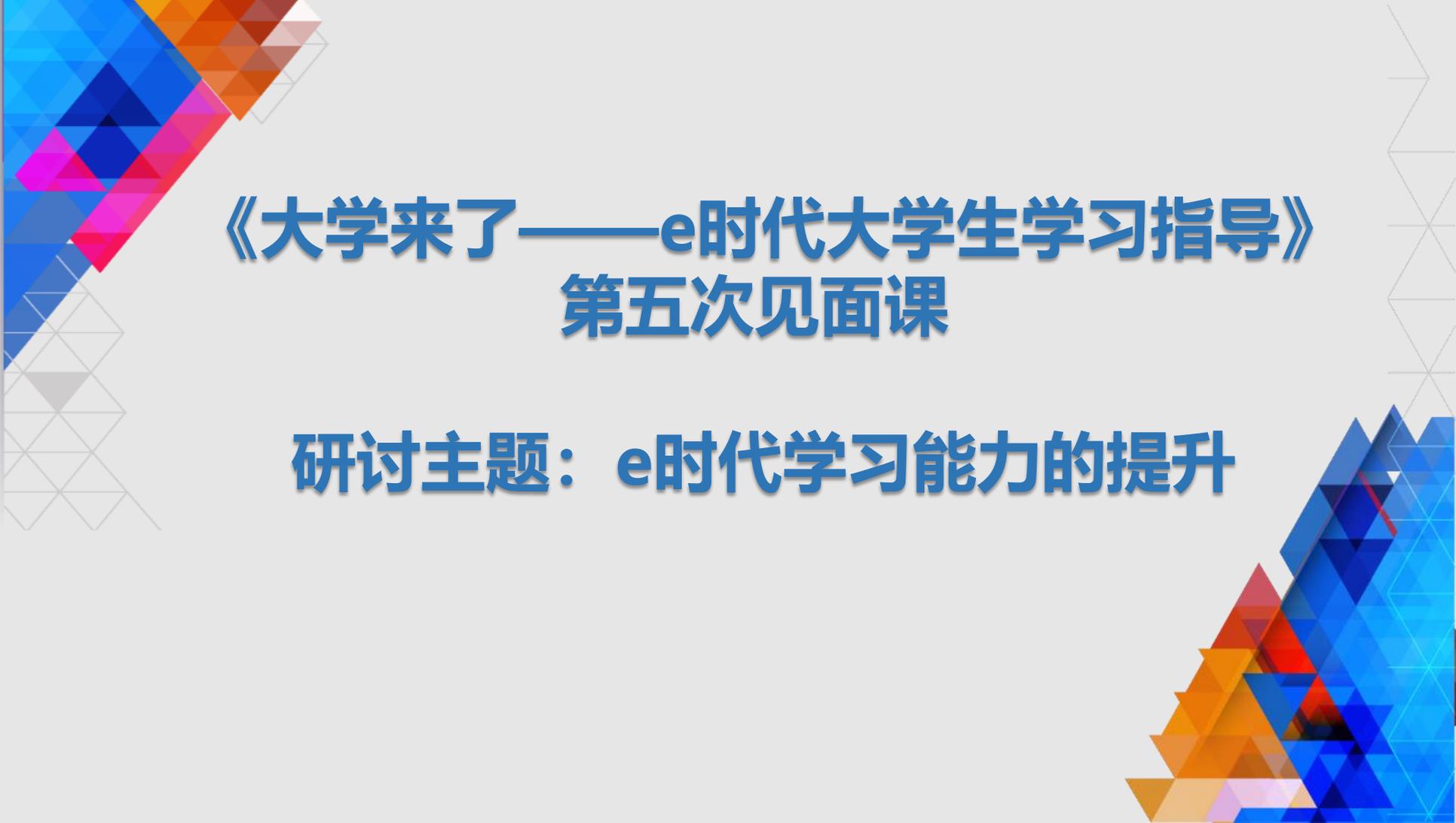




# 大学 来了

e时代

大学生学习指导



# 《大学来了——e时代大学生学习指导》 第五次见面课

**研讨主题： e时代学习能力的提升**

第五章“学霸”是这样炼成的包括三节内容，分别介绍了三种学习能力：**认知与选择能力**、**质疑与评估能力**、**生产与创造能力**。其中，认知与选择能力、质疑与评估能力是生产与创造能力的基础，生产与创造能力是前两种能力的融会贯通和综合提升。

