

自主学习，以学习为乐
——浅谈寒假学习的意义

在校学习告一段落，我们迎来了漫长的寒假。若我们可以利用课余时间压力较小且可支配时间较多的寒假进行学习，就很有可能在假期中实现自我提升。针对“大学生对寒假学习的态度”这一问题，我们对本校学生展开了一系列调查——

著名演说家费德里科·皮斯托诺在TED演讲中说到：“真正拉开你与周围人之间的差距的，是自学能力。”在当今的社会背景之下，自学能力是大学生必备的基本素养之一。寒假期间，不像在校时有具体课程安排，因此可自由支配的时间也较多，我们可以有更多的时间与精力通过自主学习对旧知识进行复盘并预习新知识，还能在无形之中提高自己的软实力——自学能力。由于在校期间的学习节奏较为紧张，一些知识虽然已经学习过，但我们对它的掌握或许并不牢固，在寒假复习旧知识的过程中，我们可以将掌握不牢固的知识点逐个细化、强化、条理化、系统化，从而在将旧的知识点内化于心的过程中做到“温故而知新”。此外，有效的复习也能为我们预习新知识奠定基础。在调查中我们发现，有35%的大学生利用假期自主学习下学期将要学习的知识。经过寒假的预习，我们会对下学期将要学习的知识有一个初步的了解，在此过程中，我们通过独立思考，靠自学能力去发现新知识的难点、疑点，在下学期的课堂当中可以对自己在预习过程中遇到的疑点、难点进行针对性地听讲。这样一来，既可以增强我们听课的目的性，也有利于提高我们的听课效率。

寒假学习的意义不仅体现在提高自学能力这方面，还体现在我们能够拥有更多的时间探索自己感兴趣的领域。经过这次

调查我们发现，大部分同学在假期学习的难处是动力不足。首先我们要明白，学习也是生活的一部分，若将学习放在生活的对立面，则大概率会造成无谓的精神内耗，从而失去动力并难以自律。在校期间，由于外部因素的影响，学习和生活之间可能存在着较强的割裂感，因此同学们更容易把二者摆在对立位置。而寒假则不同，寒假期间课业压力较小，此时的割裂感并无在校期间的明显，因此寒假时期我们可以有更多时间去探索一些兴趣领域，以兴趣领域为纽带，有助于我们将假期状态从过度放松调整为与生活与学习相平衡的状态。当我们以学习为乐时，我们会更加积极主动地去学习，而在学习自己感兴趣的领域的同时，我们可能会遇到志趣相投的伙伴，从而形成良好的人际关系，让自己变得更加外向、开朗，也让自己的寒假生活变得更加充实。

寒假学习的意义更在于可以拓展知识面。回到学习本身，学习的过程也是获取新知识的过程，无论是制定计划针对对相关领域进行广泛粗略地了解，还是后续学习过程中对知识点进行深入具体的研究，都可以拓宽我们的知识面，从而带来思考维度的扩展和个人视野的扩充，同时我们的全局观以及分析能力也会在此过程中得到提升。调查发现，有近52%的大学生利用寒假时间阅读课外书籍或学习PS、剪辑等技能，这样做既可以扩展自己的知识面，又可以提升自身的软实力，从而提高自身的就业竞争力。

常言道：“你在空闲时候做的事情，决定了你会成为一个什么样的人。”在假期进行学习具有“学习时间自由”和“学习内容广泛”两大优点，以及自学能力的提升、复盘旧知识与预习新知识、探索兴趣领域、拓展知识面等多方面意义。总而言之，在寒假进行学习有助于我们遇见更好的自己。因此，让我们充分利用寒假的空闲时间，找到学习与生活之间的平衡点，用规律的学习消除过度放松后的空虚感，让自己在这个假期更上一层楼吧！

(海峡财经学院22级 黄玮佳 会计学院22级 肖若莹)

我们的寒假：阅己，悦己，越己

合理放松，充实自我

线上期末考后，大学生们的寒假生活正式拉开序幕。部分大学生在长达一个半月的寒假里，把吃喝玩乐看作假期生活的重心，而却把作为学生最该全力以赴的“学习”抛之脑后，到底是“厌学”还是“摆烂”？为什么会有此类现象呢？笔者将在下文一一道来。

