
笃实精进 则无败事

---高二阶段深度学习品质提升方法初探

高 2023 届 2 分部 王 燕

高一“紧”，高二“实”，高三“冲”。高中三年就是一场马拉松，需要我们全盘规划，充分把握每个阶段的特点，步步为营，进阶发展。

高二的“实”落在何处才能为高三打下深厚的基础？深度学习是培养学生素养的必然要求，深度学习品质的提升是高二阶段学习发展的核心问题。如何促进高二阶段深度学习品质的提升？

一、促进深度获取知识的基本路径：模仿——内化——强化——精准

提升深度学习的品质离不开这个基本路径，它靠学习常规来保证。只有做到学习习惯的训练有素，学习流程的规范高效，才能进入提升深度思维品质的下一步。

1. 模仿是认真听讲、认真领会，照着操作流程去实践。模仿具有机械性，被动性，但又是学习的重要基础，不可缺少。据此，笔者提出课堂学习的“三动”即动口、动手、动脑和课外学习“两记”即复习笔记和问题笔记。动口就是在课堂要多提问多发言多配合，提升专注意度；动手就是动手记笔记、写批注，这是听课留痕，提高听课效率；动脑就是会思考，有质疑，能追问，领会课堂知识。课外及时复习，同时有复习笔记和问题笔记，这是复习留痕，帮助知识消化。从高一起，笔者一直在培养学生课堂学习“三动”和课外“两笔记”的习惯。进入高二，进一步强化。为提升深度思维品质打下基础。

2. 内化是弄懂条件，将新知与自我的已有经验联系起来加工，由外而内消化。内化要突破模仿阶段的依葫芦画瓢和孤立记忆，是模仿的思维升级，具有能动的转化性。有哪些学习习惯能有效帮助学生内化知识呢？一是熟读教材，建立学科章节知识框架，将碎片知识整体化；二是建立教材和题目的联系，读教材明考点，做题目想教材，逐步训练学生理论联系实际的能力和知识迁移能力，从而真正内化知识。三是用完成解题思维导图、写出答案详解等方式内化学科思维方法，尤其是内化掌握基本题型和典型题类的思维习惯和解题方法。内化对学生提出的最基本要求是思考、联系、归类。

3. 强化是通过反馈、评估、强化过程，由陌生到熟悉，主动在头脑中形成从无到有的神经回路，进行有效储存和积累。达到强化目的的有效举措之一是有有效的习题训练，“刷题不是万能的，不刷题是万万不能的，”但这种强化学习很容易陷入“过度学习”的误区：为刷题而刷题，知其然不知其所以然。坚持每日习题批改返还后继续“二次”作业，解析错因，明白知识漏洞；同时进一步强化基本题型和典型题类的思维习惯和

解题方法。也就是说，能有效达到强化学习的刷题是深度学习和刷题，是搞得清来龙去脉的刷题，是能内化过程、强化模型的刷题。

4. 精准：达到学习掌握的准确完整的形态，包括对信息获取和解读的准确完整，对知识调动和运用的准确完整、对知识描述和阐释的准确完整。精准是“与可画竹”胸有成竹，是非常高的理想状态，是前三段学习过程的目标。

二、促进深度学习品质提升的关键任务：培养思维

根据学生思维状态的不同，大致可分三种学习思维类型：第一类，“披着羊皮卖狗肉”——思维懒惰型。有的同学“不动脑”，看起来很忙，实际上都是做表面文章。有的同学“拖延症”，不愿意打开思路想，回避“烧脑”，拈轻怕重。有的同学“不自控”，不专注，不聚焦深度思考。第二类，“猴子搬包谷”——思维功利型。有的同学能思考挑战性的东西，但思维浅短，仅止于应付眼前的任务，浅尝辄止。有的同学头脑灵活，但缺乏整理归纳意识。第三类，“一踩九头翘”——综合迁移型。有的同学主动培养自己的问题解决、批判性思维能力。能将知识融会贯通，能主动将知识迁移运用创造性解决问题。要想打破前两种思维类型的局限性，如果仅仅止于习惯，不能突破瓶颈。培养思维要寻找恰当的载体，引导学生将隐性的思维过程呈现出来，激励深度的心理专注和思维参与。我们应引导学生转变学习方式，以问题为中心，彰显学习的主体性。采用可视化方式（思维导图）梳理书本知识和解题思路，即发现结构---呈现结构---迁移结构，呈现思维来龙去脉，清晰可见，帮助学生提升“多层级精准概括”能力，实现多题归一、举一反三，培养思维。

