



可能大家对我的了解是在这一次高考中取得了好成绩,但实际上在我高一的时候,因为上网课期间没有认真听课,导致我在回校测试中六门选考科目只有两门及格。这里首先要强调一点:如果你以后因为一些原因需要上网课,一定要好好上课,就当自己是在学校里。不要因为没有人管你,就边上课边干其他事情,这样上课效率极其低下。

在这之后我就进入了一个“尽力补回没学的东西”的状态,虽然印象里到高一期末也没有把学科赋分拉回90分,但是很显然后来我还是补回来了,所以我这里主要分享的是给自己补习的方法。由此也希望以这段经历激励大家,即使你觉得自己一下子没有学懂前面教的内容,也有机会追回来,不要就此放弃,一切都还有希望。

我自己回顾知识点的时候,会把之前做过的题隔段时间重新做一次。一开始我可能是依据答案做出来的,在之后一定要以自己的能力做出来。这样一来,才能真正算做了这道题。

另一方面,在复习的时候,如果觉得仅翻书容易走神,可以试试抄写。最后,从我自己的经历来看,无论如何,不要过度消耗精力去“开夜车”,规律作息,该学习就学习,该玩玩,该睡就睡。休息的时候也不要总想着被别的在“卷”的同学超了怎么办。让真正学习的时候保持很好的精神状态,这样才能学得进去。哪怕仅是稍微抬头看看窗外有几只鸟几片树叶在飞,都可以给你带来更好的心情与精神动力。



我学过数学竞赛,并且对数学兴趣浓厚,故分享一下数学的学习方法和体验,仅供大家参考。

高中的数学题型主要是由大框架、条件和所求的结论构成。大框架就是一道题目的架构,而条件在这里指的是题设中引号后面的东西。主要的解题难度在于如何去转化一些复杂的条件,变成我们熟悉的东西或者简单的条件,然后与结论相勾连,找到联系。转化条件以及找到结论和条件的联系都是需要一定方法和数学感觉的。这也是我认为的刷题最重要的目的。

高中数学刷题是肯定需要的,但是刷题在精不在多,我不建议在题海里遨游。刷题是去找到自己不熟悉的方法、不熟悉的题型,并将之弥补,刷题也是培养自己灵活运用知识的能力,不是生搬硬套。很多同学会觉得,自己好像刷了很多题,可考试就是考不起来,这是为什么呢?你刷过的题真的理解并掌握了吗?这里就有一个错题的问题。

高中数学我非常建议做错题集,像一些刷过且不熟悉方法的错题一定要记,特别是老师讲过的重点。有空多看几遍,遮住答案自己做一下,看看是不是和之前有所变化。最好每日保持一定的时间专门做数学题。

我相信,在合适的训练时间、良好的审题和做题习惯,以及正确刷题和时不时的温习错题情况下,数学成绩一定会到达自己理想的状态。



我虽然专业是新闻传播,但高中是“大理”选手,学文,一部分是因为为爱发电,所以分享一下语文学习的思路。

高中语文成绩不止与高中的努力有关,也与小学初中的积累有关。小学阶段,注重阅读积累。可从个人兴趣出发选择书目,拓展知识面,也可以选择学校老师推荐的经典书目。阅读过程中,可以朗诵出声,加强语感,也可以对喜欢的句子做一些摘抄,有助于作文进步。文本从文言文诗词到小说散文都可以。最重要的是培养阅读的习惯和兴趣。

初中阶段,可以开始注重文言文的学习和逻辑思维的加强。一方面可以朗读《古文观止》之类的文言文,加强语感,即自己对于句读和语意的把握;另一方面,可以开始接触社评类的杂文,逐渐树立自己的价值取向,拥有自己的观察视角。

高中阶段,可能更有功利性。对于不可避免的刷题,要根据题目类型和自身错误勤加整理。可分成字音字形、语病、标点、文学常识、连贯、小阅读、大阅读、文言、诗词、默写、作文等模块,再在这些模块下继续细分各种错误,如字音字形可分为二三声、形近字等模块。对于阅读,可参考标准答案复盘答题思路并记录特殊题型;对于作文,可通过阅读等方式获取素材,锤炼自身思维深度。

