

# 高考最后冲刺在即,缺乏学习动力怎么办? 学霸前辈支招——学会独处 具体精准规划时间

2020  
高考备考指南

今年高考延期,考生备考学习的时间更长了,如何做好备考期间的学习管理?沪上高三学子即将在本月27日率先迎来开学,此前仍有半个多月的时间需要继续宅家学习,没有小伙伴面对面朝夕相处,学习动力渐渐感到不足怎么办?还没有明确的大学目标,如何应对?“学霸”大学生前辈为备考考生们支招,分享“过来人”的成功经验。

“这一段时间的复习,就等于马

拉松比赛的最后阶段的冲刺,对高考结果有非常大的影响,十分关键,所以合理有效的学习管理非常重要。”上海交通大学致远学院本科生、“三好学生标兵”张振最想和学弟学妹们分享时间管理经验,他建议考生对于时间安排,首先要有一个宏观的把握,对自己每天要做哪些事情、做多长时间要有理性的规划,比如每天学习几个小时、锻炼多长时间等;在此基础上,要有更具体的计划,精确到每个小时或每个项目的具体时间。

张振认为,虽然现在有很多App帮助记录规划,但这段冲刺时间或许

更应该减少手机干扰和依赖,不妨用最传统的方式——用笔和纸进行记录,贴到一个醒目的位置,时时刻刻提醒自己,每天晚上也可以写写当天完成进度的总结和反思。

“独自在家复习,难免会有懈怠的时候,这个时候,除了适度休息,不妨用身边优秀同学的例子、或是历史上非常著名人物的奋斗经历来激励自己。相信学会独处、学会时间管理,不仅能够帮助大家取得一个好的成绩,这对于大学的学习和以后人生都大有裨益。”

3月,清华大学、上海交通大学、南京大学、浙江大学、武汉大学

以及西安交通大学等六校联合发起“春霖助学行动”,组织大学生利用在家学习的空余时间,给国家贫困地区专项招生计划实施区域的高三学生进行远程辅导,帮助大家克服不利条件、全力冲刺高考、实现升学梦想。上海交通大学100名品学兼优的志愿者在线辅导了477名学生,除了学科问题,学习动力是考生们提问聚焦的高频词。

学长们总结经验认为,哪怕暂时还没有明确具体的目标学府,但考大学的信念要坚定,不要放弃,要明确参加高考取得更好的成绩是高中学习阶段的目标之一,因此

要珍惜这段时间,积极备考。还可以看一些大学的宣传视频,期待自己的一些大学生活,能让自己更有学习的动力。

没有学校学习氛围有惰性怎么办?学长学姐建议,可以结伴学习,通过网络约定伙伴一起完成学习任务,互相督促鼓励,也可以提高效率。

刷了很多题仍然没有提升怎么办?“可以多和周边同学交流学习方法,借鉴其他优秀同学的学习方法,让自己得到提升;还可以静下心来分析自己的短板,并花更多的时间去提升解决短板,要对自己负责。”

本报记者 易蓉

新民随笔

要胖一起胖

王蔚

“你胖了吗?”“我胖了。”再加一连好几个微笑或怒或尴尬的表情,微信私聊里多了这样的话题,起因便是“宅”。某网购平台的数据显示,2月以来面粉的销售额是去年同期的4倍,烘焙必须用的酵母,在2月上旬销售额就达到了去年同期的10倍。已听到好几个朋友自问自答:“疫情以来,我们少吃了吗?除了没有上饭店聚餐,每天在家里推吃的鱼、肉、鸡蛋、蔬菜、水果乃至零食,少吃了什么?”

很多人胖了,但很多人的口袋没有“胖”,或者还“瘦”了点。这毋庸讳言,全球都在经历着经济大阵痛。期待老百姓的口袋逐渐“胖”起来,靠什么?当然要靠促进生产、扩大供给。企业复工复产,经济才能复苏激活。用习总书记近日在浙江考察时说的话,就是要有力有序推动复工复产提速扩面。那么,“提速扩面”的显见成果又是什么?昨天的商务部例行新闻发布会给出的答案很直接,叫作“市场消费触底回升、稳步向好”。数据显示,全国大型农产品批发市场、大型超市、百货商场、品牌便利店、电商平台及快递开业率均在95%以上。

转眼,五一节快到了。“五天长假去哪儿”成了一道前所未有的难题。此前,经济学家说过一句深刻的话:“最近你宅在家里省下来的钱,其实就是别人的收入。”不是吗?这段日子你花在美容美发上的钱少了,而这正是本该装进那些店家老板和员工口袋里的钱啊。

在做好疫情防控工作前提下,早日实现产业链联动复工,这样才能有效带动全国的复工复产提速扩面。一方面严防疫情不松动,另一方面市场消费也要扶摇直上,欣欣向荣。逛商场、赏风景、尝美食,吃吃吃、买买买、玩玩玩。这样的景象重回社会生活的正常轨道,离不开复工复产的提速扩面,同样,我们每个人也在用自己的消费助力经济向好发展。

在现代经济社会里,人人都是生产者,人人又都是消费者。真正的经济规律是“要胖一起胖,要瘦一起瘦”。



上海市重大工程及重点项目再次按下“播放键”,上海“一江一河”工程正在有条不紊地推进中。复工后的黄浦江苏州河口公共空间贯通工地,施工人员正紧锣密鼓地进行防汛墙和景观提升的综合改造施工。