然而，通过观察之前线下课堂辅导和线上讨论区学生的问题，发现部分学生不会活学活用，存在非此即彼、浅尝辄止等思维误区，因此，继续通过线下课堂研讨讲解重点难点，帮助学生知识入脑入心，真正掌握三种学习能力，十分有必要。

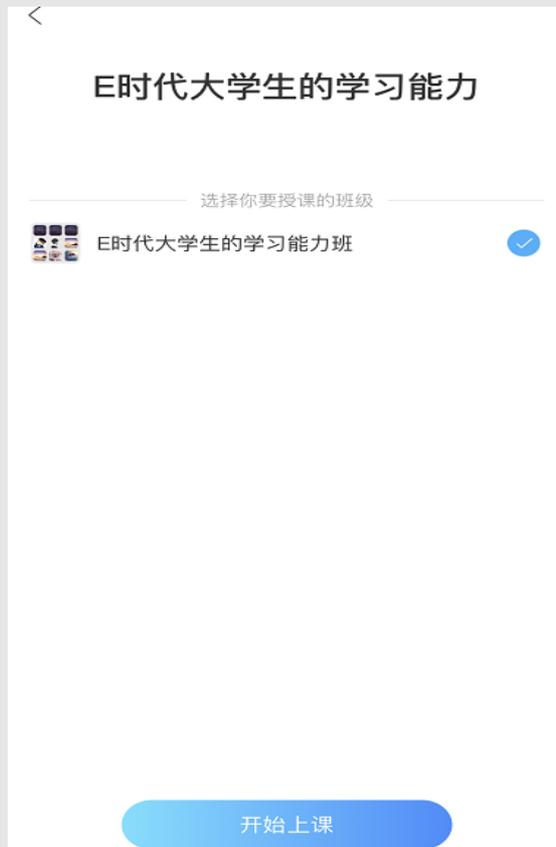
- 一、回顾e时代三种学习能力的基本概念（学生线上自主学习相关视频和教材内容，课堂分享学习心得）
- 二、案例讲解三种学习能力的综合运用（生讲师评）
- 三、结合论坛提问，课堂研讨如何提升e时代的学习能力（生问生答）
- 四、教师点评，总结研讨内容，发布课后巩固任务

请打开智慧树“知到”  
APP，扫码或者输入课程编号  
K251216参与课堂互动研讨。



E时代大学生的学习能力

课程号 K251216



# 一、e时代的学习能力

认知与选择能力

质疑与评估能力

生产与创造能力



**认知与选择能力**是指对各种网络资源的性质、功能、获取途径等有基本的认识，并能根据自己的学习目标有效地选择各种学习信息，能熟练地使用阅读、访问、讨论、参观、实验、检索等获取信息的方法。

**质疑与评估能力**是指通过客观地了解信息产生的来龙去脉，能明了信息的本来意图，洞观信息的本质性意义，并探讨其效度与信度，探讨制作意图、制作技术、心理效果。简言之，就是要**去伪存真，去粗取精，为我所用。**

**生产与创造能力**是指在认知、选择、理解和批判的基础上，能准确地概述、综合、改造和表述所需要的信息，使之简洁明了，通俗流畅并且富有个性特色。

## 二、案例讲解三种学习能力的综合运用

恋爱中的人容易变“傻”？



### [恋爱中的人都会变傻么? 360问答](#)

1个回答 - 提问时间: 2013年08月20日

**最佳答案:** 你这句话说的不完全对哦 不是**恋爱中的人都会变傻** 有前提的哦 如果你真的付出了感情 真的爱上了那个人 而且是很爱 而不是有好感而已的话 那就会变... [详情>>](#)

[女人恋爱中的人会变傻吗?](#)

