

最好的高中准备，是让自己重新学会学习

何丽霞 著 · SDE 学员专栏 · 发表于 2026年7月19日 · 全文约 5300 字

一、一个被忽略的反常识：提前学，可能学掉的恰恰是学习本身

每年六月，中考结束。几乎在同一时刻，无数家庭开始做同一件事：把孩子的暑假变成第三个学期。衔接班、先修课、高一数理化集训，课表排得比上学时还密。理由很一致——高一内容多、难度陡，不提前学开学就掉队。这套逻辑看起来无懈可击，但有一个根本问题：它假设“学习”就是把预先划定的知识块搬进脑子里，谁先搬、谁搬得快，谁就赢。可真实的学习根本不是这样发生的。一个学生不能学好高中数学，决定性因素不是他是否提前背下了集合的定义、函数的奇偶性，而是他是否在某个时刻，从一堆混乱的符号里认出了属于自己的问题，是否尝试过用几种错的走法去逼近那个对的思路，是否在撞墙、拐弯、突然想通的瞬间，感觉到一种“原来是这样”的深层满足——那种满足不是来自“我记住了结论”，而是来自“这条路我亲自走过”。当暑假被一轮又一轮的提前灌输填满，这些被动的“已知”恰恰像水泥一样，把那条本该由他自己去踩出来的小路封死了。

所以，这个暑假真正该做的，不是抢跑高中知识，而是让一个学生去经历一次真学习“发生”的全过程。什么算真学习？不是外部指定的知识清单被勾销，而是他内在的三股动力——自己去探出新东西的冲动、在岔路面前自己选择路径的勇气、把一件事从紧绷推到走通的完整感——被点燃、被激活、被反复地跑起来。这三股动力，分别关联着学习意义的三个核心维度：创造、自由与幸福。它们不是学完之后得到的奖品，它们就是学习过程本身在高质量运转时的状态。如果一个学生在暑假结束后，不是带着一堆新学的公式，而是带着“我能定自己的方向、我能选自己的路、我能在走出死胡同时感到痛快”的切身体验迈进高中，那他将远比任何提前学过的人更有底气。这篇文章要做的，就是一步步论证：为什么这三件事，必须在暑假里由学生自己“做出来”，而不是被灌进去；以及，我们该怎样让它们发生。

二、目标的出生地：“我要学什么”不是被告诉的，是被自己认出来的

任何人翻开一本高中教材，都会看到目录：集合、函数、力学、物质的量……这些标题是学科专家编织好的知识脉络，但不是学生自己认知生长的自然起点。一个学生在接触一个新领域的最初阶段，如果面对的一切都是已被精确定义、已排好次序的成品，他的全部任务就只剩下“看懂它”“记住它”，那么他的学习从一开始就走在外部目标的轨道上。外部目标不是坏事，它可以提供清晰的方向，但它最大的危险是：它提前关闭了“我为什么要知道这个”的自发追问。没有这个追问，知识就成了无根的符号，除了应付考试，便没有任何挂靠之处。

创造在学习中的发生，恰恰始于这种追问。它要求一个学生有机会在相当长一段时间里，不被任何既定的教学大纲催促，只是漫游、翻阅、胡乱尝试，让一堆杂乱无章的符号、现象、问题在自己的意识里互相碰撞，直到某一天，他忽然从这片混沌中辨认出一组他真正在乎的线索，把这些线索命名为“我要搞清楚的东西”——这个命名的动作，就是目标自己长出来的那一刻。很多后来对数学或物理产生浓厚兴趣的人，回忆起源时说的都不是“我学了一本教材”，而是“我玩了一个模型”“我拆了一个收音机”“我被一个谜题卡了很久，突然有一天想通了”。那个让他们想通的谜题，最初完全是自己撞见的，不是别人布置的作业。

那么，对一个初中毕业生来说，这种“自己撞见目标”的机会在哪里？恰恰在于教科书之外的那片看似“没用”的广阔地带。他可以不去翻高一课本，而去读一本讲数学悖论的小书，看一套关于宇宙的纪录片，甚至只是发几天呆，在手机上和网友争论一个物理现象的解释。这些事情没有明确的教学目标，但它们在做什么极重要的事：把选择权还给他自己，让他自己从无序的信息流中，试探性地抓取那些让他心跳加速的内容。这个过程初期必然是低效的、散漫的，甚至看起来是在浪费时间，但正是在这看似低效的漫游中，他的内在筛选标准才慢慢建立起来——他开始知道自己会被哪一类问题吸引，开始对某个领域的门槛产生好奇，开始愿意为了解开一个具体的疙瘩去啃一本原本不愿翻开的书。这时候，再回到高一教材，那些原本只是“要学的东西”，现在变成了“能帮我解开那个疙瘩的东西”。目标被颠倒了：不是先有教材再有需求，而是先有自己发出的追问，教材才变得有意义。