首先，笔者以“揭秘大学生寒假厌学与摆烂现象”为主题展开了线上问卷调查，调查结果显示：有70%的大学生寒假期间出现过“摆烂”现象，有20%的大学生寒假期间出现过“厌学”现象，而能够在寒假期间自觉规律地打卡学习的大学生仅占10%。在探讨大学生假期出现“厌学”与“摆烂”现象的原因之前，我们要先明确两个概念：一是“厌学”，厌学是指学生对学习的负面情绪表现，通俗来说就是学生对学习不感兴趣；二是“摆烂”，摆烂是指事情已经无法向好的方向发展，于是就干脆不再采取措施加以控制，而是任由其往坏的方向继续发展下去，通俗来说就是“反正学不好，就这样吧”。这两个概念体现在学习上都是消极的，但二者本质上的区别在于——为什么消极地对待学习，厌学的人因为对学习不感兴趣所以消极地对待学习；而摆烂的人因为觉得自己做得不好且不可能做好索性消极地继续下去。

其次，究其原因，笔者发现：超过50%的大学生认为自己是在寒假期间“摆烂”的原因是对未来感到迷茫。他们觉得凭借自己的学历与

专业技能在未来的就业环境里无法找到心仪的、适合自己的工作岗位，往长远说，就算勉强找到了工作，可能也需要几年、甚至十几年的时间才能够过上理想生活，既然未来一片迷雾，自身又缺乏竞争力，索性抓住仅有的假期，先享乐，后吃苦，横竖不会有比现在更糟糕的处境了。分析至此，笔者颇有感触，全球疫情及国内外局势影响下的就业大环境确实不太平稳，但正如恩格斯在矛盾观中论证的那样——外在因素无法决定事物的发展，决定事物发展的往往是内在因素。由此可见，促成部分大学生个体有意识地摆烂的现象并不是因为不尽人意的就业环境，而是大学生的心态。正所谓解铃还须系铃人，倘若部分大学生持续对未来感到迷茫从而决定继续摆烂，那么等待着他们的只会是被瞬息万变的社会所淘汰。每个人都会有对未来感到迷茫和彷徨的时候，畏步不前和自暴自弃只会使自身的罪恶感，降低个体的竞争力，反之，若是选择拨开迷雾，积极前进，终会迎来黎明的曙光。

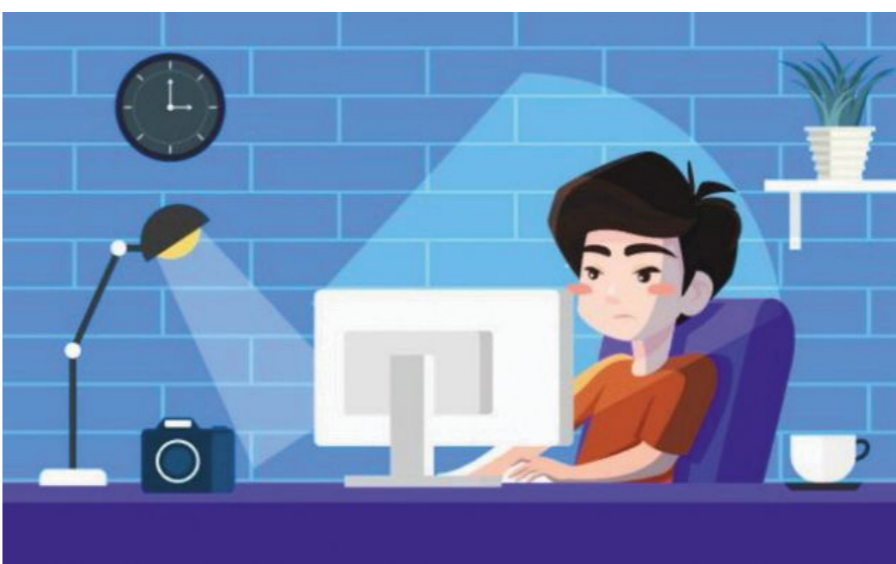
紧接着，笔者发现：超过一半的大学生认为自己是在寒假期间“厌学”的原因是娱乐的诱惑。寒假在家没有了学校固定的课程安排，也没有人催促自己交作业，空闲时间成倍增长，而在漫长的空闲时间里，部分大学生沉迷于五彩斑斓的网络世界，沉迷于特效诱人的电子游戏，更沉迷于三五好友的八卦寒暄，相比之下，