1个回答 2013-06-18

[恋爱中的人会变傻么?](#)

1个回答 2013-10-26

[恋爱中的人会变傻吗?](#)

1个回答 2013-06-12

[更多恋爱中的人容易变傻相关问题>>](#)

### [为什么恋爱中的男人会变傻? 360问答](#)

1个回答 - 提问时间: 2018年2月27日

**最佳答案:** 爱一个人不一定要拥有,但拥有一个人就一定要好好去爱他!! 当你经历过爱与被爱,学会了爱,才会知道什么是你需要的,也才会找到最适合你,能够相处一辈子的人。但...

[wenda.so.com/q/1531358067217268](http://wenda.so.com/q/1531358067217268) - 快照 - [V 360问答](#)

[更多恋爱中的人容易变傻相关问题>>](#)

### [谈恋爱中的男生为什么会变傻? 360问答](#)

1个回答 - 提问时间: 2018年11月16日 - [👍1](#)

**最佳答案:** 人们都说**恋爱**会使人**变傻**,不仅仅指男生,女生也是一样。其实不是**变傻**,而是痴迷,在**恋爱**期间会不自觉地忽略掉一些问题和事物,显得傻傻的。

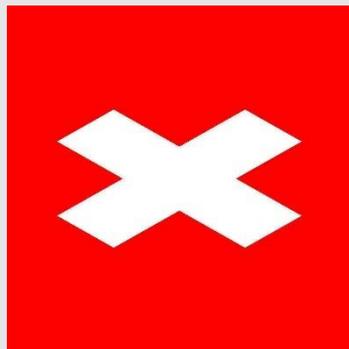
[wenda.so.com/q/1542337252615539](http://wenda.so.com/q/1542337252615539) - 快照 - [V 360问答](#)

[更多恋爱中的人容易变傻相关问题>>](#)

1、是否听说过“恋爱中的人容易变傻”？

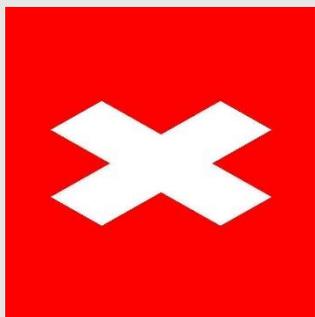
×表示“否”

√表示“是”



2、是否认同这一说法（恋爱ing,感同身受或者身边有朋友正在经历）？

×表示“否”



√表示“是”



