提高效率是最有效的偷懒方式

——读《好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一》有感

礼河实验学校 袁亚丰

“生活百无聊赖，是因为你活得蓬头垢面；生活万种风情，是因为你过得风生水起。有趣无需刻意，只是换一种态度来看世界。”这段来自《好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一》一书中的开篇语让我印象深刻，这本书最近在网络上这么火也是有原因的，书中呈现的25个真实故事能让我们产生很多共鸣，语言犀利中带点小走心。

你怎样度过一天，就会怎样度过一生。为什么你一边写满了各类计划，一边又无精打采地过着每一天？为什么你将24小时都安排得满满的，却依然逃脱不了碌碌无为的命运？在我看来，能出成绩的人人，并不是车轱辘最大的，也不是马力最强的，而是效率最高的。换言之，你计划多少没有用，完成了多少才有用；你准备得多好没有用，完成得多好才是意义所在！提高效率才是最有效的偷懒方式！一天中有多少个小时是固定的，但是我们所能调动的精力却不是这样的。有效地利用时间就是分得出轻重缓急，然后有针对性地使用自己的精力。处在同一起跑线的同学，为什么越往后差距越大，究其原因发现很大一部分跟效率有关。同样45分钟一节课，有的学生认真听讲，始终跟着老师的节奏，很好地掌握了老师传授的方法，有的学生发发呆，睡睡觉，一节课也就这么过去了，等到后续做巩固习题的时候前者就很快，后者就很拖拉，时间一长差距就这么拉开了。所以有些学生看似一直玩，有些学生看似一直在啃书，可最终还是前者来的更优秀，我想这就是典型的“提高效率才是最有效的偷懒方式”的表现吧。

作为老师的我们，提高课堂效率也是一件重中之重的事。对于地理这样的术科，一星期两节课，课后学生不会也不可能花时间在上面，所以更要充分利用课上45分钟。据心理学家研究，一节课学生思维的最佳时刻是上课后的前5分钟到20分钟，所以我会根据不一样课型安排教学过程，调整教学方法，保证在最佳时段内完成主要任务、解决关键问题，然后再透过精心设计的练习或讨论等，保证学生在不一样的时刻内均有所获。做到课堂尽量无废话，多给机会让不一样层次的学生表现，让学生主动探索，提高效率。在备课中做到既备教材，又备学生，在备课过程中要认真学习课程标准，通读教材，研究和了解教材的编写意图、思想资料、知识基础和基础训练的要点，从而确定教学中的重点和难点，以便设计科学的教学方法，完成教学目标做必要的准备工作，做到在有限的时刻里取得最佳的教学效果。地理这样的学科因为不要参加中考，所以它在学生心中的地位并不高，为了能让学生重视这门学科，我经常将生活中的地理引用到课堂中，让学生从中体验到了快乐，激发学生学习地理的兴趣，以饱满的热情投入到学习中，学生对所学的知识感兴趣，就能集中注意力，用心思考，主动去发现探索知识，从而提高课堂教学质量和效率。

作为老师的我们，教育的对象就是学生，每天都要跟学生打交道，如果教师和学生沟通无障碍，如果教师和学生共同学习是一件愉快的事，如果教师与学生能够互相尊重，那么学生自然会视学习为乐事，课堂效率也会大幅度提高。这大概就是说的做到与学生有效沟通，往往会事半功倍的意思吧。

每个人身上都有惰性。事情不急的时候，都爱往后拖一拖。可是如果凡事都要“以后再做”，往往计划落空，生活一片混乱。“我太想锻炼身体了，可就是没有时间，实在太忙了！”一提到跑步，一提到锻炼，一提到健身，很多人脱口而出的就是这句话。可是为什么，越忙的人，越有时间健身呢？我想首先他们认识到了身体健康的重要性，更厉害的是这些忙人的时间管理效率更高。他们分得清什么工作是重要而且紧急的，什么是重要但是不紧急的。很多人，他们的大部分时间浪费在刷微博上，或者是在购物网站上闲逛，或者是在微信群里闲聊，这些人，一天下来经常头昏眼花、非常辛苦，哪里还有时间和兴致去健身！

有人说工作日中的第一个小时，是非常重要的，因为这一个小时会影响到你的生产效率水平，以及一整天的心态，所以争取做到每天早上列出自己当天的计划，比如今天都要做什么？毕竟一天中有多少个小时是固定的，而我们所能调动的精力却不是这样的，所以我们要让自己充分利用每天的最佳时间段，找到自己的节奏，在状态最好的时候处理最重要、最烧脑的事情，真正做到劳逸结合。