三、自由的刻度：不是选项多少，而是生成新路径的能力

很多家长会同意“暑假要让孩子自由一点”，但实践中的“自由”常常被理解成“在几本推荐书目里选一本”“在线上上课和线下课之间选一种”“今天先做数学还是先做英语”。这种自由，说穿了只是在既定菜单上点菜的自主权，菜单本身是别人印好的，选项的边界已经被画死。真正的自由不是在选项之间横跳，而是当眼前的所有现成方案都走不通时，自己有能力、也有胆量，去修出一条根本不存在的出路。

学习过程中的“窄路感”，是自由真伪的试金石。一个学生如果在暑假里全天候跟着讲义的进度走，每一个步骤都是被设计好的，每

一道难题都有标准答案，他的问题解决能力就会被训练成一种“模式匹配”：看到某种题面，回忆老师是否讲过类似解法，套用，结束。一旦他遇到一个在讲义覆盖范围之外的新问题，他立刻束手无措——不是因为他知识不够，而是因为他从未练习过“在没有现成路径的地方开辟路径”。而真实的高中学习，尤其是理科，高一上学期前半段还算平稳，等到函数综合、牛顿定律深入应用时，就会出现大量“看上去没教过”的灵活变式，那些依赖“套用已知”的学生会在那里成批跌落。

如果暑假的安排能转而强调“让学生反复经历从困住到解困的完整过程”，情形就完全不同。他可以自己找一个项目式的问题——比如，用数学去分析一款游戏的数值平衡，或者用物理去算小区秋千的最省力推法，或者用化学去解释家里除锈剂的原理——这些问题课本上没有现成解法，他必须自己把大问题拆成小问号，不断修正假设，查资料，问人，反复试错，拼凑出一条从前不存在的认知路径。这个路径或许粗糙，或许在专业人士眼里不值一晒，但重要的是，全程是他自己“裁”出来的。多经历几次这样的自我开辟，他的脑海里就会自然生长出一种对问题结构的直觉：知道该从哪里下刀，知道死胡同大概长什么样，知道什么时候该继续钻，什么时候该后撤换个角度。这种直觉，才是自由在学习中的真正内涵——不是拥有无限选项，而是拥有面对未知时，能一次次创造出选项并从中走通的能力。而这种能力，在把暑假变成一整条被安排好的传送带时，是绝无可能生长出来的。

四、满足感的再定义：幸福不在“学完”之后，它在每一次“走通”的当下

绝大多数人对学习幸福的理解是“延后兑现”式的：现在刷题是苦的，将来高考考好就甜了；现在背单词是乏味的，将来能读懂原著就快乐了。这套叙事把学习过程当成为未来支付的代价，暗含一个危险的假设——过程的每一天可以是不幸福的，只要终点足够幸福就行。可一个由无数个不幸福的当下拼接而成的漫长过程，会日复一日地磨损人的热情和意志。太多高中生在开学两个月后就陷入倦怠，不是因为他们智力不足，而是因为他们内部那台产生学习动力的引擎，早已在一个又一个只有“忍耐”、没有“完成感”的日子里悄悄熄火。

真正的学习幸福，不在将来那个遥远的结果里，而在每一次“紧绷—释放—走通”的当下循环里。具体来说：你被一个问题卡住了，你在已知和未知的交界处反复打转，你试了好几条路都不通，头脑里的不确定感到达顶点——这时的你处于一种紧绷的状态，这种紧绷正是幸福的必要前奏，因为如果没有卡住，走通就毫无分量。然后，突然，也许源于一个新角度的联想，也许源于一次不起眼的计算纠正，你发现那条路通了，答案清晰地浮出来，整个身心在那一瞬间有种张力卸载的畅快感。这个完整的“卡住—挣扎—走通”的过程，本身就是幸福在学习中现身的方式。它不需要熬到考试结束、不需要熬到大学录取，它可以在学习的每一天、每一个小时里反复发生，只要学习的组织方式允许它发生。