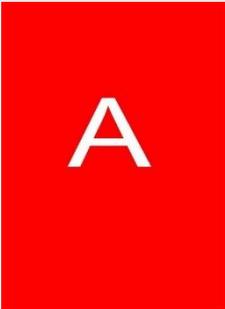
3、你认为可以用以下哪种理论  
或视角分析解读这一现象？

A 社会学

B 心理学

C 经济学

D 哲 学



A



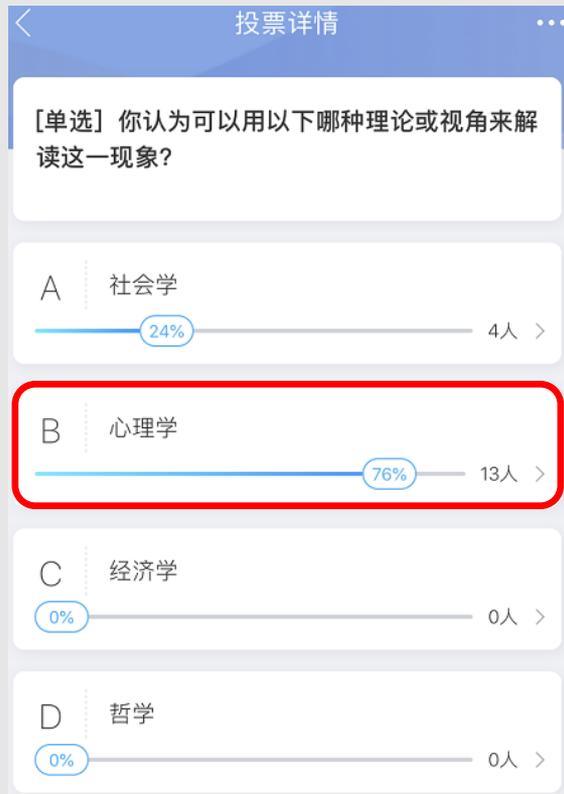
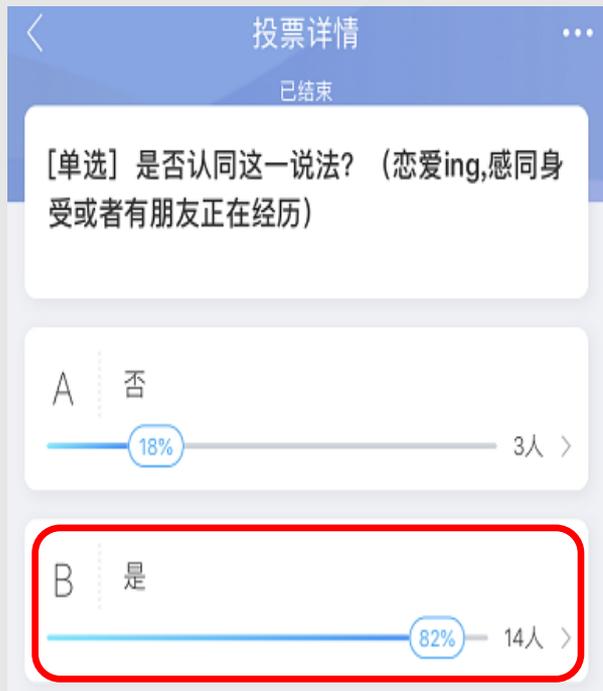
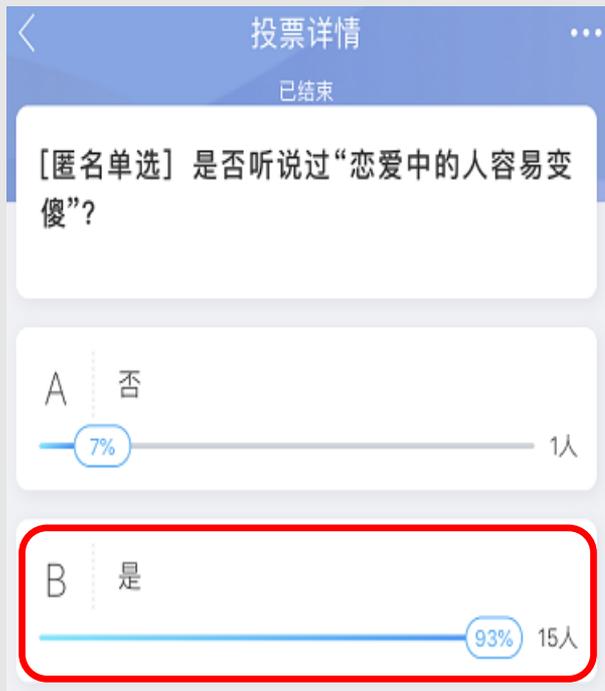
B

