



他们是希望中文学校泰城校区一道靓丽的风景线，他们用自己的行动诠释了不言回报、热心公益、服务社区、开启人生的追梦之旅——他们就是希望泰城校区的学生义工助教们。每个周日的下午2点到6点，他们忙碌的身影都会出现在泰城校区的教室中，他们帮助老师们维持课堂纪律，收作业、判作业，领读课文，成为老师们的好助手。以梦为马，不负韶华，逐梦之路，你我同行，泰城校区充满了积极向上的气氛。

2023年春季学期期末，学生义工助教们集体合影，前排左二者为岳岚老师。

自2015年建校起，希望中文学校泰城校区学生义工的助教项目已经走过九年春秋，从最初二十几人发展到现在五十多人的大团队，学生助教项目已经落地生根，开花结果，富有成效。越来越多的学生义工愿意服务社会、将自己所学知识用于帮助他人。这些学生义工包含初中生、高中生，甚至有学生义工在大学毕业后回到我们校区担任老师、回馈社区，足见义工项

目影响之深远。而学生义工助教中也不乏英才，多位助教被哈佛、MIT等顶级大学录取。这也是从一个侧面反映了社会对泰城学生义工助教项目无私奉献，服务社会宗旨的高度认可。

小记者们采访了助教项目的负责人岳岚老师，来探访泰城校区学生义工项目成功的秘诀。岳岚老师二十多年前作为任课教师加入了希望中文学校马里兰大学校区，后由转入北维校区任教。2015年泰城校区建校，岳岚老师作为义工加入到泰城校区的教学工作中。岳岚老师有个坚定的信念，就是无论是老师，学生还是义工，都要把服务社区、回馈社区作为行动准则。岳岚老师二十几年如一日服务社区，身体力行，为人师表，一心扑在希望中文学校的建设与发展上，为学生们树立了榜样。由于岳岚老师出色的义工工作，她多次获得美国总统义工服务奖。

泰城校区学生义工的助教项目广受欢迎的另一个重要原因，是这个项目确实解决了一些中文学校所面临的一些棘手问题。高年

追逐青春梦想，成就精彩人生

——记希望泰城校区学生义工助教项目

希望中文学校泰城校区小记者班 童韵涵 罗滢芊
指导教师 陆强

级的学生因为学业繁忙无暇顾及中文学习，也较少有机会参加华人社区的各种活动。在泰城校区2015年建校伊始，家长义工周宇妍老师提议倡办了学生义工助教这个项目，这个项目在2016年由家长义工李如桃老师接手，2017年到现在又转由岳岚老师负责。学生助教项目将即将远离华人社区的孩子们召回，为提供他们参与参与的机会，让他们贡献自己的一份力量。同时，学生助教项目也部分地满足了老师们的需求。在采访中，岳岚老师提到对于许多班级，特别是许多人数较多、学生年龄较小的班级，学生助教的出现是一个双赢的局面，只靠一位任课老师管理课堂经常是力不从心的。学生助教可以帮助管理课堂，批改作业，大大提高老师的课堂教学成效，同时也锻炼了自己的中文，提高了社区服务的意识。同时，助教们在课堂上还需要学会与学生沟通，有一定的管理能力来维持课堂纪律；对所担任助教的中文或其它课程中的内容有一定的了解，也间接地促进了学生助教们的中文学习。

同时，岳岚老师期盼学生能够将无私奉献的精神注入这份工作中。岳岚老师认为如果学生加入助教项目的目的仅仅是获得义工服务时间，便与这个项目的初衷和理念背道而驰了。学生义工助教项目为同学提供一个为社区做贡献的平台，学生在这个平台上可以

茁壮成长，不断收获，不断抽出新的枝条，终将开花结果。学校为学生提供各种机会发展自己擅长的机会，让学生们在自己比较擅长的领域上大放异彩，运用自己所掌握的知识为社会做贡献。与此同时，岳老师希望老师们能将更多任务与教学机会赋予助教们，助教们也应珍惜工作机会、体验这份汗水铸就的甜蜜，理解每一个老师为教书育人所付出的艰辛与努力。这样不仅可以让学生助教们学有所用、用有所成，同时也锻炼他们的意志以及决心，在他们人生留下浓墨重彩的点睛之笔。

