

## 干货满满! 6名优秀高考生分享“学习秘籍”

7月21日,由常州日报社教育工作室主办、常州激光医院协办的“榜样引领 追光而行”2024年优秀高考生学习经验分享会在江苏省常州高级中学艺体中心举行。800余名学生和家長参与活动,一睹优秀学子的风采。

据了解,该分享会已连续举办8年,为常州学子和家長分享优秀有效的学习经验。今年,来自省常中、市一中和省前中的6名2024届毕业生参与分享。6人平时学业优异,在高考中均取得骄人成绩,分别考取清华大学、北京大学、香港大学和南京大学等顶尖名校。现场,6人由点到面,结合实例和细节,传授自己备战高考的秘籍。

■ 尤佳 图文报道

## 保持清醒,追求高效



施介,江苏省常州高级中学  
选科物化生,高考分数699分  
录取院校:清华大学自动化类

想要高效地学习,首先,要对自己有一个清晰的认知,例如自己每日能用于学习的时间,以及自己学习的节奏等。这些自我认知的来源是定时的反思和总结。在周末,甚至每一节课的课后,我们都可以花些时间对错题进行归纳和分析,找出错因,再制定针对性的计划来进行补救,如对同类型的题目进行限时练习。同时,我认为分清优势科目和弱势科目并对症下药是提升成绩的一大关键。以我自己为例,在高一的探索过后,我意识到语文、数学是自己的优势科目,于是在这两门学科上提高了对自己的要求,积极地进行拓展延伸式的学习,如加强平时阅读的力度,多去进行一些难题的练习等。我也感受到自己在化学、生物上有一些费劲,便定下了要抓牢基础,稳扎稳打,保证简单题不丢分,中档题少丢分,高难题随缘的目标。平时严格地按照考试时间进行训练,跟着老师的节奏走,力求背熟书上每一个知识点。对于这些弱势科目,我对自己的要求就是班级均分。然而,在高二时,我发现自己的优势科目又转变为两门文科,而物理却时常失误,便立刻调整自己的学习计划,将时间重新进行安排。最终在每一门学科上都取得了较为满意的成绩。正是在这种不断地更新中,我得以及时作出最正确的选择。

其次,积极乐观的心态尤为重要。无论多么强大的人都会有经历低谷的时候。跌落谷底时,可以做一些让自己开心起来的事情;可以向朋友、家長和老师寻求帮助。调节心态的关键就是要保持对自己的自信,始终怀有从头再来的勇气。

从五年级开始学习击剑,2023年成为国家一级击剑运动员,我认为体育之于学习、之于个人成长有着十分重要的作用。运动给了我力量,时刻激励着我在学习的道路上奋进。运动可以强身健体,带给人纯粹的快乐,是学习之余一种健康的放松方式。同时,竞技体育,无论输或赢,都可以起到磨练意志的作用。胜利后,我们获得了成就感,也学会去控制自己的喜悦,戒骄戒躁;失败后,我们学会了重拾信心,接纳自我,抬起头,看向远方的路。

对于即将步入高三的同学,我有几点建议:一是保持清醒,追求高效。你必须知道自己在做什么,有多大用。二是注重身体。题目是刷不完的,复习没有终点,你只需把该做的尽量完成,然后坚持规律的作息。这样最终才能带着精气神自信迈入高考考场。三是放下面子,不会的就问,做错了就承认。存诚,是一种智慧。

## 做好任务间的平衡与规划



沈韬,江苏省常州高级中学  
选科物化生,高考分数696分  
录取院校:北京大学计算机类

作为班里公认的“多面手”,今天我想和大家聊聊如何平衡课内学业、竞赛和活动的问题。

做好权衡,学会“舍得”。一个人的精力是有限的,不可能做到面面俱到,若是又想着组织话剧节,又想着竞赛冲奖,还盼着课内成绩顶尖,恐怕只会四大皆空。这时候,权衡与“舍弃”就变得格外重要——这当然不是一刀切式的全盘抛弃活动,埋身学习,这既没必要,也不是最健康的学习状态。要做到的是“适当舍弃”,仔细考量和权衡,从而做出最理性的选择。正如修掉无用的旁枝才能使树木汲取更多的营养,适当给自己减负,才能有余力以最好的精神状态面对每一项挑战,在调整中达成平衡。