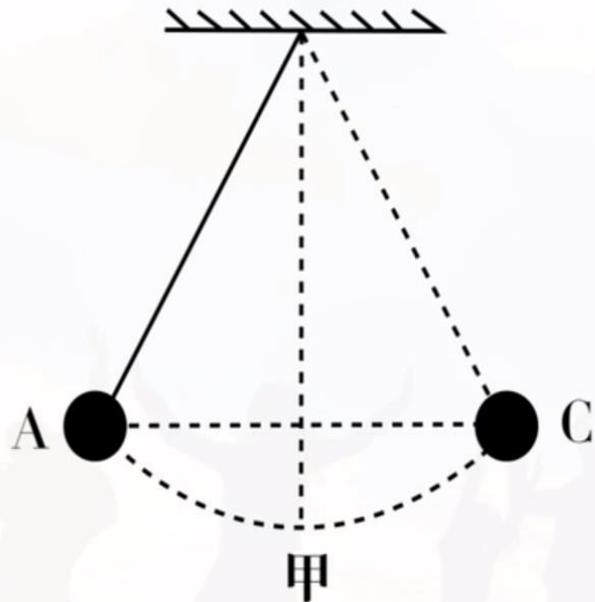


C



D





**能量守恒定律（物理学）：**

**无论能量的形态怎么转变，能量的总和永恒不变。**

## 人的心理能量也是个恒定的量。 (心理学)

正常期

心理能量向外



学习、工作、社交、娱乐

问题期

心理能量向内



我

对方有没有想“我”？  
“我”做什么才能让对方更开心？  
“我”是不是又惹她不高兴了？



其它 ↓

生产与创造过程

方  
案

合理的使用心理能量

活动

学习

心理能  
量还原

文化知识

专业技能



减少心理能量  
的无谓消耗





中国青年网  
outh.cn  
校园通讯社

案例讲解和分析的过程，体现和考查了三种学习能力的综合运用。

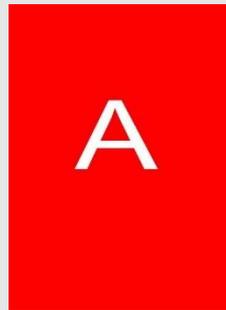
通过生讲师评，理论与实践结合，把抽象概念具体化、可视化，易于理解和掌握。



### 三、课堂研讨如何提升e时代的学习能力

下面哪些实践侧重反映了学习的生产与创造？

- A 上知网查找专业期刊资料
- B 买书上当当网
- C 毕业论文或毕业设计
- D 参加创新创业竞赛



那么，大学生如何提升e时代的学习能力？可以从以下两方面努力：

一是进行有效学习，坚持在实践中学习，避免学习式娱乐。

**有效学习**指的是通过实践等手段内化所学知识，使其为我所用。而**学习式娱乐**指的是享受汲取知识，并将其保存至大脑短期记忆的快感。



孙斌勇得奖后，记者采访他数学学习心得，其中一段问答如下：

记者：那你就没发现自己和别人有什么不同？

孙斌勇：我小时候看书特别仔细，我想这是唯一的。

记者：细到什么程度？

孙斌勇：每一句话都能理解它什么意思。数学里，每一个定理，比如不等式，我都能自己证明。

记者：也就是说书里的一些公式、定义，你不是机械地接受，还要搞清楚它是怎么来的，自己证明？



孙斌勇：对，我从小就这样了。比如说圆的周长，我得搞清楚圆的周长公式怎么来的，其实这就是 $\pi$ 的定义。如果算圆的面积，那不是定义了，是需要证明的。我都要自己搞清楚，哪个是定义，哪个是定理。