杨建正 摄影报道

黄浦江滨水区  
贯通工程紧锣密鼓

苏州河虹口段

## 夜景照明提升 用光诉说历史

本报讯(特约通讯员 龙钢 记者 袁玮)最近几天的傍晚时分,家住场中路摄影爱好者徐鹏飞就会来到苏州河虹口段沿线,等候着拍摄沿线的灯光美景,“这里的灯光夜景改造提升后真是太美了,仿佛在用光诉说历史。”记者今天从虹口区了解到,苏州河虹口段沿线夜景照明提升工程已结束并“闪亮登场”。

虹口区苏州河沿岸地区历史建筑较多,历史上这里曾经是中

外交流的重镇,黄浦路一度成为上海的“东交民巷”,礼查饭店、百老汇大厦、邮政大楼、河滨大楼等,都承载了许多难忘的历史,具有深厚的历史文化底蕴。为了更好地呈现北外滩地区苏州河沿岸的历史文化底蕴,更新城区,虹口区通过保护性的夜景照明提升工程,让这些老建筑用光来诉说历史。

承担此次提升工程项目设计的华建集团建筑装饰环境设计研究院对苏州河沿岸虹口段的每一

幢历史建筑仔细研究,在不对建筑增加任何影响的基础上,灯光设计以表现建筑柱式、檐口等构件为主,突出建筑细节与特点,从而传承经典,展现时代风貌。记者昨天晚上在实地看到,夜幕下的上海邮政大楼科斯特林巨柱式立柱、钟塔、群雕等折衷主义风格尽显;上海大厦古铜色调,巍然屹立,呈现沉重内敛气质;浦江饭店(现上海证券博物馆)多立克式柱、穹顶塔楼、尖拱窗等新古典主义风格令人着迷……

本报讯(记者 江跃中 特约通讯员 顾武)4月7日上午,在静安区彭浦镇绿园小区中心广场休闲长廊下,小区3号楼业主代表、小区业委会代表与新时达电梯公司代表,在居民区党总支、居委会、物业公司等单位负责人的见证下,签订了3号楼加装电梯协议,至此,仅一周多时间,绿园居民区已有1幢楼开工加装电梯,3幢楼完成加装电梯签约,复工复产的速度和力度强劲。

位于沪太路883弄的绿园小区,12幢楼宇均为多层无电梯老旧房屋,业主也大都上下楼不方便的老年人,对加装电梯心情迫切。小区10号楼业主对装电梯意见最

## 10天1幢楼开工3幢楼签约

彭浦镇绿园小区加装电梯按下“快进键”

统一,行动也最快,该楼电梯从2019年10月开工加装,到今年1月中旬启用,仅用了3个月左右。6号楼加装电梯启动虽然受疫情影响,耽搁了一段时间,于3月30日开工,但这也是疫情发生以来,全区第一个管理部门发放的开工立项备案手续齐全的电梯加装项目。

看到6号楼加装电梯项目已开工建设,同一小区其他楼的业主们自然“眼红”心急,大家纷纷聚集

在一起,商议本楼电梯加装事宜。特别是原来没有列入今年加装电梯计划的11号楼的全体业主,均表达了愿意集资加装的愿望,还早早地将各家应该分摊的加装费用收齐,交给了小区业委会和物业公司。在居民区党组织的牵头和楼组居民们的见证下,4月3日,11号楼、13号楼业主代表率先分别与加装电梯公司举行了加装签约仪式;4月7日3号楼加装电梯协议也如

期举行。电梯加装企业负责人表示,力争在今年9月底完成上述已签约3幢楼的加装项目,从而让更多行走不便的居民早日乘上电梯。

据介绍,绿园小区1、2、4、8号楼加装电梯项目也已经获得居民高比例通过,即将进入安装方案设计征询阶段,并力争年内开工。小区其他3幢楼宇的加装电梯工作,亦正在推进中,有望于明年付诸实施。

复旦儿科多学科联合会诊中心升级

本报讯(记者 左妍)昨天,复旦大学附属儿科医院疑难罕见病多学科联合会诊中心揭牌。复旦儿科医院副院长翟晓文表示,目前,多学科协作诊疗模式已成为国际医学领域的重要医学模式之一,此次开设的“疑难疾病罕见病多学科联合会诊中心”,空间布局更加合理便民,6间会诊室分大小小房间,适合不同的多学科团队对不同患儿展开会诊讨论。会诊中心将进一步整合医疗资源,不断优化个体诊疗方案,提升儿科疑难罕见病诊治能力。

由于罕见病的特殊性,加之儿童疾病诊断的复杂性,儿科疑难罕见病的诊治过程可谓“难上加难”。2016年3月,儿科医院成立儿科“不明疾病诊治中心”(Undiagnosed Diseases Program,UDP),是国内首家儿童UDP诊治中心。2018年2月被批准挂牌“上海市罕见病专科门诊”后,医院已开设36个罕见病专病门诊,2018年至2019年共接诊了近7000例患儿。自成立UDP及罕见病门诊以来,共会诊了近800名疑难罕见病患者,其中通过会诊明确诊断者达70%,仅通过分子基因诊断明确者达50%,典型病例包括遗传性综合征、免疫缺陷病、遗传代谢病、罕见恶性肿瘤等多种罕见病例。