学习这一行为就显得枯燥无趣，令人提不起兴趣来，从而就有了“厌学”这一现象。行文至此，笔者深有所感，作为一名大三学子，也曾被诸多娱乐蒙蔽双眼，就如猪八戒闯进盘丝洞般，自以为看见了人间极乐，殊不知是掉进了美丽的陷阱。常言道“吾辈当自强”，虽然是老生常谈的话题，但放到“厌学”这一现象中来却也颇具教育性，我们生在日新月异的时代里，我们的祖国在先辈们的努力下正一步步走向富强，我们站在巨人的肩膀上，如果每个人都耽于享乐，那建设社会主义现代化强国的接力棒要交给谁呢？当代青年大学生，绝不该拜倒在娱乐诱惑的石榴裙下，而应该懂得合理安排学习与娱乐时间，先苦后甜，自强不息！

综上所述，部分大学生寒假“厌学”及“摆烂”现象的原因，归根到底，都与心态有关，一个心怀远大、胸怀大志之人，不会因为未来的路可能布满荆棘而退缩不前，更不会因为身边的诸多诱惑而忘却自己的理想与责任。社会上的大部分人都是普通人，但正是因为他们日积月累的付出与坚守，才使得整个社会像蜂巢一样有序地运转。作为青年大学生的我们，更应该摆正自己的心态，以不懈努力、勇往直前的态度过好当下的每一天，以积极向上、乐观开朗的姿态，迎接未知的明天，不论是寒假生活还是校园生活，都该以最饱满的面貌、最上进的心态，脚踏实地地学好、玩好、过好！

(外国语学院20级 洪依林)

做时间的主人



另一方面是注意一定要明确自己每天的学习总时长与学习的大致方向，这样才会降低实际结果与预设结果大相径庭的风险。除此之外，科学研究表明，下午的6点到8点左右，是用脑的最佳时间，我们可以抓住这个学习的黄金时间段，重点理解学习中遇到的“疑难杂症”，从而提高自身学习的效率。

当然，想要高效地学习，良好的精力管理是必不可少的。爱默生曾经说过：“生活中有一件明智的事，就是精神集中；有一件坏事，就是精力涣散。”由此可见，良好的精力管理无论是于学习还是我们自身而言，都有诸多好处——首先，良好的精力管理可以调节自己的情绪，有研究表明：糟糕的情绪会导致我们的学习效率大幅度降低。因此，对于精力管理而言，情绪管理是其中非常重要的一项，当我们的精神管理处于良好状态时，自己的主观能动性就会被调动起来，从而能够高效地学习。其次，良好的精力管理可以增强自己的体能，毛泽东同志曾说：“身体是革命的本钱。”由此可见，体能佳，精神佳，于学习效率而言是有益的。

不过不排除部分同学由于缺乏自律，往往在制定计划之后未能按时执行的情况，导致开头美好而结局潦倒，在这种情况下，我们可以下载一些能够在规定时间里提醒自己去学习的软件，或是寻求父母、朋友的帮助，让他们监督自己，以每天拍照打卡之类的方式严格按照计划执行——学会寻求帮助对于学习而言是有益的，但究其根本还是自己的决心与毅力更重要，他人的监督只能起到辅助的作用。

懂得合理规划的人，才会不会被时间所抛弃。或许很多同学都想要在寒假里大干一番，然而最后往往不了了之，既然有了想法，就不应驰于空想，鸢于虚声，而是要脚踏实地，把想法变为现实。在漫长的寒假假期中，合理的学习规划能够引领我们前行的方向，让我们在学习的道路上行稳致远。希望同学们都能够合理规划自己的寒假，让自己的假期变得充实且有意义！

(外国语学院22级 陈珠凤 会计学院22级 杨芳芳)

机遇偏爱有准备的人

一学期的时光转瞬即逝，寒假如约而至。大学的寒假生活不再被一叠叠的作业所束缚，大学生们也可以自主安排自己的寒假生活——学习、娱乐、发展兴趣爱好……寒假是充实自己的黄金时期。那么我校大学生在寒假期间都如何安排自己的时间呢？是否有自主进行学习？学习的内容是什么？有没有属于自己的寒假学习计划？为了更好地探究我校大学生的寒假学习情况，我们对本校大学生展开了问卷调查。