记者：我们大多数人都是老师教什么接受什么，谁会想着书上的公式再去求证一遍？

孙斌勇：我就是想搞明白，想学得清楚，不稀里糊涂地学习。很多人越学越糊涂，尤其是数学。

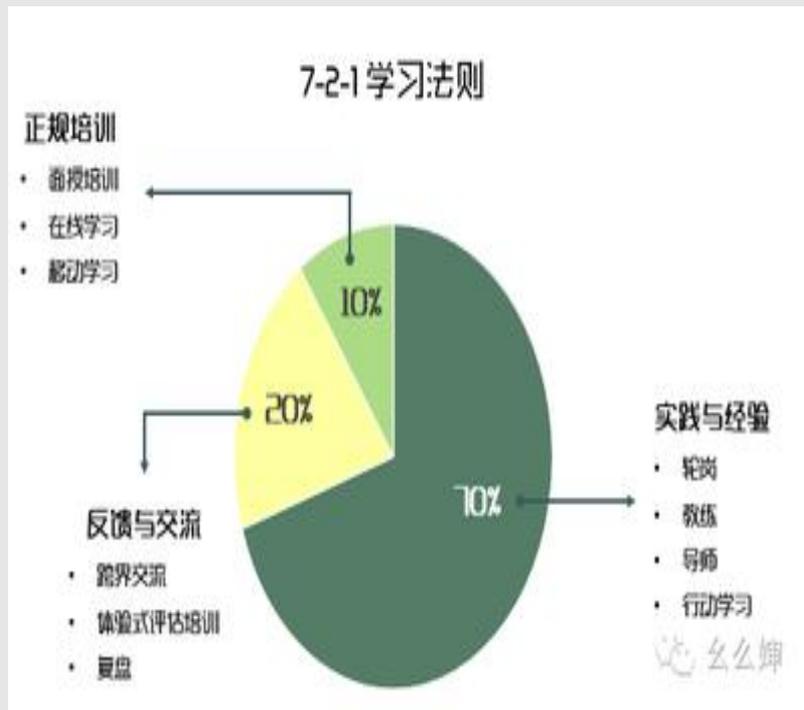
拓展链接：

[https://mp.weixin.qq.com/s/Y\\_BQNrD6PwspvASTkBULKg](https://mp.weixin.qq.com/s/Y_BQNrD6PwspvASTkBULKg) 42岁当院士：学好数学，这点很重要（线上讨论区，很多大一学生提出高数太难，如何学？这个案例选择不仅能诠释“什么是有效学习”，还能对学习高数提供思路和启发)

概念二：**学习式娱乐**指的是享受汲取知识，并将其保存至大脑短期记忆的快感。

“GET学习新技能”见面课中，有同学在提问区提出困惑：“上课时，感觉授课知识点都记住了，脑海里能清楚罗列，但是一到课后练习或者实际操练就想不起来，束手无策”。与“孙斌勇学习数学”举例相比，这就是学习式娱乐，而不是有效学习。

进行有效学习，可以参照行动学习理论中的“721”法则。它认为，人要掌握一门技能，需要10%的时间学习知识，20%的时间与人探讨交流，70%的时间练习和实践。



比如：同学们如果想要领悟并记住一本书的核心内容，应该在读完后积极寻找机会去践行书中所学。当在践行中遇到疑问时，再回看书中的相关内容；在看了经典的PPT教程后，就立刻动手按照书中的指引制作了一个PPT。随着实践的次数越来越多，也最终内化了这些PPT制作技巧。



二是广泛涉猎，既“专”又“博”，避免“书到用时方恨少”

案例说明与知识拓展：“网红”中学——河北衡水中学。

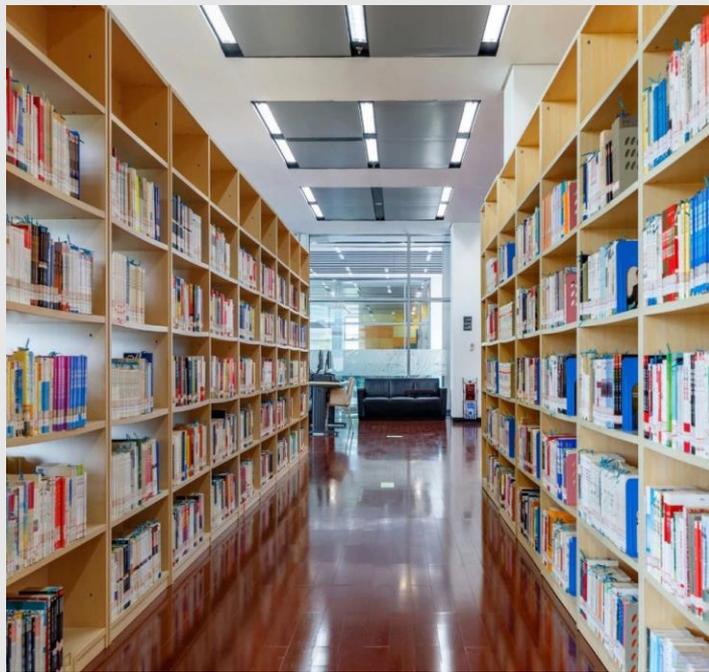
《[人民日报](#)》、《[人民教育](#)》等20余家知名媒体先后多次向全国详细介绍河北衡水中学办学经验，学生的学习方法，引起了基础教育界的广泛关注，英、美、韩等10余个国家和全国30余个省、市、自治区的18万余名教育工作者先后到校考察。大家对衡水中学鲜明的育人特色给予了高度评价，赞誉衡水中学创造了一个“教育的神话”，是“全国基础教育的一面旗帜”。