这份期盼也的确产生了巨大的成效，学生助教们纷纷给出积极的反馈。Helen同学是目前中文分考班级的助教，这个班级也是该校难度最大、中文写作水平最高的班级之一，这门课程对学生助教的工作极具挑战。“每次进入班级映入眼帘的便是成堆的作文，整整两小时我都需要全身心地投入批改作文，每次作业到下课前才能勉强批改完成。”Helen同学反馈道，“可是每篇修改过的作文都让我颇有收获，每节课的批改也让我倍感成就。我可以感受到知识的流淌，我可以将我所学的中文知识传授给其他同学。在批改过程中，教学相长，我也从中学到更多的各种各样的表达方式，丰富了自己中文表达。”

辅导学前班的学生助教Ellen

表示：“与年龄较小的小朋友相处给我许多启发与领悟。虽然我们之间不免会有‘代沟’，但我在尝试与他们沟通与交流的过程中提高了自己耐心。”除此之外，许多参与过助教项目的同学也有类似反映。做学生助教工作虽然很辛苦，但从中的收获也巨大，同时在工作中中学生助教们也担当了更多的社会责任，变得更加成熟。

学生义工助教项目得到了老师们、学生们、家长们的高度认可和支持，泰城校区无私奉献、服务社区的教育理念蔚然成风，泰城校区学生义工项目的成功也是水到渠成，众人拾柴火焰高的成果。当然，没有岳岚老师办好助教项目的长期努力，这个项目是不可能成功的。在这里，我们代表学校的师生员工向岳岚老师致敬！感谢她教书育人，为社会培养栋梁之才所付出的心血和汗水。泰城校区的学生义工的助教项目已经硕果累累，相信在不久的将来助教项目会取得更大的成绩！

希望中文学校泰城校区2023年秋季学期开设了几十门丰富多彩的课程，欢迎大家注册。希望中文学校泰城校区 (Hope Chinese School at Tysons Corner, 简称 HCSTC) 的地址是: Marshall High School, 7731 Leesburg Pike, Falls Church, VA 22043. 注册网址是 <https://www.hopechineseschool.org/hcstc>.

哈佛大学教授：普通学生和优秀学生的差距，可能就在这3个字！

“从来没有一个时代，像今天这样需要不断地、随时随地地、快速高效地学习。那种依靠在学校时学到的知识就可以应付一切的时代，已经一去不复返了。”

——尼尔·鲁登斯坦(哈佛前任校长)

哈佛真有人啃书到凌晨四点半吗？

有，但是很少。

顶尖学霸确实都很勤奋，但比勤奋更重要的是——“学习力”。

哈佛商学院工商管理系的柯比教授(W·C·Kriby)就提出，唯有学习力，才能让孩子真正提升学习效率，成为学习的主人。

柯比教授认为，以传统的方法去学习，是一个迅速贬值的过程；而以学习力去获取知识，则是不断增值的过程。

他在所著《学习力》一书中，介绍了“学习力”这个概念——一种学习方法和解决问题的方式，它让孩子学会学习，在接受知识的基础上有自己的独到见解、独立地思考问题，并发挥自身的创造力来解决问题。

他把“学习力”分为了学习动力、学习态度、学习能力、学习效率、创新思维和创造能力六个方面，描述了提升学习的有效途径。

今天，我们就用书中的精华部分，与大家分享哈佛最看重的8项素质，与其独特的培养学习力的方法。

哈佛最看重的8项素质

学习力就是竞争力。哈佛有一句格言：“从来没有一个时代，像今天这样需要不断地、随时随地地、深入广泛地、快书高效地学习。”

过去，一个人全部知识的80%是在学校学习阶段获得的，其余20%则依靠在工作阶段的学习。

而现在完全相反，在学校学习到的知识不过占20%，而80%的知识就需要你在漫长的一生中通过不断学习和实践获得。那种依靠在学校时学习到的知识就可以应付一切而受用终身的时代，已经一去不复返了！

