



# “冲刺期中考”系列报道·时间管理篇 孩子成绩想提高 学习时间要算好



## 》学科辅导

能力关键词:  
一对一个性化辅导  
能人机构:  
天材教育

小文在凌晨两点,依旧挑灯夜读;小美每天晚上11点,准时上床睡觉。两个人在同一班级,接收相同知识信息,却是小文成绩中等,小美班级前十。差距的产生,源于学习与学习成绩严重失衡,说明在学习过程中存有较大的时间上的浪费。根据一份非常有趣的试验表明,假如人有70年的寿命,减去睡觉、吃饭、走路、买东西的时间后,仅剩余29年零两个月的时间。那么,您孩子的时间,还有多少可供浪费?

本版整理 袁永红

## 》关于学习的秘密

### 学习时间的重要性,你知道多少?

小文妈妈对孩子的现状很是担心,希望可以找寻解决方法,在对比过小文和小美的学习方法后,终于摸清问题成因。小美对自己的学习很有时间规划,今天完成什么,明天完成什么,一个星期内完成什么目标,一个月后达到什么程度,分别做成表格贴在床头,时刻提醒,更喜欢在临睡前,花20分钟的时间预习第二天所学内容,记录对知识的疑惑点,并在上课过程中通过老师讲解解决疑问。反观小文,在上课和早晚自习的时间里,因为有老师的参与和安排,他可以做做到按部就班,但是在回家做作业这样的自由支配时间里,到底是先上网,还是先写作业,是先看电视,还是先吃饭,总是被这样和那样的问题困扰,造成了学习时间的无限延长。

找到了问题原因当然很高兴,但是在找寻过程中,却出现了一个插曲,那就是身边很多家长朋友却劝她不要操之过急,觉得孩子花在学习上的时间久了一点,属于厚积薄发,笨鸟先飞,说明孩子非常有自觉性。如果这种所谓的自觉性要建立在耗时费力上,有多少孩子还可以坚持到底?

### 黄金学习时间,你知道几个?

天材教研组主任王教授表示,制定学习规划表格,会让孩子的学习变得更为自主,如果再配合科学的学习时间,将起到事半功倍的效果。

科学研究发现,一般而言,每天的6点至8点,大脑具有严谨、周密的思考能力,这个阶段人的头脑最清醒,是学习的黄金时段,可对知识进行全面复习;8点至9点,此时人的耐力处于最佳状态,正是接受各种考验的好时间,可

安排难度大的学习任务;9点至11点,这段时间短期记忆效果很好,适宜对马上要用的东西进行“突击”;13点至14点,饭后人容易疲劳,此时要休息调整一下,最好是休息,也可听轻音乐,但午休时间切勿莫过长,一般30分钟至1个小时为宜;15点至16点,思考能力最敏捷,此时长期记忆效果非常好,可合理安排那些需“永久记忆”的东西,比如政治经济学的经典原理;17点至18点,这是完成复杂计算和比较消耗脑力的好时间,适宜安排复杂的任务;而晚上8点,则记忆力最强,只需合理安排,就可以取得意料之外的效果。

黄金学习时间的的好处在于,只需经过长期且合理的使用,就可以形成一种用时规律,真正达到事半功倍!

有一点需要说明,不是每个孩子的用脑最佳时间都如上文所列,还需要专家的指导与平时的观察得出最终结论。

## 》天材专家的建议

### 学习时间巧安排,成绩提高看得见

天材教育在1对1补习方面,在南京已经形成非常好的口碑效应,众多家长争相将孩子送至补习班。原因就在于,对于每一个来这边补习的孩子,除了量身定制学习方案之外,更会根据孩子的最佳用脑时间,制定相关学习时间表,让孩子达到复习时间减半,成绩加倍的效果。所以天材教育可以做到在建校以来,让众多学生的成绩可以连续保持在班级第一或年级第一的位置!

“教之道,贵以专”,天材教育的所有课程研发机构以及师资队伍,已经成功向南京各大学校输送百十来名孩子,其中包括南师附中、金陵中学、南京外国语学校、一中等高等学府,极高的升学率,居南京培训学校之首。另有23名学生在奥数、作文、英语口语、演讲、唱歌类比赛和竞赛中脱颖而出,成绩名列前茅。

## 》温馨提醒

如果家长朋友在学习时间规划上有不同的看法,或者希望教育专家对您的孩子进行指导,均可致电83246699,从8:30-10:00,均可为您答疑解惑。

# 初中/小学学习危机,家长知道多少?

|          |                              |  |    |        |
|----------|------------------------------|--|----|--------|
| 初三<br>中考 | 知识漏洞多<br>整体规划中考              | 整体辅导1对1:<br>整体梳理初中各学科知识点,夯实基础,针对中考各科考点专项补习,传授学习方法,训练解题步骤,稳步拿分。                                 |    | 优秀学生案例 |
|          | 偏科<br>单科弱<br>拖后整体成绩          | 专项专辅1对1:<br>完善薄弱科目知识架构,查缺补漏,传授学习方法,激发学习兴趣,提升答题技巧,快速提分。   |    |        |
|          | 冲刺重点高中                       | 中考定向1对1:<br>有重点高中执教经验的特高级教师定向辅导,结合考纲考点手把手传授应试技巧,稳扎稳打考取理想重点高中。                                  |    |        |
| 初二<br>初一 | 纠正偏科<br>整体提升<br>提前规避<br>中考危机 | 关键期引导1对1:<br>专项梳理新学科学习特点,针对弱点难点,引导学习方法,总结学习经验,激发学习动机,培养学生学习兴趣,帮助学生渡过初二危机,为升入重点高中打好基础。          | 小学 |        |
|          | 小升初<br>无主动学习能力<br>难适应初中学习    | 小升初适应辅导1对1:<br>根据新学科学习特点,专项梳理,总结学习经验,讲解学习方法,培养自主学习的意识、能力与学习习惯,树立学习自信心,成为新环境的佼佼者。               |    |        |
|          | 4-6年级<br>提升主动性<br>增强竞争自信     | 兴趣引导1对1:<br>增强独立学习能力,启发学习兴趣与动力,帮助学生更全面的吸收学习内容,发展学生自我意识、培养自尊、自主性及自我约束的能力。由要我学习,改变为我要学习!         |    |        |
|          | 1-3年级<br>针对学习<br>习惯欠缺        | 管理式全程1对1:<br>全日制管理式陪读,配合一线教师1对1辅导,保持与家长定期沟通,从预习、复习、检查和验算、考试等各个基础项要求,培养良好学习习惯,遵守和爱惜时间,做到今日事今日毕。 |    |        |

## 天材教育服务公开化——“学员在线”正式启动

### 学员在线——家长可查

学生每一节课上了什么,  
每个阶段情况如何,  
孩子考勤怎样,  
每一分钱都花在明处,花在关键之处。

### 学员在线——学生可查

每一节课都清楚明了,  
补在最需要补习的地方,  
下一节课上了什么,目标是什么,  
老师提前上传,学生随时可查。



中小学个性化先进教育理念引导者  
全国连锁1对1课外辅导优秀机构

广州路学习中心: 68891001  
瑞金路学习中心: 68891002  
新街口学习中心: 68891003

山西路学习中心: 68891004  
河西学习中心: 86619566  
江宁学习中心: 52200389