

严于律己,成与律

□ 城建学院 张海鹏

老师就无法像平时学习一样“无时无刻”地监督你学习,再加上自己自律性又差,上课签到后继续睡觉,最终学到的知识微乎其微。

造成以上差距的最大原因是学生的“自律”能力,自律的同学在这段时间里,按照自己的学习方式及进度,调整自己的学习方法,从而使自己的学习效率飞速提升,学

习成绩也就一飞冲天,不自律的同学则在这段时间浑浑噩噩,偷懒耍滑,学习成绩也就一落千丈。

学习不像买东西,你可以花钱让别人替你买东西,却不能花钱让别人替你学习,你只能依靠自己,所以,学习是世界上最公平的一件事。在家上网课维持高效学习效率的方法就是拥有强大的自律意识,

城建学院一学习委员表示,自己自从在家上网课就学习感觉学习轻松多了,在学习中,如果碰到自己会的、好理解的地方就一跳而过,不会的、难理解的地方自己反复观看,而在学校很多时候会感觉老师讲的大慢而感觉无聊,又有的时候会感觉太难、老师讲的又太快而没有跟上。现在他的学习进度已经远

远地超过了学校规定的进度。

越是这种没有约束的时候更要严于律己,自从上了大学,别人催促学习的声音越来越少,再也不可能出现老师迫在你屁股后面讲题的状况,在大学,学习更多的是靠自己,只有严格地要求自己并锻炼超强的自律意识,才能在学习上游刃有余。

疫情终将熄灭,越到最后越不能松懈,应该保持高度的自律,俗话说“行百里者半九百”,我们不可有丝毫的麻痹之心。应更加严格地要求自己,争取在开学后的考试中取得优异的成绩。

在“约束”中自由奔跑

□ 给排水科学与工程 王占江

因为一场疫情各大高校都进行了网上教学,于是各位老师被迫化身成为“小主播”,为了让同学上课认真听讲使出了“十八般武艺”。

许多老师在网上透露出网上教学的艰辛,想尽办法将课上的有趣可依旧有很多学生不听讲,这也暴露出同学们的自我管理能力和较差。

采访过身边的一些同学后发现大家在家里的状态基本还处于假期的状态中,网课仅仅只是签到打卡而已,可仔细询问后同学们都表示在家并不是不想学习,是真的没有学习的动力,没有一个安静的环境。

来自食药学院的张龙芳对于线上教学的看法是:网课就是完全依赖自我的管理能力。她谈道:刚开始线上教学的时候还是和寒假的时候一样每天签到打卡再把老师布置的

作业都是敷衍一下就交上去,现在是进度太落后了,好几科目的网课堆在一起量实在是太大了,如今,只好每天强迫自己坐在桌子前一节一节的补之前的网课。自己也清楚的知道看过的网课并没有学会只是在眼前过了一遍,但这总比完全不学习好。

在家里手机、电视、电脑等等每一个都会分散对学习的注意力,面对这些诱惑姜川同学的解决方法是:先强迫自己不去玩手机,这其实还比较容易做到,难的是怎么让自己把注意力全部投入到学习中。我认为对我们影响最大的就是学习的环境,在自己的房间里关门杜绝外界一切影响自己的声音,给自己定好学习和休息的时间,因为当学习的时间很长之后一旦休息



你就很难再进入学习的状态了,其次就是认真做笔记强迫让自己注意力集中。

现在学习的知识都是很专业的知识,认真学习也是对自己的负责,做好自我管理的重要性也就凸显出

来了。

即使是被驯服的骏马,在没有人约束后也会掉入深谷,若能学会在一定的约束中自由的奔跑,那么对于自身来说一定有所提升,学习也是如此。

延迟开学莫虚度

□ 材料科学与工程学院 时叶

由于疫情危机迟迟没有解除,开学时间一拖再拖,我校自原定开学之日起依据知识要求组织同学进行网课学习,网课的形式多种多样:QQ直播、中国大学慕课、腾讯会议、录制视频等,上网课的日子中他律与自律成为莫虚度时光的两个重要因素。

他律诚可贵

他律是自律

的起点和基础,

是提升自我的一

种途径。无法做

到自律、自制力较差,这种情况则

需利用他律来辅助自律。我校学

子单雪同学在家中上网课寻求了

父母的帮助,她将自己的课表发

给了父母,拜托父母监督她上课,

在不上课并且不需要手机时父母

会将她的手机收走,静下心来预习、

复习或者是看一些课外书,她在

接受记者采访时说:“我的自制力

比较差,为了防止我自己沉迷于

游戏以及电视剧耽误学习,于是

寻求了父母的帮助,其实上网课

的这段时间,在父母的督促下我

的学习从来没有落下过,闲暇之

余还可以看看课外书,从而增长

见识,自我感觉充实并快乐着。”