三、促进深度学习品质提升的价值引领

由于目标取向不同，高二学生的学习状态可分为三类。第一类，“做一天和尚撞一天钟”——得过且过型。该类同学无目标，随“大流”，自我存在感不强，没有对特定事物的强烈兴趣，凡事可有可无。第二类：“食之无味弃之可惜”——心有不甘型。这类同学有自我觉醒，对自己有期许，很努力，但自信心不足，患得患失，情绪波动，状态起伏，成绩不稳，心不定却又心不甘。第三类，“不畏浮云遮望眼”——坚毅乐观型。他们情商、逆商高，“抗打击能力”强，知道自己的学习能力不是固定的，可以通过“愚公移山”的努力得以增长。内心的坚毅和乐观连在一起，通过踏实的行动一步一步靠近自己想要的方向。如何才能提升学生的价值品质和取向？笔者认为可从以下方面着手：

1. 启迪智慧。

设计阶段性系列主题德育课、德育活动，培养学生兴趣，启迪学生智慧。帮助学生学会思考、学会生活，并且爱智慧、爱生活。附高二主题德育课系列：

情商主题系列：

01. 读书，看见你自己——情商主题教育系列课程（一）
02. 庸扰困者逆，断舍离者进——情商主题教育系列课程（二）
03. 奋斗者，三不问——情商主题教育系列课程（三）
04. 越高贵，越谦卑——情商主题教育系列课程（四）

学法主题系列：

01. 唯汗水与泪水配得上青春——学法主题教育系列课程（一）
02. 打败假期综合症——学法主题教育系列课程（二）
03. 赢在内省&数学——学法主题教育系列课程（三）
04. 执光前行 风雨而立——学法主题教育系列课程（四）
05. 因为优秀，所以死亡——学法主题教育系列课程（五）

2.培养意志。

磨炼耐得住寂寞的专注。首先，习惯过没有手机的日子。对今天的孩子来说，能把爱不释手的手机丢得开，这确实需要较强的抵制力，所以笔者首先就从手机管理入手锻炼他们。孩子是否带手机到校的信息全是由家长准确提供，带到学校一律交由班主任代管，平时坚决不碰手机。然后，学会过清华学生的 “No Sunday, No holiday”的生活。为了让清华学生的这个自律标准深入人心，笔者主要从学生的时间规划管理能力的培养进行训练。每周日下午，三点到教室，集体自习，历练与众不同的自律和自主。在归宿假，人人列出计划，人人实施计划，人人的家长评价计划的完成情况，返校后班主任再检查，目的就是要孩子们放得下牵挂，经得起诱惑，耐得住寂寞。

3. 提供舞台。

落实“人人都是班干部”体制。普通岗位事事有人做，关键岗位轮岗做。班级摒弃固定的班长、学习委员、劳动委员、纪律委员等传统的班委干部模式，采用小组值周的人人轮流全面参与班级管理工作的创新形式。每个人都有机会深度参与班级的各项活动组织，也有平台展示自我独特的才能特色，形成理解、尊重、合作的班级氛围。小组值周全面负责班级日常各项事务，这是一个机会，组员们要回忆、思考、整理、表达；这是一个舞台，同学间学着分享、挑战、学习、前行。人人都有机会当班长，当机遇来临时充分展示自己，身临其境、感同身受、换位思考、沟通表达，认真经营并对结果负责。

每周一班旗下演讲。结合高二学段学情、时下节日主题和校园主题，开展每周一

早上的班级主题演讲。这是一个舞台，学生学着表达情感、认识现象、发表观点，提升思想认识和境界。

高二，褪去高一的新鲜，缺乏高三的关注，它是孤独的；高二，没有高一的期待，少了高三的壮志，它是平淡的。孤独平淡的日子正是潜心学习，成功进阶的关键时期。笃实精进，则无败事！