**一半学生在“假努力”，一半家长在“假关心”**

人们常说：一分耕耘一分收获，只要多努力成绩肯定比别人好，勤奋未必成功，但不勤奋就注定失败。但是，为什么有的学生明明很努力，成绩却不好呢？

从一个小女孩说起，班里的一个小女孩，这个小女孩坐在班级第一排，特别乖巧、安静，甚至乖巧到了老师会忽略的地步。但是在一次大考中，她的成绩很不理想。

孩子的爸爸在家长会后来找老师私聊：“孩子平常很听话，为什么成绩不理想呢？”老师也觉得奇怪，就说：“这样吧，咱们再观察一下，您观察家里，我观察学校。”

**经过两周的观察，发现了这个孩子的问题：**

在学校上课时，不管老师在讲课、展示PPT、提问……这个小姑娘都在记笔记，甚至有时候，老师翻PPT比较快，她可以不看本子，只盯着屏幕，然后快速地记下来；

而孩子的爸爸反馈的信息是，她每天回到家，就会把自己关在屋子里，用一个非常精致的本子，把白天每一科的笔记再誊写到这本子上，直到深夜。

看到这，大家应该都已经发现了问题所在，看起来，这个小姑娘确实很勤奋、很努力，但事实上，由于方法得不得当，她的行为，就是一种“假努力”。

**“伪勤奋”下掩盖的“真懒惰”**

从早上五点半起床，就埋头进入学习状态，基本上除了必要的吃饭、午休、洗漱的时间，其余时间全部用来学习了。

吃饭基本上是靠吞的，尝不出什么味道来。当然去食堂的路上也是一路小跑的，等饭的间隙中也是要拿出小本本记几个单词的。

下午放学，到在昏暗的台灯下接着用功，一天不刷够一定量的题、看够一定量的书是不可能安心躺下来睡觉的。

睡眠不足，白天打瞌睡是一定的，只能靠意志强撑；疲倦状态下听课，总有很多疑问，为了弄懂只能晚上接着熬夜；如此循环往复，勤奋到人神共愤。

然而，考试成绩出来，依然不上不下，前进的脚步维艰，无语问苍天，为什么汗水换不来成功，努力得不到回报。

**如果你或者你的孩子满足了以上几条，那么恭喜得到这么一个称呼——假努力者。**

他们的勤奋是表演出来的，给别人看，也给自己看，也许是为了老师和家长那句“你真努力”的表扬，也许是为了让自己回顾一天的时候不觉得后悔，成绩不好的时候安慰自己，“不是因为我不努力，只是脑子太笨”。

上面我们说的小女孩，就是典型的低品质学习者，我认为这样的孩子很可怜——别人在玩的时候，她在学习，但最后又没有理想的成绩作为回报。导致既没玩到，又没学好，这样的“勤奋”，是我们一定要避免的。

**3步破除“伪勤奋”**

**1.提高时间利用效率**

即便分清了不同任务的轻重缓急，很多学生仍然面临时间不够用的问题。细细盘点下来，一天的有效学习时间被大量的琐事占用，例如通勤（上下学）、等待（等吃饭、等家长接送、排队）、放松（饭后、午睡后）。

在时间利用与效率当中，当中同样存在“二八定律”（ParetoPrinciple）。在效率最高“黄金时间”，20％的时间投入就能产生80%的回报。在效率最低的“疲顿时间”，80%的时间投入就能产生20%的回报。

因此，提高时间利用率，关键在于对时间的精细化把握。

如果按照学习单元的客观情况划分，可以得到完整时间和碎片时间；如果按照学生的效率高低划分，可以得到高效时间和低效时间。

**◆“黄金时间”：高强度的主动学习**

大段完整的高效率时间的“黄金时间”，是非常宝贵的学习时间，学生可以完成一些高强度的学习任务，例如各科的限时训练（尤其数学、理化）、难题的重点突破、复杂问题的深入思考。

**◆“垃圾时间”：低强度的被动学习**

碎片化的低效率时间是学习的“垃圾时间”，学生的精神状态欠佳，也没有充足的完整时间去进行深入的思考和学习。此时适合进行一些不需要进行大量思考的低强度学习任务，例如听英语新闻/录音、进行课外阅读、语文或英语的练字、摘抄积累作文素材。

