

“鸿鹄计划”

中学生学业能力提升暑期线下集训营

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。

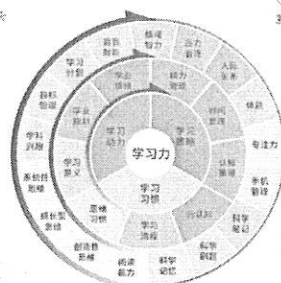
二、集训营亮点

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、发心理学，脑科学，理论基础，结合丰富的习，帮助孩子进行科学深入的自我探索 and 长。

BMA学习轮*

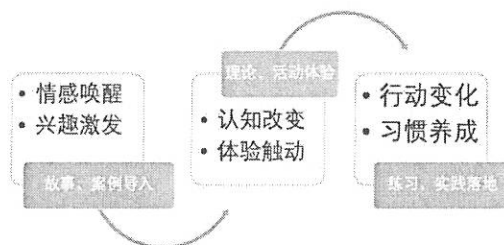
B... 脑-学习策略
M... 心-学习动力
A... 行-学习习惯



展练成

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

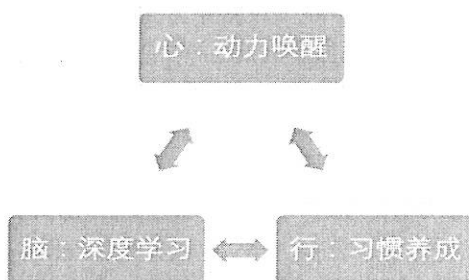
针对大多数孩子不想学习，学习没动力的问题，通过生涯探索，帮助孩子们了解学习能力对自己未来发展、当下学业成就的重要影响。对自己能力没有信心的孩子，我们让孩子们拥有成长型思维，对自己学习能力的发展，有信心，有动力。对孩子们学业情绪导致的学习动力丧失的情况，我们让孩子学会如何用游戏化的方式，让学习变得有趣，找回学习兴趣和动力。

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

日 期		主 题
心力唤醒：学习动力提升		
D1	9:00-12:00	【开营仪式】团队建设，意义唤醒。 【生涯探索与目标管理】：通过兴趣、性格、能力、价值观内部探索和职业、大学、专业外部探索，帮助孩子学有目标，心有向往，行有动力。
	14:00-17:00	【成长型思维与自我效能】：从思维模式、情绪调整帮助孩子看到自己学习的优势、资源和未来无限可能性，找回学习信心和动力。
脑力训练：学习策略掌握		
D2	9:00-12:00	【深度学习与高效记忆】：告别低水平勤奋，让脑子动起来，从而实现高效学习。
	14:00-17:00	【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		
D3	9:00-12:00	【刻意练习与学习计划】：学会制定学习目标，并执行学习任务，自主自觉学习。
	14:00-17:00	【时间管理与手机管理】：学会管理时间、手机，自觉高效学习。
高效学：学习状态调整		
D4	9:00-12:00	【精力管理与专注力】：用精力管理金字塔梳理精力状态及调整，学习状态高效。
	14:00-17:00	【情绪与压力管理】：学会管理情绪、调节学习压力，学习心态稳定。
		【结营仪式】总结收获、知行合一。

五、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。

六、往期精彩瞬间



七、报名要求

初高中志向高远、积极向学的孩子
可设置：初中班、高中班、混合班

八、训练营时间和地点

当地自己组织，时间另行通知。

九、形式

线下进行，每班 40 人。

十、价格与报名方式

价格：2680 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