另外,还有两个可能有用的语文学习小习惯:坚持练字和坚持写作小片段。



所谓“学习经验”实际上没有什么用,因为学习方法无所谓好不好,只有合适不合适,而合适与否只有自己知道,因此要建立“学习如何学习”的意识。实现该种意识的唯一途径就是进行足够的“试验”。高中三年看似很短实则很长,因此在高一高二要进行足够的对自身学习方式的尝试,最终就可以在高三使自己的思维品质与学习方式之间达到一种契合的状态。

首先要保持良好心态,我国好的大学实际上非常多。保持心态的第一个重要措施就是消除一切“虚假联系”。如平时成绩与高考成绩、投入时间与考试成绩之间都没有必然联系,尤其是“周练”,完全就应该随便对待,以免给身心造成不必要的压迫,同时避免“竞争状态”与“非竞争状态”之间变得没有差距。要认识到对于同一个体,考试最大的决定因素实际上是偶然因素,但我并不因为这一点而放弃努力,反而投入了更多的时间,以此享受竞争的过程。

纠正一个误区,就是关于提问与质疑的习惯。很多声音说我国的孩子只会接受、不会质疑,这对于优秀学生群体实际上完全不适用,而且恰恰相反。这样的习惯如果过度,实际上有很大的负面影响,一方面会导致独立思考能力与包容、汲取他人长处的美好品质的缺失,另一方面应当注意到质疑最好不要在课上,因为这会极大影响课堂安排,并且容易由于同学过度激动而对老师、同学造成不必要的伤害。

一定要关注多元升学途径,浙江的高分考生在这方面占的便宜与吃的亏都是肉眼可见的。竞赛经历非常关键,我的数竞省二(自学)、物竞省三,对在高考成绩落后、最终还能进入这样不错的大学、不错的专业作用不小。

## 八位优秀学子分享高效



要在紧张高压的学习环境中达到较好的成果,我认为最重要的还是靠自主性、自律性和规划性的学习习惯。

我们日常生活中一半的行动都受制于习惯,我们常常会在无意识的条件反射中做出熟悉的举动,所以要解决走神、注意力不集中或者过度奖励、过度放纵逃避这些对我们这些学生来说共性的、谁都会遇到的问题。我认为应该从我们的学习习惯入手,在各种时刻多留一个心眼,刻意提醒自己的注意力状态,管控好手头拥有的时间。我们可以在自习的时候增加一点仪式感和规范性,比如列清单限时完成练习,又比如和周围同学一起“内卷”竞争。说到底,良好习惯的作用就是可让我们从下意识的逃避退却转到自然地步入学习的正轨。

你可以试着用记笔记的方法保持自己的专注度,提炼知识要点,最后可以形成自己的笔录、随记、摘抄、整理的体系,甚至自创符号、自创排版方式。

从看到老师就害怕,一直以来被老师和作业牵着鼻子走开始,你可以主动与老师交流,从老师那里得到专业的意见与建议,让老师帮你缓解学业压力。

从迷茫没有目标没有驱动力开始,你可以试着定小到以一道题目一个知识点为单位的小目标,然后逐渐把一个个概念与方法连接成串,培养自己的成就感与自信心。

我也要提醒大家,纠正习惯的过程必然是艰难的。但是我们现在的目标是发展而非退缩,所以我们应该审视评估自己的问题,然后微笑着面对它!