**◆“反馈时间”：归纳、总结、调整、计划**

完整的低效率时间是一天当中的“反馈时间”，适合进行对白天所学知识方法的总结、错题的分析与归纳、反思自己的学习计划、思考下一阶段自己努力的方向。

**◆“积累时间”：背诵、记忆、复习、提升**

碎片化的高效率时间是一天当中的“积累时间”。“积累时间”，适合进行与记忆和积累相关的学习任务，例如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。

将自己所有的时间进行类型化的划分能够更好地兼顾自己的时间和精力，并且能够根据自己每日的时间安排和精神状态进行灵活的调整。

**2.晚上时间**

晚上睡觉前1小时，如果学生精神状态较好，仍然可以进行一些高强度的学习，比如刷题、限时训练、钻研难题（如同一些竞赛生）。当然如果精神状态不好，其实也不必勉强，毕竟白天的学习任务是非常繁重的。

大部分学生的精神状态已经不如白天的时候，或者有可能白天经历了高强度的考试和过量的运动，那么更妥当的学习任务是进行错题整理、方法归纳和学习计划的制定。

原因其实很简单，即便还有1小时时间才睡觉，如果学生的精神状态已经不佳，去完成一些“烧脑”的学习任务已经起不到最好的效果，不仅思考速度和计算速度变慢，错误也会比平日增多。

对于大多数学生来说，经过一天的学习和复习，睡前这最后的1个多小时时间，基本上已经比较疲倦，这时候再去进行高强度的刷题刷套卷其实并不现实，也不“人道”。

这时不如就把时间用在平时没时间去完成的错题整理分析、方法归纳总结、制定学习计划上。

这些学习任务虽然不能给学生带来直接收益，但长期坚持下去，总会带来收获。事实上，很多在二轮复习时脱颖而出的学生，都是反馈总结工作做得比较到位。

**3.用好临睡前15分钟**

临睡前的15-30分钟时间，可能学生已经钻进被窝准备休息。这时候有的学生可能会拿出手机刷个微博刷个朋友圈，或者拿出课外书阅读。如果学生想把这段碎片化的时间利用起来，也可以使用“二八定律”的安排方式。

临睡前的十几分钟，时间相对要短暂一些，没有办法也不可能完成刷题、错题整理等等需要长时间投入的学习任务。

大多数的情况下，学生在临睡前已经神思倦怠，无心学习，再进行高强度的思考和学习已然不现实，这时候可以进行一些不太“烧脑”的学习任务，比如听英语新闻/录音、进行课外阅读、摘抄积累作文素材、练字。

如果学生的精神状态较好，则可以适当增加思考的强度，尤其是一些需要理解记忆的内容，可以在睡前进行回顾和复习，比如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。

常说作业很多，除了做题没时间去积累，没时间练字，没时间进行课外阅读，但如果能把一些不适合用来刷题的时间利用起来，久而久之就能提高。比如这张表的建议，就很适合用来解决琐碎任务。

当然，如果觉得一整天的学习已经足够，或者想给自己偷个懒放个假，其实没必要强撑，早些休息才是正途。

**家长学会“真关心”**

**1.用检查代替询问和唠叨**

每个家长都想要做孩子学习路上的帮手，但我们要注意，行动上的重视才是真正的重视，不在行动上重视孩子的学习，而只用抱怨和唠叨表示“关心”，其实也是一种“伪关心”。我们要做的有：

* 孩子写的文章读一读；
* 孩子的单词考一考；
* 孩子的卷子翻一翻；
* 孩子做错的题问问他自己能否总结经验教训。

**2.钱要花在刀刃上**

孩子的学习，一定是需要花钱的。我一直认为，给孩子学习上花的钱，不能算作消费，而应算作投资。在这个过程中，我们要做到一点——把钱花在刀刃上。

对于孩子阅读的需求千万不要吝啬。要定期给孩子买书、买好书，扩大孩子的阅读面。读书的好处，就不在此赘述了。

**写在最后**

真正的努力，不是比谁花的时间更多，谁把自己虐得更惨，而是找到合适的方法，抛下杂念，全身心地投入去做一件事情。骗别人很容易，骗自己更容易，但是要骗这个世界真的有点难，你所亏欠的，终有一天会连本带利还回来