我想你已经意识到了，要想成为哈佛的学生，单单学习好是不行的，还要看他是否是一个在未来社会具有发展潜力和竞争力学生。

因为，我们不愿意看到哈佛的学生有这样的结果：在学校时是一个成绩优秀的学生，门门功课都能

得A+；离开学校以后却成为一个低能儿，不懂得学习是要用一生来做的事，不能利用继续学习来使自己不断增值，从而使自身的价值像阳光下的雪人一样——慢慢融化，直至消融得无影无踪。

所以，我们更注重在那些年轻人身上是否具备下面的这些品质：

1. Self-confidence 自信心
2. Warmth of personality 热情
3. Intellectual creativity 创造精神
4. Intellectual curiosity 学习的欲望
5. Initiative 学习的主动性
6. Sense of responsibility 责任感
7. Reaction to setbacks 对失败的态度
8. Energy 活力

我们的终极目的是培养有反思性的、经过良好训练的、有知识的、严谨的、有社会责任感的、具有独立创造能力的人，他们有能力在全美和全球过着奉献性的生活。

在哈佛，我们用的是一种启发式的教学方法，是一种教授指导下的学生“自我教育”。

我们教给学生一些基本的知识，理论，作为他们研究的基础，但主要还是他们自己去研究，去体会。我们所要做的，只是教会学生应该采用怎样的学习方式来解决自己的问题。

我们是在教会学生如何学会学习，如何在接受知识的基础上能有自己的独到见解，能独立地思考问题，并发挥自身的创造力来解决问题。

也就是说，我们的目的并不是单纯地使他们掌握一些书本上的知识，而是把重点在培养他们的学习力上，教他们学会认知、学会做事、学会与他人共处、学会生存以及学会思考、学会创新、学会持续发展以更好实现人生价值等等许多方面。

在哈佛学习的学生有很大的自由度，自由选课，从事不同的研究，使他们采用热情的方式来学习，学校提供给他时研究课题、方向和大量的信息资源，指导学生做出自己的决定并保持足够的目标持续学习。

很少有哈佛的学生在毕业后知道自己要从事什么行业。但

是你并不能说他们就不优秀，因为他们可能已经可能掌握了非常好的学习方式和解决问题的方法，具有了高人一筹的学习力，这正是是一所好的大学应该给予学生的东西。

普通学生和优秀学生的差距可能仅仅在于专注力

专注，就是把所有光线集中到一点的凸透镜，是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。就像如果用放大镜在太阳下对准一张白纸，几秒钟之内，白纸就会燃烧，这是人人皆知的聚焦现象。

不要去幻想学习中的捷径，你所要做的，就是将身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦，你入迷了，就距成功不远了。

格拉宁在《奇特一生》中赞美柳比歇夫时说：“他通过他的方法证明，如果把一切集中到一个目标上，可以取得那么多的成就。只要连续多年有系统地、深思熟虑地采用他的方法，你就可以超过天才。”

在哈佛，最大限度学到有用的知识，是每个学生都渴望的，但是学习的道路漫长而遥远。于是，学习便成为一场艰苦的赛跑。最终达到目的的人并没有更多的有利条件，大家的先天条件都差不多，他们只是比别人多了一份专注，一份执著。

在我所工作的文理学院，有几个非常爱搞恶作剧的学生，并没有什么恶意，只不过想给繁重的学习增添乐趣。他们最常做的一件事是，在女学生正在做实验的时候，故意一起注视她。

他们并不扮怪相，也不笑，也不说话，只是紧紧地盯着那个正在做实验的人——直到这个女学生意识到有人在坚定地注视着自己，开始脸红，心神不安，手忙脚乱，把试管和酒精灯打翻为止。

但是，他们也并不是都能成功，如果有女学生将全部精力都专注于自己的实验，那几个爱搞恶作剧的学生就没有任何办法了。因为，她已全神贯注于实验之中，根本就察觉不到恶作剧的存在，当然就不会受到任何影响。

