

## 教海探航

## 让学习成为一种生活方式

■东台开放大学 吴宏兵 连云港开放大学 张廷亮

习近平同志在《之江新语》专栏的《努力具备符合时代要求的知识结构》一文中指出“一定要强化活到老、学到老的思想,主动来一场‘学习的革命’,切实把外在的要求转化为内在的自觉,成为自己的一种兴趣、一种习惯、一种精神需要、一种生活方式”。习近平同志还说“读书已成为我的一种生活方式”。在2024年4月1日发布的《教育部办公厅等五部门关于举办2024年全国终身学习活动周的通知》中已将“让学习成为一种生活方式”作为当年的活动主题。全国各地在开展相关活动及宣传报道中,也常常将此作为主题。

党和国家领导人、教育部都号召“让学习成为一种生活方式”,体现了对全民终身学习的高度重视,强调了学习与生活的重要关系,将学习由“外在的要求”转化为“内在的自觉”,对于指导全民学习具有重要意义,我们必须深刻理解其内涵意蕴、理论价值和实践路径。

## 理解内涵意蕴与现实需求

学习是个体或团体在一定的情境下,通过观看、听讲、互动、体验、反思等方式获得知识、技能、态度或价值观,并将其内化为自身素养,进而改变行为模式的过程。生活是人类在一定社会条件下进行的各种活动的总和,包括物质生产、精神追求、休闲娱乐等多个维度。生活方式是个体或群体在长期生活中形成的相对稳定的方法和样子。生活方式是个体价值观和生活态度的外在体现。

生活是学习的源泉。基于生活的学习,体现了理论联系实际学风;生活

是学习的目的,生活中有许多需要解决的问题,通过学习,可以获得解决问题的办法;学习既是为了改善物质生活,也为了构建高尚的精神生活,促进人的全面发展;生活方式是稳定性与动态性的统一。长期形成的生活习惯具有稳定性;随着社会发展和个体成长,生活方式会逐渐调整。学习方式也是如此,通过努力,可以从不会学习到学会学习,形成兴趣、习惯乃至贯穿一生的精神追求。因此,生活方式与学习可以高度契合。

现实中个体的生活方式会因个人、区域、阶层而表现为不同类型。有的表现为终身性,有的表现为阶段性。就学习而言,有的人将“学习—工作”割裂开来,没有将学习与工作融为一体,缺乏终身学习的意识和能力,也有许多人没有接受过规范的学校教育,还有相当数量的人口未能将学习作为一种稳定的生活方式。

“让学习成为一种生活方式”的内涵非常丰富。如:要让学习与衣食住行一样成为生活的必需;要像追求高品质的生活一样,追求高品质的学习;要将学习与生活融为一体,在生活中学习,达到改造生活,促进工作,创造未来的目的;要让学习成为一种兴趣、爱好和习惯;学习不分老幼、地域、群体;人人适宜,个个能为;学习不仅是为了个人,也是为了他人和社会发展与进步。

## 认识时代价值与实践意义

在知识更新加速的时代,一次性学习已无法满足职业需求。“让学习成为一种生活方式”能打破学习、工作的割裂状态,使学习成为日常行为的一

部分。这种连续性的学习能帮助个体不断更新知识结构,适应职业升级需求,避免因技能老化被行业淘汰。

传统学习局限于书本知识,容易与生活实践脱节。而将学习融入生活,能让知识在应用中被理解和深化,构建“学习—实践—反思”的循环,使知识转化为生活技能,避免了“纸上谈兵”,让学习真正服务于生活。

学习的终极目标是改善生活。“让学习成为一种生活方式”能让个体带着明确的生活需求去学习,从而更有针对性地提升生活品质。通过学习,人们能更深刻地认识生活本质,主动优化生活方式,从“被动生活”转向“主动创造”,形成健全人格,最终实现人生的目标与理想。

“让学习成为一种生活方式”,促进“人人皆学、处处能学、时时可学”,可以不断提升一个团体、一个区域的学习氛围,激发创造活力,实现知识积累。通过长期的文化浸润、文化交流,可以提升一个地区或民族的整体文明程度,建构自主知识创新体系。

