

## ★ 谢顾问答读者

## 自主自律，“宅”出学习高效率

谢顾问：

您好！我是一名军校的本科二年级学员，由于新冠肺炎疫情影响，2020年各地大专院校、中小学校的春季学期延期开学，军队的各所院校也受到疫情影响，大部分同学都要求继续“宅”在家中。在这个长长的寒假里，我和不少同学都感到，暂时远离院校有序的教学生活环境，没有教员面对面的指导，在家中学习说起来轻松，但实际上还是有一定难度的。请问谢顾问，对这段时间在家中自主学习，有什么好的建议吗？

学员 小王

小王同学：

你好！

目前，新冠肺炎疫情防控工作进入关键阶段，在院校延期开学造成学习压力增大的背景下，确实存在你说的这些情况。作为一名军校教员，我建议你这段时间在家中可以这样进行自主学习——

**转换思路，对标教学科目。**由于延期开学，学员暂时无法集中学习，建议你适时转换学习思路，摒弃“等靠要”和假期单纯休整的思想，积极主动作为，下好先手棋，为新学期打好有准备之仗。首先积极和延期开学的教学科目对标。如果学校开设了网课，大家应积极克服人员、时间、设备等各种不利因素，跟上教员授课的节奏，特别是部分理工类科目和需要进行大量计算推导的高等数学等科目。对于部分军事类科目，无法开设网课的，可以找师兄师姐咨询，对这些科目的内容有个大概了解。对于政治理论类科目，网上已有很多相关课程，可以选择合适的网课进行学习。总之，由于时间有限，你需要聚焦精力到新学期的主要科目上，不建议漫无目的地博览群书。如果想阅读一些相关专业辅导书，建议与新学期的课程教员联系，请教员推荐部分专业书目。

**科学预习，提高学习效率。**由于延期开学，新学期开学后的正课时间可能会压缩。“战略”上，你需要总体上做到对新学期的科目有一个粗略的了解，认识到对照课程表进行预习的重要性。“战术”上，你可以通过师兄师姐的介绍，了解这些科目的重点和难点问题，等到开学后做到有的放矢，这一点特别适合于理论类科目。对于实践性、操作性强的科目，可以提前了解操作技巧和动作要领，特别是对一些教学实训装备做到预先了解，一旦开学后正式开始训练，就能达到顺利上手甚至举一反三的效果。

**对症下药，弥补短板弱项。**如果说在日常紧张的学习训练过程中，由于种种原因出现短板弱项是正常的，那么“宅”在家中的这段时间，正是弥补短板弱项的好时机。对于基础科目如果没有学好甚至没有通过，一定要抓住这段时间补差；对于由于基础薄弱而造成未能深入理解的知识点，也要尽快加紧复习、巩固提高；对于部分领先的科技知识，如果由于知其然不知其所以然而没有学好，这段时间也可以通过阅读原文增强理解从而更好地消化吸收。

**统筹兼顾，防止单科突出。**未来军事人才需要德智体美全面发展，由于远离院校和同学，相对来说缺乏监督，因此要将有限的时间分门别类投入学习和训练中。一方面，应防止平时身体素质一般，在假期盲目锻炼的情况，学会科学训练，有效提高训练成绩；另一方面，也应防止出现只顾文化课程和专业课程学习，而忽视体能锻炼的情况。

当然，如果你的学历较高，比如是一名研究生学员，除了上面谈到的关注新学期的学习内容外，还应随时与导师保持联系，手头的研究项目不要停止，该学习的相关书籍、文献资料要继续阅读，还要多向导师请教学习中遇到的问题，尽量防止因为联系不畅而造成科研项目方向性偏差，在论文写作中也能少走弯路。如果手头暂时没有研究项目，可继续根据导师指导，完成相关理论科目和专业科目的学习，还可静下心来思考所学的理论知识、自己的任职实践和科研课题从哪些方面可以结合起来，说不定会有新的研究思路。有了新想法要及时记录下来，寻找到最适合自己的研究方向，准备好开学后请教导师，说不定可以循着这个方向完成毕业论文的选题。



网上学习

漫画：王宇寰

目，可继续根据导师指导，完成相关理论科目和专业科目的学习，还可静下心来思考所学的理论知识、自己的任职实践和科研课题从哪些方面可以结合起来，说不定会有新的研究思路。有了新想法要及时记录下来，寻找到最适合自己的研究方向，准备好开学后请教导师，说不定可以循着这个方向完成毕业论文的选题。

其实，在家期间，你也并不是孤单一人，还有很多同学和你一样在家中学习和训练。教员都希望你们能以积极的心态认真学习，顺利渡过难关，期待开学后我们在火热的校园重逢！

执笔：武警工程大学讲师 李岑星

## 学习资源链接——

## 互联网慕课和学习网站推荐

军职在线(适合军事职业教育)  
<https://moocnd.ykt.io/index.html>  
 网易公开课(适合学历教育的某一门课程)  
<https://open.163.com/>  
 学堂在线(适合专题学习)  
<https://next.xuetangx.com/>  
 喜马拉雅(适合听音频学习)  
<https://www.ximalaya.com/>  
 爱课程(适合开阔视野)  
<http://www.icourses.cn/imooc/>

