

今天为大家解决偏科的问题。我上学这么多年，从来没有见过哪个同学不偏科，他们总是有那么一两门科目是学不好的，到了高中终于等到分文理科的时候，他们赢来了一个抛弃一部分不擅长的科目的机会，如不喜欢学计算做题，就去选择文科，但是这种情况的同学，一般都是数学不太好。

一、关于偏科，有两种不可取的心态

1.只看总分

偏科的同学最忌讳的是只看总分，如这次总分排名第100名，下次排到了80名，就感觉自己进步了，但是可能总分当中包括了一科比上次考试退步的，由于总分进步，对自己考不好的那一科目关注度就会降低，而且有时候会用擅长的科目掩盖不擅长的科目，例如英语考得特别差，数学考的特别好，然后感觉自己并不是不努力，因为数学考得好，只是不擅长学英语，父母也觉得孩子其实挺努力的，只是有一科目不擅长。

2.刻意回避

偏科是大部分同学都面临的“苦”问题，也是导致学习不“甜”的主要原因之一。对于自己不擅长的科目，同学们是不是经常有“我很无能”、“我绝对不是学这个的料”等这些想法呢？久而久之，大家甚至会对偏科科目产生恐惧心理，进而形成逃避心理，结果越不爱学，成绩就越差，学习走入了恶性循环。

二、你不擅长的科目，就是你成绩发生质变的机会

你要做这三件事情：

第一，找出你的理想名次；

第二，对比你和理想名次考生成绩的总分差距；

第三，对比你最差的科目与他的差距。

专心去突破偏科科目对于提高成绩、进步的速度比因为喜欢一个科目、喜欢一个老师要快。如果你偏科的话，只要提高这一科目，克服这一个弱点，成绩就会进步一大截，这是一个显而易见的事情，这也是你的机会。

三、对照自己是不是有以下的问题

但是克服偏科没有那么容易，不然不会有那么多人偏科了。我们不会喜欢做一件自己不擅长的事情，我们不会喜欢去做一件明知道很难的事情，就好像你们家的卧室和客厅总是被打扫的锃光瓦亮的，但是那个经年不收拾的地下室，每次说要去收拾，都觉得工程太大了，太脏了，就会一直往后拖延。

所以，如果你是一个偏科的同学，最需要的就是勇气，去面对那些看了就很烦的题目，去动动你那个一想难题就很痛的脑筋。告诉自己那些不会做的题目都是你的机会，只要攻克和突破，你就能够增加信心，你就能够飞升一个层次；如果你不去攻克，反而畏畏缩缩，绕道而行，一直这么下去，这不仅是懦弱，而是愚蠢。

1.你是不是在自己喜欢的科目上花费的时间太多了

这种喜欢可能是你喜欢这个科目内容或喜欢某个科目的老师，导致你在分配时间的时候不自觉的分配给这个科目的时间过多。**检查一下自己的时间安排表，看看自己是不是那种花了过多的时间在自己喜欢的科目上**，然后上了一个晚上的自习学了一晚上自己喜欢的科目，在回家的路上还觉得自己特别充实，学了一个晚上，但是其实你最讨厌的科目压根都没有碰，这样下去成绩也不会取得特别大的突破。

2.你是不是一只在学习自己会的东西

忙碌并不代表勤奋，有时候就是瞎忙，什么都没干；勤奋也不代表进步，有时候就是反复重复已经掌握的也没什么效果。你可能也分配了时间给自己不擅长的科目，比如说还是数学，然后做了一套老师发的卷子，会的部分都写了，不会的部分打算等着老师讲，难算的部分都不想算。你明知道自己解析函数的部分比较不会做，但是迟迟不敢去攻克这个部分。反而在自己会的那些东西上一路寻求成就感。**把自己不擅长的科目，自己不擅长的部分标准出来，集中花一段时间去正面痛击自己的这个弱点**，解析函数题的这个解法我不会，找出十道这样的题，算会了为止，算的熟练的为止。就这么一个点一个点的攻克，偏科的你的那个弱项，一定会提上来的。

3.你是不是一直在做那些不用动脑的事情

什么叫不用动脑子的事情呢，比如他不擅长历史，他把历史书抄了一遍，也学了一晚上历史，但是有效果吗？没有，他数学不好，他把不会做的题，看着答案抄了一遍在错题本上，抄了就会了吗？还是不会。然后他从时间的分配上一看，我已经给了数学特别多的时间了，但是他还是被畏难情绪控制了，做一些根本不需要动脑子的事情麻痹自己，**偏科的同学千万不要麻痹自己，而是需要操起手术刀，直面自己的问题，剖析自己的问题。**

我们每个人都有畏难的情绪，趋利避害，就易避难。越是不擅长的东西，反而我们越不愿意触碰。要记住，我们想要做的就是比别人优秀，才能从考试中厮杀出来，每个人都有为难情绪，如果你没有，就可以先走一步。

四、检查自己是不是不适合学某个科目

1.长期承诺

1997年，盖瑞·麦克赫森开始着手一项调查，有关一个长期以来困惑着家长和音乐教师的谜团。为什么有些孩子在音乐课上进步神速，而有些却相对缓慢呢？他采取了长期跟踪式研究，随机挑选157名儿童，分析他们的音乐成长历程。