在物理学习中提高分,建议搞清基本知识,练习刷题,在对基本知识有一定熟悉程度后,再搞清一些二级知识,提高建模能力。比如我竞赛回归,高一基本没学物理,靠着物竞时期的预习和写的一点点作业赋分大概90分不到的样子。回归后也没有看知识点,直接通过基本框架刷题,熟悉知识点和基本公式,在刷题中理解一些二级结论,并通过有效刷题拥有一定的建模和计算能力,在后期开始关注零碎的物理知识与物理学史,实现突破。

个人认为物理这门学科其实后期没有特别难的题,高考的难点也基本是加大建模难度,换句话说,就是把模型的变化搞得很多,让你容易建模失误,这是最基本的提升点,就要通过有效的刷题实现,在刷题中找到自己的建模方法。有效刷题,是指尽全力去做,尽量做全对,每道题的时间可以长。

在语文方面,我觉得就是要积累。普通的话是多读背文言文,我个人是把《古文观止》精读了三分之一的文章,看了大半的文章,这其中可以积累文言文实词,提供作文素材,提升作文语言,提高对文言文的感觉。我个人背了很多名句,对我的作文也起到了一定的作用。我前期货文言文是弱势,到高考的时候,我恰好精读过苏轼的《刑赏忠厚之至论》,读苏轼的就特别轻松,感觉七八分钟就做得差不多了。

在调整心态方面,送给大家《空阔骑士》里的一句话:我忘记了所有悲剧,所见皆是奇迹。所有的悲剧都可能成为奇迹。例如:考上清华的100个人里有99个人会比浙大好,但如果你是那一个不如去浙大的人,那么在你的一生中,清华就是不如浙大。所以得失要看淡,因为人的一生实在是太复杂了。

记者 李心如 杨微微 整理

8月4日下午,瑞安中学与市融媒体中心联合开展了瑞安中学2022届优秀毕业生学习分享直播活动,8位优秀学子在100多分钟的直播过程中,分享了各自在学习方面的“独家秘方”,记者略作整理,干货满满,值得广大学生、家长收藏!



直播现场



扫一扫,看直播回放



扫一扫,看电子版



我高中是竞赛生,曾两次获得化学竞赛省一的奖项。我今天想跟大家分享的经验有两个:一个是给高一新生,关于学科竞赛;另一个是给高三同学,关于首考。

你们应该做好心理准备,竞赛是一条极为艰苦的路,最后的成绩是通过巨量时间堆出来的,能走到最后的只有少数人。关于竞赛的学习经验,我只能说一个字,那就是拼。因为竞赛知识体系比高考庞大许多,不可能总结出一套通用的方法,每个合格的竞赛生都要经历自己总结的过程。

为了竞赛,我可以放弃高中三年所有的寒暑假,甚至高二有一个学期处于停课状态。但竞赛的好处也是十分明显的,以我为例,凭借化学竞赛的功底,我们面对化学选考的压轴题,可以说是秒杀,什么提示都不用看,提笔就写的那种。对于选择中的难题,也是更更观点降维打击。数学、物理也是同理。所以有幸成为竞赛生的同学,虽要量力而为,但不要轻易放弃,坚持一下,会有意想不到的收获。

再说第二点。我在高二处于停课状态,回归课堂后只有不到100天时间就要首考了。在我看来,最重要的还是紧跟学校老师的步伐,切忌自己搞一套。我生物考得比较好,这里就分享关于生物学习的经验。课本是最重要的,怎么强调都不为过。为了确保没有一个死角,我在后期专门花时间重看了一次课本,每个字都不漏的那种,如果有一段叙述是我不知道的,我就把它抄下来。千万不要嫌繁琐,因为生物这门科目的考试特色就是这样,不难,但极细。这样,我在高考考场上几乎可以找到每道题的课本来源,游刃有余。



我想分享两点。第一点是利用碎片时间,使用小本子或者一串小纸片,可以在跑操准备的时候或食堂排队等饭时,进行一种持续性的记忆。因为考试前的临时抱佛脚,会很容易将相似的知识混淆,譬如语文的字音字形。只有平时日积月累的积淀,再辅以考前的加深印象,才不至于在考场上方寸大乱。

第二个点是关于刷题与整理,这两者之间的关系就相当于量与质。一味的刷题却不去做整理,那么只是低效率的学习。一旦出题人变化题目形式,你很有可能便不会做了。而整理可以将题目背后的知识点、考点进行归纳总结,从而使自己的知识网络体系更加完备。同样的,只整理而没有丰厚的题量做基础,则所谓的整理是无效的,不过是干瘪的空壳。将题海的量整理内化为脑中知识的质,会使学习事半功倍。