## 如何提高学习的自主性

■赵艳斌

《道德经》有言：“故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。”其实，学习最主要的还是靠自己，这也从一个方面说明自主学习的重要性。若想提高学习的自主性，我给大家以下几点建议。

**树立学习目标。**“志之所趋，无远勿届，穷山距海，不能限也”。与人生成长需要立志一样，学习也需要“立志”，也就是要有学习目标。军校的一些课程不能通过“网课”进行，但是完全可以把时间用在学习军事知识上。学员教员，首先是战斗员，而合格的战斗员就必须懂军事、会打仗、能打胜仗。各位学员应当充分利用这段在家时光，把研究战争战例、提高军事理论、丰富军事知识纳入当前的学习目标中。

**做好个人计划。**“凡事预则立，不预则废”。实现学习目标，离不开一张充实的每日计划表“保驾护航”。建议在制订学习计划时，不仅要列上详细的学习时间，而且还要包括起床、用餐、娱乐、运动、休息等内容。当然，为了督促计划执行，还应当拟定明确的检查项，可借鉴项目管理中的“甘特图”对每日学习的“达量”和“达项”情况进行评价，既可总结当日情况，又能激励明日坚持。

保持适度紧张。并无压力不出油，人无压力难有动力。研究表明，人在适度紧张条件下，学习和工作效率要比松散状态高很多。保持适度紧张，一方面，要带着“使命感”学习，时刻注意提醒自己肩负着的强军使命；另一方面，带着“仪式感”学习，提醒自己假期休息已结束，要有“在家如在校”的意识。另外，加强外部监督也是很好的措施，可以和同学结成学习监督小组，或者邀请学员队干部、骨干及任课教员帮助督促。

**珍惜点滴时间。**“岁不我与时，若奔驹；有来无返，难得易失”。学习需要有时间保证，时间虽无声无息、无形，但它直接关系到能不能达成学习目标。离开时间的保证，不珍惜点滴时间，提高学习的自主性只能是“镜中花、水中月”。谁让时间有价值，时间就会让他的自主学习有价值。

(作者单位：陆军步兵学院石家庄校区)

## 居家“充电” 珍惜光阴不停学

■国防大学研究生院三大队学员 李宗徽

受新冠肺炎疫情影响，军校推迟开学。作为国防大学的一名博士研究生学员，我也开始了居家学习，用好长假努力“充电”，通过阅读学习、网上听课、学术研究，为新学期的课程做好准备，进一步增强学习的自觉性和自主性。

春节刚过，我便从节日氛围中抽身出来，开始谋划居家学什么、怎么学等问题，思考如何充分利用好这个“特殊时期”，补齐平时学习中的短板，完成平时没有时间进行的一些课题研究。

规划学习内容和进行时间管理，是影响居家学习效果的关键问题。为解决好这两个问题，我认真阅读了国防大学及研究生院致学员的信，领会其中关于疫情防控期间坚持学习的要求，结合自己的学术兴趣和当前的课程学习阶段确定学习目标，把厚实专业基础作为这段时间学习的总体目标，也作为规划学习内容的遵循。

随后，我向导师汇报了自己的想法，在导师的指导下确定居家学习期间主攻的两门“主干课程”：军队政治工作史和军队政治工作重要文献。学习方式是精读导师推荐的教材，做好读书笔记，撰写

读书报告，并适时汇报学习进度。这两门“主干课程”占用每天相对集中的整块时间，如一条主线把这段时间居家学习的全过程贯穿起来，保证学习内容的系统性和学习思考的连贯性。除“主干课程”外，我还给自己“开设”了一门网络课程，用手机下载“军职在线APP”，进行《战争科学论》课程的学习。自制“居家学习课程表”，每日遵照执行。这样的安排实现了学习时间的有效管理，让居家学习走上正轨、运转起来，保证学习精力相对聚焦、合理分配。

除了学习书本知识外，我还坚持联系实际学研结合，研究军队政治工作方面的现实问题。围绕军队医务人员驰援武汉行动中政治工作的组织和运行等现实问题收集资料，通过互联网、电视、报刊等汇总整理相关新闻资讯，用好中国知网、人大复印资料等网站查阅相关文献，撰写论文，以研促学。

坚持居家“充电”不仅能学有所得，还能收获平和心态。眼下，尽管开学时间尚未确定，但等待开学的焦虑感已烟消云散，代之以学习思考带来的充实感和获得感，伴我静待疫情防控阻击战的胜利之日。