预习为先,见缝插针。如果你想成为活动的活跃参与者,或是竞赛的全情投入者,如何在其间稳定自己的课内成绩便成了首要任务。而我认为最有用的一招便是假期预习。具体来说,强势学科快速刷过知识点,初步构建下一学期课程的思维体系,辅以适量的刷题;弱势学科重点理解基础概念,不求快但求懂。预习做得越充分,平时的课堂就越轻松,作业效率越高,也更有闲暇得以抽身,去追求那些想做的事情——比如竞赛和活动。当然,同样重要的,是抓住平时的一分一秒,既然选择了双线程、甚至三线程工作,便要有足够的时间支撑。我曾尝试抓住每一份空余时间,发现至少比平时多出了两个小时的自主学习时间。在保证睡眠的情况下,适当地加一些马力,充分利用时间是一个很不错的主意。

务实规划,灵活执行。我是一个很爱做规划的人。所谓规划,并不是事无巨细的每日作息,那样的时间表往往会因意外而打乱整体计划。规划是宏观层面的,包括下一阶段目标、为此需要的准备以及时间线。在我们进行多线程安排时,规划意识显得尤为重要。每项任务有本身的轻重缓急,有各个节点的deadline,有阶段性的具体任务与整体性的目标规划。我们在进行某一任务之前,最好要建立针对其的整体规划——以参与班级话剧节为例,这看似简单的任务也可以被拆分、细化成一份自我规划——整体目标是把台词背熟、在台上做到自信,那想要达到,需要自己练几遍?是否到班级彩排前,要将台词记牢?参与这次活动会不会与学业或是本来安排的任务冲突?怎么解决?这些问题思考明白、安排妥贴,才能在完成任务时做到有条不紊、井然有序。这种规划意识放到学习里也颇有好处,当你以宏观的视角看待整个高中的学习,相信整体的学习、复习过程也能比别人轻松不少。

## 踏实做事,踏实生活



李锦,常州市第一中学  
选科物化生,高考分数695分  
录取院校:清华大学自动化类

关于学科知识上的分享,在六门学科中,我的优势学科是英语、化学和生物。英语很重要的是语感。语感的培养是一个长期的过程,其实就是平时和英语的听说读写的文本的接触。听力需要一定的训练;阅读题我提倡针对每道题目划出答题区间,以提高正确率;“七选五”通读全文之后做题;完形填空和语法填空已经从单纯固定形式或者语法知识的考量发展到语境甚至全文视角的关注;作文则讲求语气的准确性,任务完成的完整性。总体而言,客观题更加强调语境和文本,两篇作文分别注重应用性和主旨。

生物和化学学科,我的学习方法是“整理”。“整理”可以是一个遗忘的知识点,或是易错的题目,加上对应的注意事项、解题思路等。整理不仅仅是简单的抄录,更重要的是对自己做题习惯思路甚至是出题方向和套路的一种反思,以追求在面对全新题目时,最快最精准找到答题的方向。

我的高中生活并非一帆风顺。高二下学期,我整个学期都没能达到自己设定的目标。而突破这一瓶颈,我靠的是“行动”。我几乎整个暑假都到校自习,踏踏实实把每一门该做的做好后,再踏踏实实针对薄弱的点进行突破。终于,成绩在高三提升了一些。在高三下学期,因为前面几次考试还不错,就把期望放得很高,导致自己陷入了完美主义的囚笼之中,举步维艰。随之而来的是成绩的下滑。这段时间做的主要是心理上的调整。一方面反思考好考差在学习、复习、考试时的心态和表现差异,另一方面把目光从过去未来转移到现在,不要被过往或是未来的成功或失败所束缚,踏实于手头的事情、眼下的考试。两次瓶颈期的突破,秘籍就是“踏实”。踏实做事,踏实生活,专注于眼前,戒除焦虑与内耗。

高中学习或许辛苦,但现在回忆起来却都是美好的事情。对于我个人而言,从略显枯燥的学习之中放松的方法便是学会生活。难忘关刀湖的荷花、楼顶的晚霞;难忘信息竞赛考试前大家齐唱队歌;难忘周末中午酣畅淋漓的羽毛球;难忘母亲节几个不懂浪漫的男同学一起给妈妈浪漫地送花;难忘与同学老师促膝长谈的夜晚……运动、交流、亲近自然以及在意生活的仪式感和小浪漫,能让略显苦闷的高三复习有趣许多。

高中三年收获的是丰富广博知识,是志同道合、惺惺相惜的学习伙伴,是学校与家庭投入的关注与爱,更重要的是对自我有了一个更为清晰的认识,也在面对困难或挫折时有一个更为合理的处理态度。

(下转15版)