## 把握践行路径与保障机制

规划时间,培养习惯。时间是学习作为生活方式的基础保障。个体需结合自身生活节奏,合理规划学习时间,将其固化为日常习惯。例如,每天早起后利用30分钟阅读书籍,睡前用15分钟反思当天的学习内容。对于忙碌的职场人,可采用“碎片化+整块化”结合的方式:碎片化时间用于积累零散知识(如背单词、看资讯),每周预留2—3个小时的整块时间进行深度学习(如系统阅读、技能训练)。如同每天吃饭、睡觉一样,让学习成为生活中不

可或缺的环节。

确定目标,服务应用。学习内容选择需结合个人需求和实际需要,避免盲目跟风。首先,以实际需求为导向,优先学习与职业发展、生活技能相关的内容;第二,兼顾个人兴趣,选择能带来愉悦感、丰富精神生活的学习内容;第三,学习的价值在于应用,只有将知识融入生活、用于实践,才能真正达到学习的目的,亦能真正体会到学习的价值与乐趣。同时,通过实践反思学习中的不足,及时调整学习方向。

不断提高学习能力。学会学习,是一个不断摸索的过程。作为个体应该逐步做到:由浅层学习向深层学习的转化,由消遣型学习向应用性学习的深入,由知识性学习向研究性学习的转变。学会多种形式的学习,如阅读、听课、研讨交流、体验、反思、创作、演讲、研究、实践等。在这一过程中,学会团队合作、科学思维、科学创造。

“让学习成为一种生活方式”是每个公民的生活目标,也应该是各级教育管理部门的工作目标。需要从基础教育抓起,在传授知识的同时,培养学生的兴趣、爱好与习惯,使之成为终身品格。文博、体旅、工商等各级企事业单位,也有开放学习资源,促进全民学习的责任和义务。

“让学习成为一种生活方式”强调了学习与生活的关系,也强调了培养学习能力的重要目标和目标:既是为了个人的全面发展,也是为了社会进步。其内涵与外延超越了“活到老、学到老”的传统理念,也超越了保尔·朗格朗等西方学者的终身学习观,它是具有中国特色终身学习话语体系的新创造。

## 教育实践

声乐是指用声演唱的音乐形式。很多业余爱好者在练习声乐过程中缺乏基本的方法和技巧,通常会出现气息不稳、节奏紊乱、声音位置低、吐字不清晰等问题。这些问题阻碍了他们追求“更美妙的声音”,所以越来越多的走进声乐课堂,希望从专业教师那里学习专业的歌唱方法。笔者从二十年从事声乐教学的经验中,汇总普通声乐爱好者存在的共性问题,积累了一些“让歌声更美妙”的实用方法。

## 科学练声

## 1. 形成良好的歌唱姿态

歌唱姿态看起来属于歌唱的外部状态,但本质上是人体这个“乐器”的外形,它直接影响歌唱者的呼吸、发声、共鸣以及吐字等诸多歌唱要素。所以正确的歌唱姿态不可忽视。“挺拔的放松”“头顶瓦罐”“口含鸡蛋”等口诀,就是正确歌唱姿态的要领。

## 2. 重视正确的吸气方法

从生理角度讲,歌唱的原动力是气息。正确的气息不但是歌唱技巧的基础,也是实现“让歌声更美妙”的重要手段。因此,我们要求练习者在头不动、肩不抬、胸不抬的自然状态下使吸气加深,并保持状态,使其掌握胸腹式呼吸法。这种直观的动作要求,使练习者能够很快体会到气息明显变长,在气息训练中收到立竿见影的教学效果。

## 3. 探寻歌唱高位置

业余歌唱爱好者,由于声音在“口腔内”,唱歌位置基本偏低,出现声音“白”“浅”“卡”等难以解决的问题。所以,首先要帮助他们建立正确的声音概念。高位置的歌唱训练十分重要,而“哼鸣”是有效的训练方法之一。教学中要准确描述“哼鸣”状态,指导初学者口内要有“空”的感觉,仿佛含了半口水,声音不要“穿鼻而过”,体会声音从“眉心”钻出来,再辅以抬眉的状态进行“哼鸣”。

