



现代教育



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第186期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址:http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

超越平庸： 从低纬度勤奋到高纬度提升的蜕变之路

策划 李恒灵

导读:在人生的广阔舞台上,每个人都是独一无二的主角,演绎着属于自己的精彩篇章。无论是风雨兼程的奋斗历程,还是阳光灿烂的辉煌时刻,每个人都在用自己的方式诠释着生命的价值与意义。然而,在这个信息爆炸、观念交织的时代,如何在纷繁复杂的社会环境中超越平庸,实现自我价值的最大化,成为了摆在我们面前的一个重要课题。

新东方创始人俞敏洪曾一针见血地指出:“一个人光勤奋是没有用的。在低纬度上的勤奋,就像一头牛或一头驴拉了一辈子的磨,其实没有走出去一步。”这句话深刻地揭示了低纬度勤奋的局限性,也为我们指明了前进的方向——实现高纬度的提升,以更加广阔的视野和深刻的洞察力,书写更加精彩的人生篇章。

低纬度勤奋： 现实的镜像与反思

(一) 低纬度勤奋的定义与表现

低纬度勤奋,简而言之,就是在缺乏明确目标和有效方法指导下的盲目努力。它往往表现为日复一日的重复劳动,缺乏创新精神和自我提升的动力。在低纬度勤奋的状态下,人们往往陷入了一种机械式的工作模式,虽然付出了大量的时间和精力,但却难以取得显著的成果和进步。

(二) 低纬度勤奋的根源

低纬度勤奋的根源在于缺乏清晰的自我认知和职业规划。许多人对自己的兴趣、优势、价值观以及长远目标缺乏深入的思考和探索,导致在职业生涯中迷失方向,只能盲目地跟随他人的步伐或社会的潮流。此外,缺乏有效的时间管理和目标设定也是导致低纬度勤奋的重要原因。在没有明确目标和计划的情况下,人们往往容易陷入拖延和无效的忙碌之中,无法将有限的精力集中在真正有价值的事情上。

(三) 低纬度勤奋的启示

尽管低纬度勤奋看似努力,但它却像一头牛或一头驴拉了一辈子的磨,始终在原地打转,没有实现真正的成长和突破。这提醒我们,勤奋本身并不是目的,而是实现目标的一种手段。如果我们只是盲目地勤奋,而不注重方法和效率的提升,那么最终可能只会陷入一种低效的循环之中,无法取得真正的成就和满足。

高纬度提升： 从认知到行动的全面升级

(一) 高纬度提升的内涵

高纬度提升,是指在认知、思维、技能、心态等多个层面实现全面升级的过程。它要求我们在保持勤奋的基础上,更加注重方法和策略的运用,以及自我反思和持续学习的能力。通过高纬度提升,我们可以更加高效地解决问题,更加自信地面对挑战,更加从容地实现自我价值。

(二) 读万卷书:拓宽知识视野

“读万卷书”是高纬度提升的重要途径之一。书籍是人类智慧的结晶,通过阅读不同类型的书籍,我们可以了解不同领域的知识和技能,拓宽自己的知识视野和思维边界。同时,阅读还可以激发我们的想象力和创造力,帮助我们形成更加独特的见解和观点。在阅读的过程中,我们要学会批判性思考,不盲目接受书中的观点,而是结合自己的经验和认知进行深入分析和判断。

(三) 行万里路:丰富人生经历

“行万里路”则是通过实践来丰富人生经历和提升自我认知的过程。旅行、实习、志愿服务等活动都可以成为我们行万里路的方式。通过这些活动,我们可以亲身体验不同的文化和生活方式,了解社会的多样性和复杂性。同时,行万里路还可以锻炼我们的适应能力和解决问题的能力,让我们在面对未知和挑战时更加从容不迫。在行万里路的过程中,我们要学会观察和反思,从实践中汲取经验和教训,不断完善自己的认知和行为模式。

(四) 名师指路:汲取智慧与经验

名师指路是高纬度提升中不可或缺的一环。优秀的导师和前辈往往拥有丰富的生活经验和深刻的



行业洞察,他们的指导和建议可以帮助我们少走弯路,更快地实现自我成长。在寻找名师的过程中,我们要保持谦逊和开放的心态,虚心向他们请教和学习。同时,我们还要学会主动思考和提问,将他们的智慧与经验转化为自己的知识和能力。

(五) 个人领悟:形成独立思考能力

个人领悟是高纬度提升的核心所在。它要求我们在阅读、实践、请教的过程中不断反思和总结,形成自己的独立思考能力和判断力。独立思考能力是我们面对复杂问题时做出正确决策的关键。在形成独立思考能力的过程中,我们要学会质疑和挑战现有的观念和做法,勇于提出自己的见解和观点。同时,我们还要学会倾听和尊重他人的意见,保持开放和包容的心态,不断吸收新的知识和信息来丰富自己的思考。

从低纬度到高纬度 的蜕变策略

(一) 明确自我定位与目标设定

要实现从低纬度到高纬度的蜕变,首先需要明确自己的自我定位和目标设定。我们要深入了解自己的兴趣、优势、价值观以及长远目标,找到适合自己的职业方向和发展路径。同时,我们还要设定清晰、具体、可衡量的短期和长期目标,为自己的成长提供明确的方向和动力。