自律不可抛

凡成功者无不懂得自律,在

上网课的日子里自律尤为重要。

我校学子宋梦远自上网课开始就

做好了计划表,和在学校时一样

她每天早晨6点起床,6点半则开

始为通过英语四级考试背诵四级

词汇,按时上课,在没课的时候她

也静静地在自己的房间里待着上

自习,几乎是废寝忘食,周末时依

旧如此。由此可见,宋梦远同学

在上学期成绩排名班级第一的原

因则与自律这一因素息息相关。宋

梦远同学在接受采访时也谈到了

自律这一词,她说:“我想我们所

遇到的每一个佼佼者身上都有一

个共同的特点,那就是自律,自律

在我们的学习生活中是最重要的,

自律就是要不断要求和管理自

己,要不断自省和自省自身,特

别是我们现在上网课,少了很多

约束,自律更是对学习发挥着重

要作用,我们千万不能纵容自己

去沉迷享乐,其实对自己严格一

点,时间长了,自律便会成为一种

习惯,一种生活方式。”

花好盛开,就该先摘,甚莫

待。如今延迟的开学时光正是花

好盛开时,时光匆匆,我们也要

匆匆,踩上时间的节奏,在上网

课的日子中不懈怠,朝着目标而

努力。自律与他律不是一蹴而就

的,是切切实实地把它们当成一种

习惯而形成的生活方式,愿每个

枣庄学院学子都能抓住这花好盛

开时,把握自律与他律,莫虚度,

只争朝夕,不负韶华

□ 体育学院舞蹈表演 张欣茹

反复听,根据课件内容有充足的时间可以整理出笔记,巩固知识点,提高了学习的自觉性,但有的时候也会感觉到枯燥乏味。

在这特殊时期,网课有没有成为大家的得力助手呢?一位高三的同学,他分享到:网课为我们解了燃眉之急,搭建了学生与教师之间的桥梁。这场没有硝烟的日子,更应该充分利用网课,背水一战考上理想的大学。邻居家的小孩是个初中生,谈到网课时,他说道,起初网

课对于他来说充满了新鲜感,每节课都会聚精会神,生怕漏掉老师说的任何一个字,但时间久了,好奇心渐渐退去,留下疲惫与困倦,上网课也会有些力不从心。家中的“小神兽”的网课学习,更给家长带来了一定的挑战。家长反应到小学生的自制力很差,学习不过一会儿便开小差。

网课是新一轮的战斗,拼的就是自控力。开学之后,可能你的成绩会上升,那是努力自律的回报。也可

能会下降,那是你贪玩的下场,网课和疫情都不会背这个锅,老师们还在为网上授课精心准备,我们怎能敢懈怠?虽然网课还有很多不足,作为当代大学生,更应该对自己负责,合理分配时间。成功没有捷径,但有一条必达之路叫做自律。

燃若夏花,长盛且华,没有自律和自觉,就没有真正的自由和自在。作为枣院学子,在没有开学的这段日子,更应该只争朝夕,不负韶华。以今日之我,逐明日之阳。

网课背后的支撑

□ 汉语言文学 阙元彤

2020年春,新冠疫情的突发引来人们的恐慌,教育部经研究决定今年春季学期延期开学,直到现在,全国只有极少数地区确定了中学毕业班的开学时间。在“停课不停学”的号召下,网课几乎成为了时下最为普遍的学习方式。此时正值疫情期间,网课学习是必然的。面对全国中小学及大学生一同上网课,“网课”如何确保正常进行,并发挥其应有的作用至关重要。

互联网的迅速发展,使得线上教育逐渐成为众多人的学习方式,网易云课堂、掌门教育等应运而生,同时也涌现出诸如钉钉之类的线上办公及教学的工具平台。与此同时“钉钉崩了”、“网课卡顿”等字眼频繁上热搜,这背后反映的是网络及软件自身的问题。众多学生在同一时间共用一软件,毫无疑问,会出现网络拥堵的情况,因此网课背后强大的支撑之一便是网络。我校一些学生表示,“家里

的网络时好时坏,极大影响了老师的直播课。原本一个小时的课程上成了一个半小时”。如若网络不顺畅,即使老师讲得再栩栩如生,呈现出来的也非常卡顿。前段时间,湖北一女孩因家里无信号,在山坡雪中上网课,引起网友的思考。对于一些偏远地区的学生来说,网课对他们的学习更是雪上加霜。只有保持网络的顺畅,才能保证网课的顺利进行。

抛开网络等客观因素来谈网课,“自律”应是网课背后最强大的支撑。“在家里上网课时,总是会忍不住打开其它软件。自律性不高,我只好求助于父母,让他们来监督我。”我校一位学生在接受采访时说道。首先,于家这个环境而言,它并没有学习的氛围。在学校里,老师的督促,比学帮超的学习氛围,能够帮助你抵制诱惑专心学习。而在家,能帮助你只有自律。另外,手机电脑等电子产品娱乐

的功能尤为发达。要保证在上网课时不分神,时刻关注老师分享的屏幕,不打开分屏功能,这对一个人的自律是极大的考验。

“我认为网课的学习方式能够极大促进我的进步,我可以利用回放功能对掌握不好的知识进行巩固”,一位对网课持积极态度的学生说道。虽然网课这一新教学模式缺少别人监督,但是这样更有利于同学们自己合理利用时间。这对自律的人来说会尽全力利用其价值。到学期末时,那些自律的人将会因网课获益匪浅,弯道超车成为班级的佼佼者,而自律性差的只能在某个角落里后悔莫及。

网课对于疫情期间的学习非常重要,我们每个人都应珍惜这个机会,经住这次考验。我们无法改变客观原因,就要紧紧抓住主观原因,学会自律,不做“后悔者”,争做“超车者”。