## 4. 找准歌唱发力点

横膈膜是人体胸腔与腹腔之间的膜状肌肉,因为我们的呼吸依靠横膈膜的运动得以实现,所以歌唱时的气息控制也依靠它。如果我们能够有效控制和利用横膈膜运动,气息就不会“一泻千里”,就能持续歌唱,而且在歌唱中能够控制音量乃至音色。当然,这要通过不懈的练习才能实现。我们在教学实践中指导练习者双手叉腰,进行“嗨、哈”的发音,让练习者体会横膈膜下沉,同时感受横膈膜发力而产生的响亮声音。在此基础上,再用简短歌曲来练习横膈膜发力,既避免枯燥,又能进行连贯练习,有利于练习者找准歌唱发力点,得到干净、明亮的声音。

## 5. 寻找声音的“圆”和“竖”

声音是看不见的,用仪器也只能测出声波,但人们通常用“圆、扁、竖、横”来描述声音的效果。圆是指声音圆润、柔美;竖是指气流通畅无阻,各共鸣腔体上下贯通;扁“横”是指口腔没有充分打开,阻碍了气流贯通,不能形成充分共鸣,声如“羊咩”。我们在教学和训练中,引导练习者声音“圆”“竖”,避免“扁”“横”,要求他们在歌唱练习中,同时做向上绕圈或手掌相对上下拉伸的手势,提醒和带动腔体竖直通,使声音逐步趋向圆润优美。

## 分析作品

## 1. 把握节奏律动

节奏是音乐的支柱、乐感的核心。准确、稳定的节奏,形成音乐特有的律动和活力。不能把握歌唱的节奏,就谈不上分析作品。教学中,我们十分注重节奏训练,选择一些大家喜闻乐见的歌曲,通过柯达伊节奏教学法,让学生在愉快轻松的氛围中,根据常见的节奏强弱规律分别进行训练。如二拍子的歌曲,我们会设计拍手、拍桌的二拍子律动方式;三拍子的歌曲,会设计拍手、拍桌、拍肩的三拍子律动方式;四拍子的歌曲,会设计跺脚、拍腿、拍手、捻指的四拍子律动方式。对于歌曲中的节奏难点,如切分、附点、前休止等特殊节奏,则在大家熟悉节奏规律的基础上进行细节训练,同时从作曲家的思维角度讲解特殊节奏的运用,增强他们对特殊节奏的理解,提高他们对歌曲理解的准确性。

## 2. 挖掘歌词内涵

歌曲与乐曲的主要不同之处在于有歌词。理解歌词内容是歌唱的必要前提,否则就不能准确、完整地表达歌曲中包含的情感。为了提高学生情感理解度,我们采取引导他们有感情地朗读歌词的方法,充分挖掘歌词情感内涵。同时通过朗读歌词吐字、发音。在朗读歌词中,分清字头、字腹和字尾。

## 3. 注重音量渐变

音乐之所以动人,因为它在千变万化中形成一个有机整体,既汹涌澎湃,又和畅流动。其中的“和畅流动”,能够表现细腻的情感变化,而“渐变”是“和畅流动”的成因之一。歌唱也一样,“渐变”处理得好,能使歌曲自然流畅、优美感人;处理不好,则粗糙突兀,甚至滑稽可笑。在教学中我们从最简明的“渐强、渐弱”着手,以歌曲《送别》为例,第一句“长亭外,古道边”音量渐强来歌唱,“芳草碧连天”音量渐弱来歌唱,通过一系列类似训练,让学生感受歌曲的情境,从而使歌声和畅流动、情感细腻。

## 乐于展示

歌唱是一门实践性的艺术,学生最大的快乐就是“学以致用”。他们在快乐中学习,享受声乐艺术的美好,在“感受美、体验美、表现美、创造美”的学习过程中愉悦心灵、增长技能,让“平常生活”焕发出“别样的美”。每节课新歌学完,我们都会采用小组唱、双人唱等方式开展训练,既能增强自信心、提高合作能力,又能激发学习兴趣、积累表演经验。

