

大学校园流行App打卡督促学习 专家：自我约束力不强就是摆设

近期，学习类App打卡在高校里流行起来，成为督促同学们自我学习的新方法。湖北高校传媒协会面向全国高校进行了“大学生使用学习类App情况”问卷调查，共收回了1820份有效问卷，63.19%的学生表示用过打卡功能，而其中80%的人打卡天数在50天以下。专家指出，打卡现象恰恰说明了大学生对于自我的监督与规划能力的缺失，大学阶段学生如何进行自我管理仍是待解命题。



5

“打卡险”： 一天未打卡出20元

武汉某高校的小雯(化名)就加了一个打卡微信群，群主要求每人上交20元的打卡险，若一天未打卡，则20元平分给群里的其他打卡者。“一开始觉得钱不多，也能督促自己完成学习任务，就加入了。”可没过多久，小雯就后悔了。因在学院团委工作，她经常有活动工作要忙到半夜。小雯越来越觉得“打卡成了任务，反倒忘记自己的初衷是为了更好地学习了”。

朱翰为发现排行榜里有的人每天都打卡，但是学习的时间只有10分钟不到，“这样坚持几百天也没有用，感觉像是应付，为了打卡而打卡。”在一些学习软件里，记者了解到打卡分享后可以获得相应的奖励，只有积累了一定额数的奖励才能在该软件上接触到更多的学习资源。更常见的情况是，一些打卡学习者希望短时间内督促自己去应付考试。钟学成发现临近考试时，打卡的人一下子多了起来，但是考试一过，“其实很多人就放弃了”。调查问卷显示，80%的同学打卡天数在50天以下，73.91%的人认为打卡对于学习的督促作用效果不大。

6

大学生自我管理能力 亟待提高

在21世纪教育研究院副院长熊丙奇看来，每个人都有约束自己的方式，比如有同学习惯在桌子上贴张小纸条，提醒自己去完成哪些任务；有的同学需要别人打电话催促他去学习。随着技术的发展，同学们开始使用App学习，打卡也是约束自己的一种方式。“要根据能力和意志力强弱去选择适合自己的方式。”熊丙奇说，“关键还是要磨炼自己内心的力量”。

而在打卡热的背后，衍生出来的打卡任务化、功利化的问题同样值得关注。“不明白自己为什么要打卡，只看效率，不看结果，问题自然出来了。”熊丙奇认为明确学习目的很重要。

■中国青年报

打卡组队， 逼自己完成任务

“看见同学在用单词软件打卡，背了200多天，自己也想试试。”为应对雅思考试，武汉理工大学材料专业的朱翰为开始每天将打卡记录分享到朋友圈。

为坚持下去，他加入了单词小组，需每天打卡签到，“落一天，就会被组长踢出去。”有时候，朱翰为会看看小组里的打卡排行榜，最高的打卡率达到100%，坚持了上百天。他定了闹钟，将自己的学习时间固定在晚上11点左右。最迟的一次，凌晨3时左右，他才完成打卡任务。

用来背单词的 打卡App

朱翰为发现，身边也有一些人使用类似的软件打卡，晚上睡觉前刷朋友圈时最多能看到4条打卡记录。看到打卡时间比自己长的，朱翰为心里也会受到鼓励，打卡的劲头更足了。

坚持了3个月后，朱翰为记忆了2000多个单词，成功通过了雅思考试。

在某单词软件里，有人在打卡满365天时分享了自己的学习故事。网名为persist的帖子这样介绍，大二时，因同学介绍才开始打卡学习，可自己“做事毛毛躁躁，始终坚持不下来”，直到大三决定考研，才咬紧牙，下定决心每天学习。打卡和敷面膜成为她每天必做的事，经常一边敷面膜一边看阅读材料。

在她看来，阅读别人的打卡故事对自己也是种激励，碰到坚持不下去的时候，就会挑两篇故事读，“让自己重新充满正能量”。刚刚实现目标的她，在打卡小组组长的邀请下，分享了自己的打卡经历。不少网友在下方留言：“加油”“向你学习”。

用来记录跑步的打卡App

在高校，除了单词软件打卡，习惯监督类打卡软件也走进了学生的视野。武汉某高校会计专业的王志昭在论坛上看到了一篇学习规划经验帖，其中推荐了一款督促习惯养成的软件。早上6点起床、晚上10点半早睡成为他设置的第一个任务，随后跑步、看书，甚

至是吃饭的时间都逐步作了详细的规划。一到规定的时间，软件会自动提醒他去完成相应的任务，“感觉生活的计划性更强了”。王志昭会不时地将自己的打卡记录分享到朋友圈，有不少的亲戚朋友留言点赞，他觉得挺有成就感的。

任务重灵活度低，打卡成包袱

武汉轻工业大学的李洋在使用App学习打卡时遇到了麻烦。

他根据自己的学习能力制订了上个学期的阅读量。但计划总赶不上变化，期中时学校召开运动会，期末前又逢长假，“准备回校后把没完成的任务都做完，谁知又接着参加了两门考试。”最后实在完成不了打卡任务，李洋干脆直接放弃了。

武汉某高校的程晓(化名)也遇到了类似的问题。起初他给自己制订了每天背诵60个单词的计划，因周末回家便停了两天，谁知道再打开软件时，任务量翻了两倍，程晓需要每天记忆100多个单词，“基本上打完卡后过了几分钟就忘了大部分的单词了。”无奈之下，程晓只好修改学习计划，延长学习天数，让单词日背诵量回到60个。可若再碰上什么事情，落下了几天，单词日背诵量便又像滚雪球一样急速上升了。“只能再修改计划，再往后延长，感觉就像进入了死循环一样。”

程晓觉得如果自己不能对自己严格要求，学习软件的打卡制度也只是个摆设。



关注三湘都市报微信
看E报。

