对季节性抑郁的治疗也起到了一定的作用。可以给自己定一个适合自己、容易达成的生活目标。心理治疗师 曹胤



2019年8月29日,在山东省淄博市沂源县鲁村镇固山村,几名送教老师行走在送教返回的路上。视觉中国供图(资料图片)