## 『让歌声更美妙』的教学思考

■镇江实验学校 孙秋霞

## 教育在线

## 家庭养育模式与语文学科素养关系研究

■丹阳市珥陵高级中学 奚菲

语文作为一门基础学科,具有较强的人文性和思想性,正因为如此,语文学科更容易受到学生兴趣、个性和情绪的影响。父母教养方式对高中生的学习兴趣、学习动机和学习方法具有较大的影响,本文试图从学生语文成绩、语文偏好和父母教养方式之间的关系入手,寻求影响语文成绩的原因,提出相应的对策。

## 研究对象与方法

本次研究以198名高中生为被试对象,以他们的语文成绩、语文偏好和教养方式为研究内容。本次调查的研究工具为父母教养方式量表,同时自编了家庭状况问卷和语文学科调查问卷,调查学生对语文学科的喜好程度和学习成绩。《父母教养方式量表》主要包括父母双方的教养方式。在数据处理上,采用SPSS22.0统计分析软件进行分析。

## 研究结果分析

## 1. 语文成绩与语文喜好程度、性别的关系

高中生对语文的喜好程度与性别、年级无显著相关,但与成绩排名显著相关。

## 2. 语文成绩与语文喜好程度、父母教养方式的关系

高中生对语文的喜好程度与父母教养方式中的温暖和理解显著正相关;与父亲教养方式中的拒绝与否认显著正相关;与父亲教养方式中的偏爱被试显著负相关;与父亲教养方式中的过度保护显著负相关。高中生语文成绩与父亲教养方式中的惩罚与严厉显著正相关;与父亲教养方式中的偏爱被试显著负相关。

## 3. 语文成绩与语文喜好程度、母亲教养方式的关系

高中生对语文的喜好程度与母亲教养方式中的干涉与保护显著正相关;与母亲教养方式中的偏爱被试显著正相关;与母亲教养方式中的惩罚与严厉显著负相关。高中生语文成绩与母亲教养方式中的拒绝与否认显著负相关;与母亲教养方式中的惩罚与严厉显著负相关。

## 研究结论

## 1. 语文的喜好程度与语文成绩

本研究显示,高中生语文的喜好程度与语文成绩显著相关,这验证了“兴趣是最好的老师”。高中阶段是学生个性形成和转型的时期,在这段时间内,语文教师如果能够充分把握语文的学科性质,利用语文学科的人文性特点,对学生的情感、态度、价值观教育,在潜移默化中影响学生,就能够提高学生对语文学科的兴趣。

## 2. 语文的喜好程度与父亲教养方式

从本研究看,学生对语文的喜好程度与父亲的温暖和理解显著正相关,与父亲的偏爱负相关。这说明,在家庭教育过程中,父亲应当秉持民主的教养方式,多理解,多接纳,营造良好的家庭氛围,但也不可偏爱纵容。父亲在教养孩子的时候,既要理解但又不能过度袒护,这与传统印象中的父亲角色相印证。

## 3. 语文的喜好程度与母亲教养方式

与父亲的教养方式相反,高中生对语文喜好程度,与母亲教养方式多呈现出正相关,这与社会对母亲的角色定位有关。如果母亲过于严厉,就不利于学生学习兴趣的培养,和成绩也呈负相关关系。这充分说明,在家庭关系中,父母各自扮演好自己的角色,更有利于学生的成长。

## 三招两式

## 基于“生·活”理念下小学英语课内外融合阅读教学探究

■滨海县实验小学新建南路校区 刘静

“生·活”课堂教学理念强调将生活实际与课堂教学相结合,注重学生的生活体验和实际应用,为小学英语阅读教学带来了新的思路和方法。课内外融合阅读教学能够有效拓展学生的阅读视野,丰富语言输入,提高学生的英语综合能力。