经过前9个月的课程，孩子们的水平明显变得参差不齐：少数几个孩子进步神速；少数几个勉强跟上；大部分人徘徊在中间水平。技能水平的分布遵循音乐天赋的钟型曲线，正好符合我们的直觉。问题是，是什么造成了这条曲线？它是不可避免的吗？随机挑选一群正在努力学习某项技能的人，这条曲线就能描绘这群人的能力分布情况吗？或者是否存在某些看不见的神秘因素，可以解释并且预测每个孩子的成败？

X 阅读内容



部分人徘徊在中间水平。技能水平的分布遵循音乐天赋的钟型曲线，正好符合我们的直觉。问题是，是什么造成了这条曲线？它是不可避免的吗？随机挑选一群正在努力学习某项技能的人，这条曲线就能描绘这群人的能力分布情况吗？或者是否存在某些看不见的神秘因素，可以解释并且预测每个孩子的成败？

麦克赫森开始分析收集上来的数据，试图找出原委。这神秘因素是智商吗？不是。是听觉敏感度？不是。是数学能力？节奏感？运动感知能力？收入水平？不，都不是。

接着麦克赫森测试了一个新因素。在孩子上第一堂课之前，他提出过一个问题，这个新因素就是孩子们对这个问题的答案。这个问题是：这个新乐器，你觉得自己会弹（吹）多久？（选项有：今年、小学期间、直到高中、终身。）

麦克赫森说，“起先，大部分人回答‘啊，我不知道呀’，但是在你再三追问之下，最终他们会告诉你一个肯定的答复。早在那时，他们已经有了想法。已经给自己的生活选择了某样东西，让他们觉得：对，这就是我想要的。”

孩子们的回答分成了三类：

短期承诺、中期承诺、长期承诺。

然后，麦克赫森计算了每个孩子每周的练习时间：

少量（每周20分钟）、中等（每周45分钟）、大量（每周90分钟）。

麦克赫森根据这些数据绘制了一张图，他看到的时候震惊了，不敢相信自己的眼睛。进步不取决于任何可衡量的天赋或者性格，而是一个微不足道的念头。一个小小的念头却产生了无穷的力量，孩子甚至在学习开始之前就打定了主意，这决定了进步的快慢。不同孩子之间的表现有着惊人的差异。同样的练习时间，给出长期承诺的那组孩子表现得比给出短期承诺的孩子好4倍。他们仅用了每周20分钟的练习时间，就比那些练习一个半小时但只有短期承诺的孩子进步更迅速。长期承诺的孩子加上充分的练习，他们的技能早就出神入化了。

“我们本能地认为每位新生就像一张白纸，但是他们对第一堂课所抱的念头，却可能比任何一位老师可能发挥的作用都大，也比任何强度的练习都要重要，”麦克赫森说，“这就是他们对自己的看法。在初期的某个时刻，他们就经历了一个清晰的阶段，‘我是一位音乐家’这样的念头浮现眼前。那个念头就像一个雪球滚下山去。”

细细想来，激情四射不是一种理智的状态。一个人为了日后能够取得令人期待的巨大收益，于是放弃眼前的舒适。这不是简单的一句“我想要X”。这关系到许多复杂的东西：因为我以后想要X，所以现在我最好像疯子那样做Y。

2.学习速度的差别

我们的学习速度有差别，不同学生不同科目上表现出的学习速度不一样。例如，同样学数学，一部分学生学得非常慢，但是突然有一天，理解了一个概念做了题之后，会发生一个神速的进步，这种学生就是刚开始很慢很平缓，有一天突然进步，当然，还有另一类刚开始学得很快，后面就表现不太行了。由于传统的教学模式会根据一开始的学习速度给学生贴标签，分快慢班，老师不可能考虑到所有的学生学习速度，有些学生节奏不一样，落后以后就自我放弃了这个科目。

五、克服偏科的方法——加大练习

人天生的天赋相差不大，我们出生时，大脑还有很大的可成长性。随着我们对一个行为或者技能的不断重复，我们的大脑形成特定的回路和模块，而这个回路模块越稳固发达，我们在这个技能上进步越快。如果你在某个方面不擅长，不一定是你天赋缺陷，可能是你练习太少了，就容易导致学起来越来越困难。

对待偏科的科目就需要加大刻意练习，找到自己不适区、不会的东西，反复练习，达到进步。

刻意练习是如何起作用的：“收益递减原则”——几乎所有的进步都在开始的小部分训练过程中发生，之后的训练获得的进步就很少。

不必焦虑开始进步快、后面进步慢的平台期情况，找出自己不会的，攻克下来，投资回报比是非常大的。坚持下去，成绩就会进步。

总结

这节课，和大家分享了一些关于偏科的经验。找出自己偏科的原因，加大练习。

预告

下节课，为大家介绍建造自己知识体系的方法。

- E N D -

全部评论 (18)

发表评论...



丰衣足食
2018.07.09