学生在学习时需要专注精神——上课时要集中精力听讲，看书时要聚精会神，做作业时要专心致志。这是学习最根本的保证。

有的学生天资聪明，智商很高，但学习效果却很差，很重要的原因就是缺乏这种专注力。

有一个学生叫马格瑞斯，他刚进哈佛的时候，为了取得好成绩，花费了大量的时间，往往学习到深夜。可是，这样持续一段时间以后，他的成绩并没有提高，相反，身体却日渐疲劳，对学习产生了一种厌倦心理。

他的教授赖特帮助他总结了教训——他错误地将时间与学习效果画上了等号。赖特给了他一个忠告：三心二意地坐一天，不如一心一意干一小时。

他还举了一个现实的例子：当你在游戏的时候脑子里还在琢磨着数学题，玩得自然不尽兴，反过来道理亦成立。学习不是空想，不能心猿意马，只有在一定的时间内心无旁骛，才有可能得到灵感女神的垂青。

就像乔治·古维叶(古生物学家)说的那样：“注意力是知识的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”

蒙台利梭(早教专家)也认为：“最好的学习方法就是让学生聚精会神学习的方法。”在她看来，在学习时是否具有专注的态度比知识本身还重要。

由此可见，专注对于学习来说是多么的重要。如果你想得到理想的学习效果，就必须善于培养自己的专注精神，善于集中注意力。

提升专注力的几个建议

我经常问那些感觉在学习上有困难的学生，他们最想提高什么。提到最多的就是如何集中注意力。注意力是专注的重要特征，如果我们注意了，我们就会把思想和感官完全地投入到学习上而不会分神。

而集中注意力的能力，其实是可以提高的，而且有各种各样的方法。首先，在情绪上要做好准备。在学习之前先要把思想集中起来，考虑一下将要学习的内容。

例如，你可以在开始听教授讲课之前先花十分钟坐好看一看这节课将要学习的内容。这样的心理准备应该作为仪式保留下来，即使你离开学校以后，也要坚持这样做。

其次，全神贯注与休息是密不

可分的，就像觉醒与睡眠的关系。如果你想得到理想的学习效果，就必须善于培养自己的专注精神，善于集中注意力。

但注意力也是需要暂停的。休息时你可以放松自己，在敞开的窗前深呼吸以为大脑重新输入氧气，让眼睛休息休息，吃些零食，听一段古典的奏鸣曲或是到四处散散步。

不过，许多学生一谈起提高注意力，就想到在家或在教室自学，而很少有人考虑他们在上课时的注意力。

去年我就学习态度问题随机抽查了50名学生，问到他们上课时的专注程度。

结果，有1/5的学生说：“在上课时，我常常向窗外看。如果我能够集中注意力的话，学习成绩就会提高。”有2/5的学生说：“我会不由自主地向窗外看一两分钟。”

剩下2/5的学生则说：“对我来说，上课时全神贯注是最有效的，每次上课我都能有所收获。”还有一个学生告诉我：每当他坐在前排的时候，注意力就能很集中。而如果他坐在很靠后的位置时，“就会像在电影院里，身子向后一靠，如同在看娱乐片”。

怎么解决这个问题呢？你可以在上课前考虑想在这节课中学到什么，并且打算把每次课上听到的内容以何种精细的程度融入你个人的知识结构中。对这一问题的回答是具有决定意义的，因为这样你才能够把注意力集中在教授的授课上。

最后，我再提出一个建议，它可以帮助你集中注意力：一个学习周期开始时先记一下时间，如9:00，在学习告一段落时也记一下时间，如10:30。

这个小措施会让你很快看到大效果。你不仅能够更专心地学习，而且尤为特别的是你可以无愧地享受休息。

我是在上大学时发现这个诀窍的。我当时有写学习日记的习惯，除了对一般的精神状态、观察学习与忘却的规律作些评点外，我每次都要写上一个学习周期的起始时间和终止时间。因为我想搞清楚每周最多能有多少小时，我可以高质量地进行学习而不表现出过于疲劳的状态。