## 核心理念及其界定

## 1. “生·活”课堂教学理念的内涵

把学习的主动权还给学生,使学生获得终身发展必备的核心素养,全面提高教育教学质量。在教学过程中推进教学评一体化实施,利用逆向教学设计、学习任务群、项目化活动等形式,以提升课堂效益、提高课堂品质为核心,强化素养导向,聚焦学习任务,关注学习情境,注重质量标准,推进自主、合作、探究学习的迭代升级。

## 2. 课内外融合阅读

核心素养视角下的小学英语课内外阅读融合教学有助于培养学生良好的批判性思维能力,发展学生核心素养,让学生获得更多独立探索、独立思考的空间,从而收获更好的思考技巧、学习方法,为学生发展综合运用语言能力和终身学习打下坚实基础,提升学生阅读素养。

## 具体实施路径

1. 课内阅读教学:以译林版小学英语五年级教材中的《Asking the Way》课文为核心,通过多样化的教学活动,如观看视频、阅读课文、完成任务等,引导学生理解课文内容,提高学生的思维能力和语言表达能力。

2. 课外阅读资源拓展:在完成课内阅读教学的基础上,推荐与问路和指路主题相关的课外阅读材料,进一步拓展学生的阅读视野,丰富学生的词汇量,提高阅读效率和理解能力。本文主要以英语绘本《The Way to the Bakery》为例,探究“生·活”课堂教学理念在小学英语课内外融合阅读教学中的应用。

## (1) 教学设计思路

在《The Way to the Bakery》的教学设计中,充分体现了“生·活”课堂教学理念和课内外融合阅读教学的思想。以生活中问路和指路的场景为切入点,通过创设真实的情境,引导学生在课堂上学习和运用英语知识。同时,通过设计一系列与生活紧密相关的活动,将课堂教学与学生的实际生活经验相结合,提高学生的阅读能力和语言运用能力。

## (2) 教学过程中的“生·活”体现

① Warm up 环节中教师与学生一起诵读,内容涉及在街道上的行走、转弯等动作,这些动作都是学生在生活中常见的,能够迅速拉近课堂与生活的距离,营造轻松愉快的学习氛围,激活学生已有的生活经验,为后续的学习做好铺垫。

② Imagine and guess 与 Listen and choose 环节中,呈现主人公 Leo 在路上行走的画面,让学生猜测他要去哪里,然后通过听力选择揭示主题“The way to the bakery”。这一过程模拟了生活中人们对未知目的地的猜测,同时将新单词“bakery”自然地引入课堂,使学生在情境中学习词汇。

## 整体教学策略

1. 创设生活化的阅读情境在小学英语阅读教学中,教师应根据教学内容和学生的生活实际,创设真实、生动的阅读情境。例如,在教授关于购物、旅游、家庭生活等主题的阅读材料时,可以通过模拟购物场景、播放旅游视频、展示家庭照片等方式,提高学生的兴趣和参与度。

2. 选择贴近生活的阅读材料选择课内外阅读材料时,要注重

材料的生活性和趣味性。除了教材中的课外,教师应积极开发和推荐与学生生活密切相关的课外阅读资源,如英语报纸、杂志、绘本、故事书等。

## 3. 开展多样化的阅读活动

在课堂上,可以开展阅读分享会、角色扮演、小组讨论、阅读竞赛等活动,培养学生的合作学习能力和语言表达能力。在课外,可以组织英语阅读俱乐部、读书打卡、英语故事表演等活动,鼓励学生积极参与课外阅读。

## 实践效果及意义

## 1. 提高学生的英语阅读能力

通过实施“生·活”课堂教学理念下的课内外融合阅读教学,学生的英语阅读能力得到了显著提高。学生在课堂上学习了阅读方法和技巧,并在课外阅读中不断实践和应用,能够更加快速、准确地理解阅读材料的内容。

2. 增强学生的学习兴趣和积极性生活化的阅读情境和贴近生活的阅读材料,以及多样化的阅读活动,激发了学生的阅读兴趣和积极性。通过阅读分享、角色扮演等活动,学生的自信心得到了增强,学习英语的热情更加高涨。