## “加减乘除” 学习充电更高效

■火箭军工程大学十四队学员 欧阳和

凡事预则立，不预则废。随着开学的延迟和线上教育的展开，居家在线学习成了我的新常态。为了改变以往懒散的习惯，我积极遵循“加减乘除”法则，在做计划表、上网课、拓展兴趣等多方面进行训练。

“加”，就是合理规划日常学习安排。我依据学校的作息表和自己的学习状态详细制订了一日计划表，把学习任务具体分配到每一周、每一天，甚至每个时间段，同时也把做家务、锻炼身体、娱乐项目等活动穿插其中。此外，我还和同学及家人“约法三章”，请他们在线上共同监督我。

“减”，就是对学习资源进行理性选择。互联网上有不少学习资源和课程，但对于有“选择困难症”的我来说，却不一定是好事。我认真听取教员和同学们的建议，仔细挑选了适合自己的网上

课程。同时，我把书桌整理干净，网课学习时只留纸笔，随时记录学习内容和想法。

“乘”，就是善于利用各类学习工具，进行自我学习管理。在线学习的过程可能会很枯燥，由于时空的分离，家庭因素的干扰，容易产生负面情绪，学习动力低。我通过借助“云自习室”、微信打卡等方式，邀请同学们一起完成任务，群内打卡，相互比拼。

“除”，就是强调学习效率。长时间的在线学习容易诱发“形式主义”，为防止“走过场”式的学习，我合理安排在线学习时间，在学好专业知识的基础上，对专业课进行纵向或横向关联学习。

此外，我还自学数学建模、视频制作等相关内容，用练字平复焦躁，用运动舒缓身心，用阅读积累文化，多接触不同的学习领域，开拓自身的视野。

## 读书写作 有所思亦有所得

■国防大学军事文化学院学员 邱婧

作为一名军校学员，在过去的一个多月里，我常因不通医术、无法奔赴抗疫一线而深感遗憾。但是，“宅”在家的我至少还有两件事可以做：一是读书，二是写作。

在疫情蔓延的日子里，于书桌前安坐如山并非易事，但也因此，更需要我们静下心来，珍惜这段特殊的时期，安心读书，在书中寻找精神的安顿，实现自我能力的提升。不同于那些零散的、碎片化的阅读，倘若只是追着热点漫无目的地翻看，便无法实现个体的自主性，我的做法是在开始阅读前做一次全面的自我剖析，找到自己关心的核心问题，树立明确的研究方向，并针对自身实际制订合理的规划，系统地实现知识的完备与个体生命的塑造。此外，还可以结合自

己在阅读中发现的疑问点、兴趣点或时政热点进行“调剂式”阅读。我重读了加缪的《鼠疫》一书，它让我重新思考灾难中的责任与信仰问题，我最喜欢主人公的一句话：“人的身上，值得赞赏的东西总是多过于应该蔑视的东西。”

有人说，灾难发生时，写作是无意义的，而我的想法恰好相反。在灾难性经历中，个体的记忆都是重要的。这段时间我经常把自己的所思所想甚至生活琐事都记录下来，还有一些微信公众号、自媒体以及社会热点话题等，我也会择其要点记录下来，而这种写作的过程让我重新体会并思考着许多是非对错，不断地反思自己。或许在多年之后，我写下的这些文字会成为我人生路上的自我警示。



## “放心，家里一切都好”

3月9日，辽宁省辽阳市军地领导走访慰问军队支援湖北医疗队队员家庭，帮助他们解决实际困难，激发前方队员斗志，凝聚军民同心抗疫力量。图为参加走访的军地领导与前方医疗队队员视频连线，向医疗队员致以问候和敬意。

谭长俊摄

## ★ 给您提个醒

## 警惕视频直播销售伪劣商品

近两年，视频网站平台数量迅猛增长，内容遍及生活各个领域。新冠肺炎疫情发生以来，不少商家利用网络视频直播、短视频、网红直播代言等方式进行网上营销，一些网红直播带货受到网友追捧。作为一种新的消费模式，直播带货提高了消费者的决策效率，但也出现营销夸大其词、产品质量注水等乱象，侵犯了消费者的合法权益。

“谁认识那个‘保险姐’？她连最基本的保障和分红的概念都不清，怎么能在视频直播中指导大家买保险？”在某一个微信群里，一位网友的发言道出很多人的疑虑：“网红”们在视频直播中销售的产品可信吗？能买吗？

为防止战友在收看视频直播时买到

伪劣商品，笔者给大家几点建议。

1. 消费者在购买视频直播销售的商品时，首先要看视频网站平台和参与直播销售的商家有没有相应的商品销售资质，其次要看商品的生产批号、生产厂家、出厂日期等信息。

2. 消费者在购买视频直播销售的商品时，要通过正规的购物平台交易，不要绕过平台与商家点对点交易。将交易移到“桌面底下”，可能导致消费者权益受损。

3. 消费者要擦亮双眼，还是要以商品质量为第一选择，不能一味相信网红的营销，或被一两句屏幕溢出的广告语所影响，就盲目下单。

32664部队 黄华宇