(二) 优化时间管理与提升工作效率

时间管理和工作效率是实现高纬度提升的重要保障。我们要学会合理规划时间,将有限的精力集中在真正有价值的事情上。同时,我们还要掌握高效的工作方法和技巧,如番茄工作法、时间矩阵等,提高自己的工作效率和专注力。通过优化时间管理和提升工作效率,我们可以更加高效地完成任务和项目,为自我成长腾出更多的时间和精力。

(三) 持续学习与自我提升

持续学习和自我提升是实现高纬度提升的关键。我们要保持对新知识、新技能、新观念的好奇心和求知欲,通过参加培训课程、阅读专业书籍、

参加行业会议等方式不断充实自己。同时,我们还要学会将学到的知识和技能应用到实际工作中去,通过实践来检验和提升自己。通过持续学习和自我提升,我们可以不断拓展自己的知识边界和能力范围,为自我成长提供源源不断的动力。

(四) 建立人脉网络与合作共赢

建立人脉网络是实现高纬度提升的重要途径之一。我们要积极与行业内的人士建立联系和沟通,了解行业的最新动态和趋势。同时,我们还要学会与他人合作和共赢,通过团队协作来实现共同的目标和利益。在建立人脉网络的过程中,我们要保持真诚和友善的态度,尊重他人的意见和贡献,共同推动团队和个人的成长。

(五) 保持积极心态与应对挑战

保持积极心态是应对挑战和实现高纬度提升的关键。我们要学会面对挫折和失败时保持乐观和坚韧的态度,从中汲取经验和教训,不断完善自己的认知和行为模式。同时,我们还要学会主动寻求挑战和机遇,勇于走出舒适区去尝试新的事物和领域。通过保持积极心态和应对挑战,我们可以更加自信地面对未来的不确定性,为自我成长创造更多的可能性和机会。

结语:超越平庸,绽放独特光彩

在人生的广阔舞台上,每个人都是独一无二的主角。然而,要实现自我价值的最大化并绽放独特光彩并非易事。我们需要从低纬度勤奋中汲取教训并寻求突破,通过读万卷书、行万里路、名师指路以及个人领悟等途径实现高纬度提升。在这个过程中,我们要明确自我定位与目标设定、优化时间管理与提升工作效率、持续学习与自我提升、建立人脉网络与合作共赢以及保持积极心态与应对挑战。只有这样,我们才能在纷繁复杂的社会环境中超越平庸,实现自我价值的最大化并绽放属于自己的独特光彩。

让我们以更加广阔的视野和深刻的洞察力去审视自己的人生舞台吧!在这个舞台上,让我们勇敢地追求梦想、挑战自我、超越平庸,用自己的努力和智慧书写出属于自己的精彩篇章!

太原市小店区恒大小学 多措并举减轻学生课业负担

落实“双减”减轻学生作业负担专项会议



科学导报讯 为继续扎实推进“双减”工作,切实减轻学生课业负担,提高学生复习的有效性,太原市小店区恒大小学于2024年12月27日召开落实“双减”减轻学生课业负担专项会议,全体语数英教研组长及老师参加此次会议。

会议上,副校长温海燕对近期落实“双减”情况和复习工作进行了回顾总结。再次强调,复习阶段,既要优化课堂教学提高复习效率又要加强作业管理。在科学复习过程中要注意因材施教,关注每个学生的发展。课堂上夯实基础,注重归纳总结,科学复习,优化策略。同时全面提升学生核心素养,尊重学生个性发展、全面发展。作业方面严格落实“双减”要求,讲究方法、有针对性地练习,加强思维训练,严格控制作业量。今后,学校将继续跟进“双减”工作的落实情况,真正让“双减”落地生根。

教学有方,复习有道。临近期末考试,该校将继续扎实推进“双减”工作,切实减轻学生课业负担,让每个学生都能全面发展,健康快乐成长。

(通讯员 朱东芳)

在全国大众冰雪季2024年 全国青少年冰壶邀请赛中

太原五十三中 冰壶队获女子组第三名

科学导报讯 全国大众冰雪季2024年全国青少年冰壶邀请赛于2024年12月21日在黑龙江伊春市友好区第二中学冰壶馆开赛。太原市第五十三中冰壶队在张振勇教练带领下代表山西出战。

经过小组赛的激烈角逐,太原五十三中冰壶队险胜吉林,成功进入挺进半决赛。在与东道主友好二中的比赛惜败,获得女子组第三名的成绩。这也是太原五十三中在全国性青少年冰壶赛事的最好成绩。

(通讯员 张振勇)

太原市万柏林区实验小学校区 表彰在数学速算能力 比赛中获奖学生

科学导报讯 近日,太原市万柏林区实验小学校区表彰了在“2024-2025 学年度各年级数学速算能力比赛”中获奖的孩子们。



数学学科历来强调计算能力,将各年级学生应当具备的基本计算能力作为比赛方向,辅之以速度和准确率的矫正比拼,是此次比赛的总体要求。

最终,经过激烈竞争,评选出了各年级十强选手,能在各年级数百人中脱颖而出,这些孩子们个个都是计算能力突出,心理素质过硬,出手速度较快的佼佼者。

希望学生们以他们为榜样,扎扎实实强化数学基本功,通过各种活动提升心理素质,助力自己健康全面成长。

(黄晶 贾婷茹)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育
微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
微博



现代教育
投稿微信号



传媒业
公众号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿

黄晶 闫璐 贾婷茹 张丽