调查结果显示：近77%的同学会在寒假生活中花时间去学习，但其中大部分同学对学习没有清晰的目标，秉持着走一步看一步的态度；近29%的同学制定了属于自己的寒假学习计划，但在制定了学习计划的同学中，仅有30%的同学认真落实了自己的计划，很大一部分同学有计划但是执行并不严格，这也使得学习计划的辅助功能大大降低。同学们寒假的学习内容多样——本专业的学习、为考公、考研、考证等考试做准备、阅读课外书籍等，大部分同学倾向于在寒假学习本专业的知识，利用假期扎实自己的专业基础；除了本专业的学习外，阅读则成为了大多数人的第二选择；而由于年级的不同，大家对于考公、考研、考证等方面的学习需求也有所不同，例如高年级的同学花在考公、考研的准备上的时间更多。

在寒假时间利用的安排上，于寒假期间进行学习的同学表示学习所用时间的占比近30%，仅次于娱乐；此外，同学们还会利用寒假期间做兼职、参加志愿活动、培养兴趣爱好等。据调查，有近一半的同学认为自己没有平衡好学习和生活的关系，花在学习上的时间较少，相对松懈；大部分同学希望自己的寒假生活过得舒适和悠闲，能够得到充分的休息。在没有计划的寒假生活中，许多大学生行动力较低，近15%的同学表示自己的寒假生活较为颓废。笔者认为：大学生应加强对学习重要性的认知，而不是简单地将学习定义为任务。在提及寒假学习的原因时，大部分同学们表示寒假期间学习主要是为未来的发展做铺垫，次之是想充实自己、发展自己的兴趣爱好。而假期不愿意学习的同学中超过75%的同学都是因为懒惰。由此可见，这些同学对学习目标的未来发展方向较为迷茫，仅将学习作为一种任务，在脱离了学校的管理、老师的监督后便失去了学习的动力。因此大学生需要多维度地思考学习对自己的意义，提高自律自学能力，为今后的人生做铺垫。

“青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时期也。青年之于社会，犹新鲜活泼细胞之在身。”青春的时间极其宝贵，寒假虽至，学习也不能松懈。盲目、没有规划的学习效率较低，

且不易坚持，许多同学表示时间总在不知不觉中流逝了。而一个明确的学习计划和学习目标能够帮助我们在寒假中保持自律、养成良好的学习习惯，在寒假中实现自我的超越。那么大学生该怎样制定一个有效的学习计划呢？

学习计划可分为日计划、周计划、月计划，同学们可根据自己的需求制定月计划与周计划，以此规划阶段性目标，也可以根据自身的长远理想来确定整体目标，这样一来，我们就可以依照整体目标来更好地制定日计划及阶段计划，也可以帮助我们统筹反思某一段时间以来自己的学习情况。值得一提的是，若要制定一个可行性较高的每日计划，首先我们需要了解自身学习效率的高低，制定当日能完成的任务目标。切勿好高骛远，设定过多的目标，一个无法按时完成的任务将会打消我们的学习积极性，结果适得其反。其次，所制定的计划要先易后难。简单的学习任务可以帮助我们快速进入学习状态，保持较高的学习效率。最后，我们需要将时间段进一步细化。将大量的时间分成各个时间段，将任务分配到每一个时间段中。这样做可以使得时间更加紧凑，有利于提高时间的利用率。最后，有了计划后应认真执行，把计划利用起来而非作为摆设，在寒假中不断充实自己。

陆九渊有言：“人之知识，若登梯然，进一级，则所见愈广。”学习不是一蹴而就的，要有所规划，持续地积累才能有质的改变。大学生的假期时间是富足的，我们应认真做好寒假规划，过一个充实而有意义的假期。同时，保持良好的学习状态能够让我们以一个较好的状态迎接来年的开学。愿诸君在未来的日子里，充分利用寒假时间，制定明确的学习计划，披荆斩棘，超越自我！

(公共事务学院22级 陈玮宁 海峡财经学院22级 江芯雨)



对于大学生而言，寒假是较为漫长的，在寒假里，同学们一定有许多想要做的事情：或是约上三两好友小聚一下，亦或是与家人共度过一个欢快的春节。然而在假期中我们却极易丢失自己原本规律的生活，沉溺于玩乐之中，从而忘记学习。“士之于学，不可一日忘也”，学不可以已，漫长的寒假是拓展和提升自我的好时期，同学们虽然暂时脱离了紧迫的学习环境，却不能够就此松懈——要确定自己的目标，明确自己需要在寒假里学习的东西，在假期里合理规划自己的学习时间，做到劳逸结合，在达到娱乐放松之余，又能利用假期高效学习。