现在回看传统衔接班的节奏：老师讲一个知识点，接着马上出几道针对性练习，学生在机械模仿中迅速“做对”，然后进入下一个知识点。从头到尾，几乎没有一个问题能卡住学生足够长的时间——因为讲义的逻辑是“包教包会，当场消化”，不允许“卡住”存在。可“卡住”一旦被预先消除，“走通”也就不可能发生，剩下的只是一种平滑的、无阻力的知识滑行——学生感觉自己听懂了、做对了，但实际上他从未真正进入过知识的核心张力，也就从未体验过那种自己解开死结的内在满足。一个暑假这样滑下来，他表面上领先了，内里却更空虚了。因为他用来驱动学习的那根情绪发条，根本没上过弦。

健康的暑假学习，必须刻意制造一些“够得着但必须用力跳才够得着”的卡点。比如，允许他自己去啃一本超出当前水平但极感兴趣的书籍，允许他在一道题上耗整个下午甚至一两天，允许他和同伴为一个物理现象的解释争得面红耳赤却迟迟没有结论。只有当“卡住”被充分容忍、被充分拉长，最终那个“走通”的瞬间才会带来足够强度的满足，而这种满足感会深刻地印入他的经验里，成为他下一次遇到困难时主动迎上去的内在动力。幸福，就是这样从过程中自己长出来的；它不是被许诺的奖励，它是被日常的一次次“走通了”喂养大的。

五、三条线的合拢：从一个“被安排的人”长成一个“能自己生成过程的人”

前面分开讲了创造、自由、幸福在学习各自是怎么发生的，但真正关键的，不是它们各自单独跑，而是它们如何同时被激活、互相喂养，把一个学生从预备好的接收装置，扭转成一个能自己生产学习意义的人。

设想这样一个场景：一个初中毕业生，在暑假头两周什么固定的课都没有，家里只提供书架、网络、一个可以动手的工作台，以及一位有空就跟他聊、但绝不替他做决定的学长或长辈。他因为感到无聊而开始翻书、看视频、鼓捣一些小实验，从一堆散乱的信息里偶然抓出几个让他眼睛亮起来的问题——比如，“为什么陀螺转起来就不倒？”“游戏里的概率到底怎么算的？”“古代人没有精密钟表是怎么计时的？”——这就是创造的最初推动，一个问题被他自己的兴致挑中，他开始有了一个属于自己的方向（尽管还非常模糊）。接着，他为了搞清楚那个问题，必须自己去找路：是上网查，还是翻书，还是动手做一个粗糙的模型？他发现直接搜索答案往往用术语包装、根本看不懂；他试着用自己仅有的一点初中知识去硬推，推到一半就卡住；他不得不去请教别人，但对方给的解释他又得翻译成自己能懂的语言。这个跌跌撞撞的寻路过程，就是自由在生长——他正练习在没有任何预设路标的情况下，自己踩出一条通往理解的路。然后，某一天下午，他在无数次失败后，忽然把那个关节想通了，他说出“哦——原来是这样”，那一瞬间整个人的精神状态都亮了。这就是幸福，它没有等到“学完全部力学”才来，它在他自己走通那个具体小疙瘩的当下就完整地发生了。

这个事件的奇妙之处在于：创造、自由、幸福根本不是三个分开的阶段，它们是同一件事的三个侧面。当他自己挑出问题的那一刻，创造就已经在运行，而不是等到他做出什么成果才算创造；当他东碰西撞地去找路的那一刻，自由就已经在运行，而不是等他有了一堆选择权才算自由；当他焦灼、卡住、最终豁然解开的那一刻，幸福就已经在运行，而不是等到他将来考上名校才算幸福。三件事一起发生，共同构成了“我在学习”这件事本身的饱满意义。与此相对的，是那个坐在衔接班里，听着老师把一切都切成细碎的知识块，做完每一道模仿练习后获得一个“对了”的勾，但从未真正卡住、从未自己寻路、从未从茫然中逼出一个清晰方向的学生——他经历了一个被安排得满满当当的暑假，却恰好错过了让学习变成“他自己的事”的全部机会。

更值得深思的是，这三条线在动力层面是互相联动的。如果一个学生曾在暑假里享受过自己把一个问题从头走到尾的完整过程，他就会在内心深处形成一种对“发起学习”的自信，这份自信会让他在高中面对新课表时，更愿意主动去嗅探哪个板块可能合自己的胃口，从而不断重复“创造—选路—走通”的循环。反过来，如果暑假全被外部安排占领，他从未真正主动发起过一次完整的学习，那么进入高中后，当老师不再像初中那样步步紧逼、当难度突然增大、当需要他自己去规划晚自习和周末时，他会陷入一种表面自由、实则茫然的状态——不是因为缺乏选项，而是因为他完全没有“从零开始生成一段学习路径”的经验。这时，自由对他而言不是解放，而是焦虑，因为他内在那台能生成方向的引擎，根本就没有被启动过。