网上广为认可和传播的“衡中学习法”中，提到了：**广泛涉猎，不给自己设限。**

衡水中学的学生阅读面非常地广泛，不止局限于老师的阅读清单，还有可能来自于书中的某一个知识点，甚至是老师在课上讲的一句话。

确实，很多时候我们不应该把自己的目光局限于课本的知识上，很多的知识都是融会贯通的；有可能你在某本书上看到的東西刚好解决了一个困惑你已久的问题。



拓展链接：

<https://mp.weixin.qq.com/s/XlrMyNC1hszAG88Kkis6vQ> 衡水

中学用270秒告诉你：究竟要多努力，才配得上自己的梦想！

此外，广泛涉猎不仅指书本阅读，还应包括参加各类有意义的社会实践和学生竞赛。



张天姣 河南中医药大学 18小时前

设置优质

老师，我自己是学医的，课本内容挺多，之后工作基本就定在医院了，也不会离这方面很远，您觉得，在学校还有必要参加类似于创新创业之类的活动吗？有时间是应当参加活动，还是致力于学习医学知识？毕竟以后是要拿刀子，要为病人生命负责的，有些迷茫

0条评论

立即回复

## 四、教师点评，总结研讨内容

案例说明和知识拓展：

“学霸” **安维鑫**，西安电子科技大学理学院信息与计算机专业2016级学生，9门专业课成绩100分，29门课程满绩点（95分及以上），满绩点率高达50%；累计9次获得国家奖学金、国家励志奖学金、三好学生标兵，**获得西安电子科技大学直接攻读博士学位资格。**





### 高考成绩不理想暗自发奋证明自己

安维鑫是同学眼中的“满分哥”，图书馆、自习室、宿舍和操场，都曾留下他刻苦学习的身影。高考时，安维鑫的成绩并不是很理想，进入大学后，他就暗暗发誓，大学里一定要考个好成绩来证明自己。大一结束时，2门课取得满分，加权平均分**93.96**，专业排名第一。

进入大二时，他定下目标，向保送硕士研究生对标。2年后，在开设的58门课中，有**9门**专业课取得**100分**，**29门**课程满绩点，**95分**满绩点率高达**50%**，**48门**课程**90分**以上，占比**82.8%**，**3年**加权平均分为**95.15**，始终排名**专业第一**。大学4年，从最初只为证明自己并不差到有清晰明确的目标，他一步一个脚印，最终实现了质的飞跃。

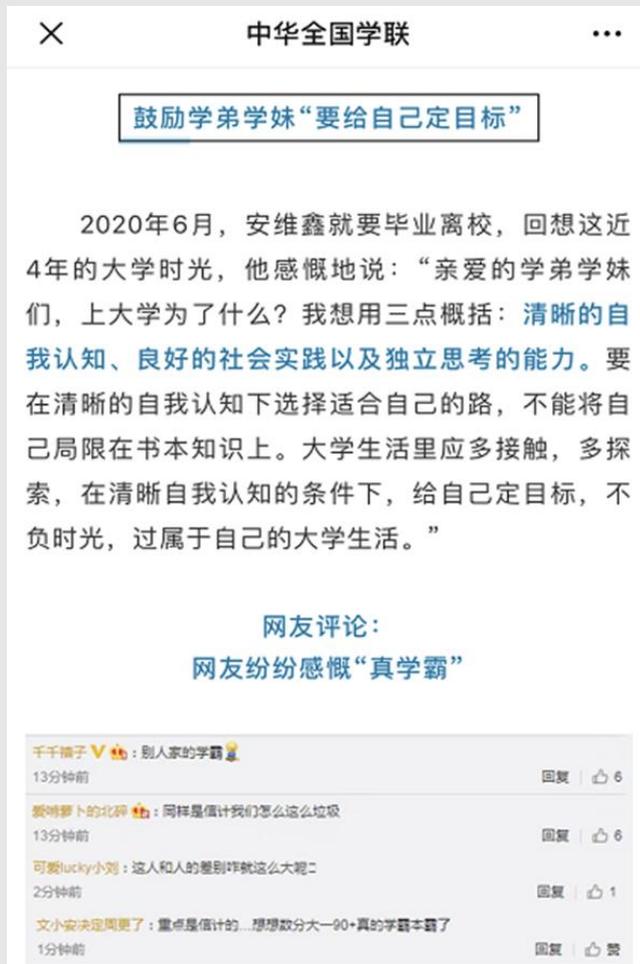
安维鑫在学好专业课的同时积极参加各类比赛。他先后参加了数学建模、外研社杯英语竞赛、大学生创新创业大赛等，获得了2018美国大学生数学建模竞赛H奖、团体程序设计天梯赛三等奖等多项奖励，并主持了陕西省大学生创新项目《基于飞鼠算法的图像去噪研究与应用》等。他说，很多比赛只能利用周末或寒暑假备赛，别人休息时，他在学习；别人睡懒觉时，他在图书馆查阅文献资料，这一切他都坚持下来了。



