

# “学霸养成计划”

## 中学生学习力提升暑期线上集训营

### 一、集训营背景

#### 【当下学生六大学习难题】

1. 【不会学】低水平勤奋，学习很努力，但成绩上不去，不会学习的问题；
2. 【不爱学】佛系躺平、学习没动力，不知道为什么要学习，找不到学习意义的问题；
3. 【想学，学不进去】想学习，但学不进去，学习状态不佳，学习效率低下的问题；
4. 【管不住电子产品】管不住手机、IPAD 等电子产品，拖拉磨蹭，学习不用心的问题；
5. 【学习没规划】不了解自己，不了解专业和大学，选科不会选，志愿不会填的问题；
6. 【学业情绪烦恼】同学矛盾、不喜欢老师、考试焦虑、和家长冲突等学业情绪问题。

#### 【今日少年之学习力为未来国之发展希望】

少年强，则国强，国家发展，需要今日少年之远大志向和学习潜能的唤醒。让每个孩子“爱上学习、学会学习”，也是未来国家、民族之希望。

北师大杨娟教授研究中中学生学业规划和学习力 20 余年，通过科学、系统的辅导和课程，已经帮助上万名孩子找到人生志向，唤醒本有的学习动力和学习潜能，优化孩子们科学的学习方法，培养终身学习的习惯，成为国家、民族未来发展之栋梁。

#### 【今日少年需要学习力三大维度的提升】

##### 1. 当下孩子们学习动力的普遍缺失，需要知道自己为什么要学习

大多数孩子面临学习动力不足的情况，空心病、佛系、躺平、放不下手机，不知道为什么要学习，成为当下孩子们的普遍状态。孩子们需要学习动力的唤醒，才能投入更多的心力和精力在学习中。爱上学习，是孩子们急需解决的学习难题。

##### 2. 很多孩子学习方法不科学导致的低水平勤奋学习，需要掌握深度学习方法

很多孩子学习动力足，但不会学，陷入低水平勤奋状态，耗费很多时间和精力，但成绩依然没有提升，这些孩子，需要深度学习习惯和方法的辅导和训练。

##### 3. 大多数孩子学习习惯养成和坚持的困难，需要自我管理和刻意练习

信息时代，孩子们静心、专注学习的干扰因素太多，中学这个阶段，孩子们的自控力也弱，把一个方法坚持成习惯，会很困难，所以需要系统的刻意练习，才能养成好习惯。

暑期来临，杨娟教授和团队老师针对以上教育愿景和孩子们学业急需解决的难题，专门设计了最新的学业规划和学业能力提升课程，通过 15 天系统深度的学习和训练——“学霸养成计划”线上集训营，帮助孩子们提升学习动力，调整学习状态，优化学习策略，全方位提高学习力。

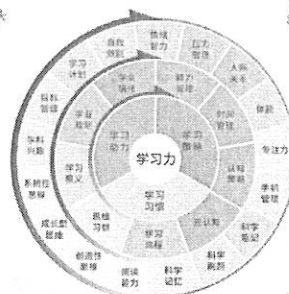
## 二、集训营亮点

### 1. 北师大顶尖研发团队，科学理论支撑

课程基于生涯规划、教育心理学、发展心理学，脑科学，理论基础，结合丰富的练习，帮助孩子进行科学深入的自我探索 and 成长。

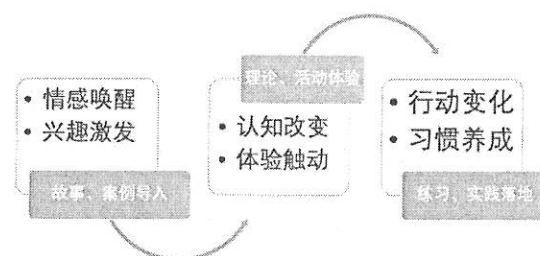
#### BMA学习轮\*

BMA  
M  
A



### 2. 系统化训练，体验式学习多维度提升

通过测、学、练、评丰富的体验式学习，从学习心态调整、学习素养提升、学习策略的优化，全方位提升孩子的学习能力、学习动力和状态。



### 3. 师资优质，北师大教授团队亲授

由北师大杨娟教授团队亲自授课，孩子们将获得最宝贵的学习指导和训练。

## 三、集训营目标

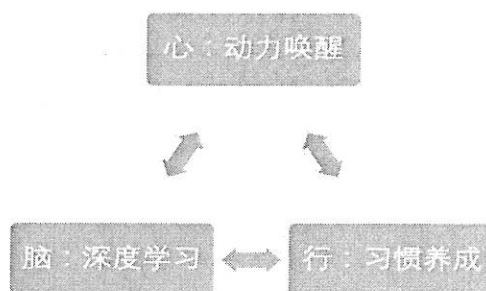
让孩子们成为心有动力，学有深度，行有毅力的智慧学习者。

### 1. 心：动力唤醒

针对大多数孩子不想学习，学习没动力的问题，通过生涯探索，帮助孩子们了解学习能力对自己未来发展、当下学业成就的重要影响。对自己能力没有信心的孩子，我们让孩子们拥有成长型思维，对自己学习能力的发展，有信心，有动力。对孩子们学业情绪导致的学习动力丧失的情况，我们让孩子学会如何用游戏化的方式，让学习变得有趣，找回学习兴趣和动力。

### 2. 脑：深度学习

当孩子学习有动力，就会付出努力在自己的学业上，但很多孩子可能因为学习方法的不科学，陷入低水平勤奋的学习状态里。我们通过科学记忆、思维导图学习法等训练，帮助孩子学会深度学习的思维习惯和能力，让孩子们回归高效、环保的学习状态。