因此，这个暑假最根本的工程，不是知识层面的“清点装备”，而是动力层面的“搭造引擎”。它需要一段足够长的、不被外力完全掌控的时间，让一个学生反复练习“我想知道什么、我去找路、我把它走通”这一整套动作，直至它变成一种习惯性的生命姿态。这个姿态一旦养成，高中那些抽象难懂的知识就不再是一面面需要硬撞的墙，而是一片片可以被他自己的兴趣驱动去开垦的原野。

六、什么是真正有分量的准备——以及，这个判断什么时候是错的

再回到最初的问题：初中毕业升高中的暑假，该做什么？如果本文的论证成立，那么答案就不是一张暑假学习清单，而是一种截然不同的安排逻辑：把大部分时间还给学生自己，只提供足够丰富的材料和偶尔的对话者，让他不得不面对“无聊”和“不知干什么”的空白，进而从这片空白里长出他自己的追问。家长和指导者做的不是替他填满日历，而是守护他走完几次完整的“自我发起—自我推进—自我完成”的闭环，并在他完成时给予有质感的认可——不是夸“你真聪明”，而是抓住他走过程中的具体努力，说“你刚才那个自己画图来找关系的方法，很厉害”。这是以意义的生成为标的，把重心从“知识量”，转移到“生成知识的能力和渴望”上。

这样一个暑假结束后，学生进入高中时，他带进教室的不只是几本翻过的高一教材，而是一个已经被证明有效的内部机制：他知道如何凭好奇心找到方向（创造），他知道在无路处怎么摸索出路（自由），他知道卡住并不可怕，因为走通的快乐值得前面的一切挣扎（幸福）。这三样东西，才是真正无法被一个月、一个学期的突击补课替代的底层装备。

当然，任何判断都应该给自己留一把可以推翻自己的尺子。如果那些在暑假里拥有大量自由探索时间、但没有专门提前学习高中知识的学生，在进入高中一年内，普遍表现出持续的学习动力衰减、严重的不适应或成绩大幅落后——而且这种落后无法用他们原有的知识基础差异解释，只能归因于“没有提前学”——那么本文的判断就被事实否定。又或者，如果那些参加了高强度衔接班、暑假缺乏自主空间的学生，反而在高中后期普遍展现出更强的自主规划能力、更持久的热情和对学科更深的理解，那同样意味着“提前灌输能有效生成内在动力”的假设成立，本文的整套推理就需要被修正。但是，在这两种明确的证伪迹象出现之前，我们有充分理由相信：让一个学生在踏入高中之前先成为自己学习的主人，远比让他提前做完了高一的习题集更加要紧。

「别抢跑」这个结论说的人很多，本文的价值在于它给出了一个可操作的替代目标：这个暑假要做的不是清点知识装备，是搭造动力引擎；并且把引擎拆成三个可观察的动作——自己认出目标、在无路处自己找路、在走通的当下拿到满足。有了这三个动作，家长第一次可以判断一个暑假过得对不对，而不只是感觉对不对。

第三节最见功力：把自由从「选项多少」改写成「生成新路径的能力」。这一改对家庭教育尤其重要，因为家长最常提供的恰恰是选项（选这本还是那本、先数学还是先英语），而不是让孩子经历一次从困住到解困的完整过程。第四节则把幸福从「延后兑现」改成「紧绷—释放—走通」的当下循环，并据此切了衔接班的节奏一刀：包教包会、当堂消化，从头到尾不允许任何一个问题卡住学生足够长的时间。文末还自设了证伪条件——若自由探索的学生进入高中后普遍动力衰减、成绩大幅落后，则本文判断失效——这在科普随笔里相当罕见。若再版时点出几个名字（自主动机研究、最近发展区、「合意困难」、抢跑效应的消退），说服力会更强，也能让家长知道这不是一家之言。

家长 把暑假的课表换成三样东西：材料、整段的时间、一个愿意聊但绝不替他做决定的人。每周只问一个问题——这周有没有一件事把你卡住超过一小时。

学生自用 给自己找一个课外的真问题：游戏数值平衡、小区秋千怎么推最省力、除锈剂为什么管用。要求只有一条，必须自己把它走通一次，中途可以问人，但结论要自己下。

教师与培训机构 衔接班若要保留，可把「当堂消化」改成「留一道过夜题」，并把讲解延后到学生自己撞过一次之后。同样的内容，次序一换，效果完全不同。

怎么判断有没有效 看开学后他会不会主动去嗅探哪个板块可能有意思，而不是等着排课。这个信号比第一次月考的名次更早、也更可靠。