“学霸”安维鑫的学习成长经历又一次鲜活励志地回答了同学们的困惑。最后，以“学霸”安维鑫的离校寄语结束本次翻转课堂，鼓励同学们珍惜韶华，立足当下，脚踏实地，发奋学习。

### 拓展链接：

<https://mp.weixin.qq.com/s/rRCu7zv4859U5M-3TUn94A> 牛！男生48门课程超90分，大三就被保送直博（案例选择基于朋辈榜样的力量，展现优秀品质，正面引导学生好好学习，天天向上）





## 课后巩固练习:

### 阅读理解题 3。

2014年5月4日习近平在北京大学师生座谈会上发表讲话，勉励广大青年树立和培育社会主义核心价值观，要在以下几点上下功夫。

一是要勤学，下得苦功夫，求得真学问。知识是树立核心价值观的重要基础。古希腊哲学家说，知识即美德。我国古人说：“非学无以广才，非志无以成学”大学的青春时光，人生只有一次，应该好好珍惜。为学之要贵在勤奋、贵在钻研、贵在有恒。鲁迅先生说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上的。”大学阶段，“恰同学少年，风华正茂”，有老师指点，有同学切磋，有浩瀚的书籍引路，可以心无旁骛求知问学。此时不努力，更待何时？要勤于学习、敏于求知，注重把所学知识内化于心，形成自己的见解，既要专攻博览，又要关心国家、关心人民、关心世界，学会担当社会责任。

二是要修德，加强道德修养，注重道德实践。“德者，本也。”蔡元培先生说过：“若无德，则虽体魄智力发达，适足助其为恶。”

阅读以上材料，回答下面的问题：。

1.习近平说，青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要。这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。这一形象的比喻主要体现了（ ）学习能力？。

A. 认知与选择 B. 质疑与评估 C. 生产与创造 D. 自主学习。

2.要勤于学习、敏于求知，注重把所学知识内化于心，形成自己的见解，既要专攻博览，又要关心国家、关心人民、关心世界，学会担当社会责任，体现了以下哪些观点（ ）。

A. 知行合一 B. 天人合一 C. 忧国忧民 D. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

3.“学而不思则罔，思而不学则殆。”主要考察哪种学习能力？（ ）。

A. 认知与选择 B. 质疑与评估 C. 生产与创造 D. 自主

**小组讨论题：**结合平时学习积累和社会体验，如何理解和评价足球这项运动？

请大家“知到”课程讨论群提交讨论成果，线上生生互评。教师查看点评成果，发现记录问题，准备和组织下次线下翻转课堂研讨。

The background features abstract geometric patterns. On the left, there is a large, colorful triangular shape composed of many small triangles in shades of blue, orange, and pink. On the right, there is a similar but smaller triangular shape. The rest of the background is light gray with faint, thin white lines forming a grid or geometric pattern.

# THANKS

=== 感谢参与 ===