寒假对大家而言，是一个提升自己的好机会，那么，如何才能在寒假中更好地提升自我呢？首先要明确自己需要在寒假中学习的东西，以此确定前进的方向。因为在寒假中，并不是每一位同学的学习方向都是相同的，例如：有的同学想在寒假中学习与自己专业无关但却感兴趣的课程；有的同学想在寒假中学习一些能够提升自身能力的知识；有的同学则想在寒假中为一些考试做准备，但无论发展的方向

如何，本质上都是学习。而如何在这个漫长的假期中抽出时间用于学习，是规划寒假学习时间的前提。

假期中的时间对于大部分同学来说是充裕的，这就意味着我们将有更多的时间用于学习，而这些时间又可分为“整体化时间”与“碎片化时间”——“整体化时间”一般指完整的时间，而“碎片化时间”指的时间则是零碎的、时长较短的时间。前者应用于知识的钻研或其他需要耗费大量时间与精力的学习内容，而后者应用于知识点的记忆或在短时间内也能有所收获的学习项目。例如：整体化时间可以用于理解一个知识点；而碎片化时间则可以用于练习听力或背单词。另外，我们在假期中的作息时间应与在校时期基本一致，有一个好的作息时间，学习的规律性就得到了保障。参照以上所述，想在寒假中学习的同学应结合自身实际情况，制定一份适合自己的时间规划表。而在制作规划表时应注意这两个方面的内容：一方面要注意不宜将时间安排得太满，只有劳逸结合才能提高效率；

做，有了规划就可以灵活调整学习时间和时段，避免因不知该先做哪件事而产生焦虑与慌乱。以上，是对学习时间进行学习时段进行规划的益处，同时我们也要注意两个方面：一方面，规划学习的时间，不宜太长，也不宜太短——学习时间太长，会影响我们在寒假中的其他活动；学习时间太短，会影响我们的学习质量。另一方面，不能把学习时段安排得太晚——太晚学习，会导致第二天的精神状态不佳，从而导致学习效率不高，反而事倍功半。所以，我们在合理规划时间的同时也要科学作息，同时把握好这两个方面，才能充分利用时间，提高自己的学习效率，做到劳逸结合。我们在规划好寒假每日学习与学习时段的同时，还要规划好每日的学习内容。我们可以根据每天的行程安排和精神状态，给自己布置一个难易程度相应的学习任务。比如，某天你突然生病了，精神状态不佳，那就布置一个相对轻松的学习任务。或者，某天你的寒假活动不多，并且感觉自己精力充沛，就可以安排难度较大的学习任务。做到学习内容的合理分配，便可以提高地推动学习进度，不用把本应在规定好的学习时间内完成的学习任务拖延至自己娱乐的时间，破坏学习与生活的平衡。而且我们也能在顺利地完成任务的同时，做到每天开心且有余力地参加各种活动。有了规划，还需我们发挥自身的能动性。

做好学习与生活的平衡

我们要在自己规划好的学习时段内，专心致志地完成每日的学习内容。诚如政治家汤姆·布拉德利所说：“让你的思想和注意力永远集中在目标上。”因此，在学习时，我们要做到全神贯注，切勿三心二意，如此才能更好地完成每日的学习任务。反之则会导致每天的学习内容“过目则忘”，从而导致学习进度一直“原地踏步”，最后导致我们不得不用自己学习以外的时间来弥补，这便无法做到劳逸结合，更无法找到前行与休息的动态平衡。当然，倘若实在没法专心学习，我们不妨寻找一个可以集中注意力的环境，比如图书馆、社区公共服务室、自习室等等。感受其中的学习氛围，努力让自己快速进入到学习的过程中，我们才更有可能在规定的时间内高效率地完成学习任务，做到生活与学习两不误，让这个寒假既玩得开心，又学得充实。

作为大学生，学习已然不是我们的全部，我们还需要去看大千世界，增长自身的见识，去体验生活、拥抱生活，真正成为社会的一份子。而且，如何在社会中更好地生活对于大学生来说，同样是一种学习，例如社交能力的培养。所以，我们的确不能因为学校中的学习而忽略在社会中的学习，应做到两者兼顾。最后，惟愿诸君劳逸结合，张弛有度，度过一个美好的寒假。

(金融学院22级 黄其棋 海峡财经学院22级 程嘉仪)