### 3. 行：习惯养成

有动力、有方法，孩子们还需要养成良好的学习习惯，让学习动力持久，学习能力不断提升，我们帮助孩子们养成高效上课、科学笔记、高效作业、手机管理等科学的学习习惯。

## 四、集训营内容

序号	初中班
心力唤醒：学习动力提升	
D1	【开营仪式】【为什么学习】找到学习的意义
D2	【我的学习特点】了解自己的学习风格和方向
D3	【找到学习的箭靶子】找到学习目标
D4	【能力与成绩】调整固定性思维，拥有学霸的成长型思维模式
D5	【找回信心】提高学习信心，不怕挫折
脑力训练：学习策略掌握	
D6	【高效学习】深度学习，告别低效学习
D7	【高效记忆策略】这样记，记得快、记得牢
D8	【学霸的两大法宝】科学笔记和错题整理的方法
自主学：学习习惯养成	
D9	【自主学习的四个要素】有目标、有计划
D10	【成为时间管理高手】学会管理时间，自觉高效学习
D11	【做手机的主人】学会科学合理使用手机
高效学：学习状态调整	
D12	【精力充满电，学习效率】调整睡眠、饮食、运动，保证体能
D13	【专注力提升】这样做，上课更专注，写作业更高效
D14	【我的情绪我做主】学会管理情绪、调节学习压力，学习心态稳定
D15	【结营仪式】总结收获、知行合一

序号	高中班
心力唤醒：学习动力提升	
D1	【开营仪式】【学习意义探索】明确学习的意义和价值
D2	【生涯探索】探索自我、大学和专业，确定学业目标
D3	【目标管理】分解目标、制定详细的学习计划
D4	【成长型思维】调整为学霸的思维模式
D5	【自我效能】发现自己的优势，提升学习的信心
脑力训练：学习策略掌握	
D6	【深度学习】告别低水平勤奋，实现高效学习
D7	【高效记忆】掌握高效记忆策略和复习方法
D8	【科学笔记与错题整理】掌握学霸的两大学习法宝
自主学：学习习惯养成	
D9	【刻意练习】掌握自主学习的流程
D10	【时间管理】学会管理时间，自觉高效学习
D11	【手机管理】学会科学合理使用手机，做手机的主人
高效学：学习状态调整	

D12	【精力管理】调整学习状态，让自己的精力更充沛
D13	【专注力提升】提高上课和写作业效率
D14	【情绪与压力管理】学会管理情绪、调节学习压力，稳定学习心态
D15	【结营仪式】总结收获、知行合一

## 五、训练营上课形式

环 节	目 标
学业能力测评	让每个孩子了解自己学习的优势和资源，提升的方向和空间
团体：班级微信大群	加入学霸团队，有归属有集体互助动力，对学习内容和困惑，及时讨论答疑
分组：3 人一组	形成互帮互助小组，3 人分别担任 5 天组长，有凝聚力，促行动，成长快
每日直播 1.5 小时 (学、练、评)	细化学习流程，保证最大程度在知、情、行三方面收获、成长
上课笔记	每位学员一本纸质教材，上课核心知识点、笔记、作业全方位记录，便于日后复习践行
作业打卡	每日作业拍照群内打卡，老师点评，每周评出优秀学员，奖励
学员奖励	15 天结束，评出优秀学员，奖励大礼包
学霸证书	每位学员学习合格，颁发 BMA 学习力研究中心学霸证书

## 六、师资介绍

**杨娟：**北京师范大学学业规划研究中心主任，北京师范大学教授，博士生导师。主要研究方向：青少年学业规划、中小学生学习动力、学习成绩影响因素。

**张玉梅：**北京师范大学学业规划课程讲师，全球职业规划师(GCDF)。主要研究方向：高考改革背景下的高中生涯教育有效模式，家庭教养方式对高中生学业、生涯发展的影响，学业规划对青少年自我效能感的有效性研究，影响青少年学业能力提升的关键性因素及其训练方式等。

**马兰：**首都师范大学心理学硕士，国家二级心理咨询师，生涯规划师，动力催眠师，TA 沟通分析应用顾问，原新东方高级家庭教育指导师。主要研究方向：学生生涯规划和学业能力提升，家庭教育对学生学习状态、学习动力的影响，家庭文化的建构和家长自我成长。

**刘璇：**北京师范大学学业规划研究中心高级学业规划导师，北京师范大学教育运营与管理硕士，华东师范大学教育学学士。主要研究方向：中学生学业能力提升的关键影响因素，中学生心理及内驱力激发的研究，中学生学业规划，家庭教育对青少年学业能力的影响等。

## 七、报名要求

初高中志向高远、积极向学的孩子  
初中班、高中班

## 八、时间地点

### 1. 初中班（初中及小学五、六年级学生适用）

第一期：7月16日-7月30日

第二期：8月01日-8月15日

上课时间：初中班 19:00-20:30

### 2. 高中班（初三毕业生、高中生适用）

第一期：7月16日-7月30日

第二期：8月01日-8月15日

上课时间：高中班 20:00-21:30

### 3. 形式

线上直播（小鹅通）+社群陪伴

## 九、价格与报名方式

价格：1980元/人（包含资料和证书费用）

报名方式：与当地负责的老师联系（华睿老师：联系电话和微信号，15765001455）

北京京师通教育科技有限公司  
2022年6月15日

