

(上接16版)

找到“进入学习状态”的方法



王紫焯,江苏省常州高级中学
选科物化生,高考分数697分
录取院校:清华大学电子信息类

好的学习成绩离不开好的学习方法。其中,有一个大家公认的好方法——整理错题。为了避免在同一个地方跌倒两次,整理错题让我们看见自己到底错了什么,以便对症下药,还给了我们集中处理的机会——不懂的不必一次次跑老师办公室,复习时不必一张张练习找过去,这样就提高了效率。我比较喜欢的一个方法是制作小卡片,将记不住的内容整理在上面,可以随时拿出来记忆背诵,可以充分利用碎片时间。当然,制作的这一步不能等到考前再来做。最舒适高效的学习方法因人而异,所以大家也可以试着寻找自己能够坚持运用的方法。

高中学习生活不是一路坦途,也会起起伏伏。对于我来说,语文一直是个难题,数学则时好时坏,有时这两科不理想直接拉低了总分,着实让人烦恼。解决这样的问题不仅仅要找“学习”的方法,还要研究如何破除烦恼,找到“进入学习状态”的方法。休息一下,做做自己喜欢的事情,哪怕只是发会儿呆,都可以缓解紧绷的神经,让你更轻松地去学习。然后,放下对这些科目的成见,拿出更多的时间对待它们。我妈妈喜欢说“什么分不是分”,语文分也是分,依此类推,所以每个科目都需要你认真对待。何况相较于巩固优势学科,补齐弱势学科的发挥余地明显更大。

高中三年给我的不仅仅是知识和成绩,更重要的是给了我一次次难忘的经历、一次次成长的机会。这就不得不提我的竞赛经历了。我有幸通过联赛进入了省代表队,在接着参加全国赛之前,需要接受单独集训。一个人住旅馆、与素不相识的同学一起上课的两个多月,等于把我扔出了舒适圈,挑战着我的能力。最后成绩并不理想,排名三百多名获得银牌。虽然对于升学意义不大,但抛开功利的一面,这一路的备赛经历确实让我更加成熟,可谓走入社会的预备课。

今天我能获得这样的成绩,还要衷心感谢一路走来所有支持、帮助和关爱我的学校、老师和叔叔阿姨们。特别还要感谢我的母亲,十八年来坚持养育、教导、陪伴着我。祝愿大家身体健康、事事顺意。

“循环日记”保持稳定心态



崔逸涵,常州市第一中学
选科史政地,高考分数643分
录取院校:香港大学理学测量学士

我的经历比较特殊,整个高三上学期我基本都在准备提前批学校招生,因为大部分是中外合作办学或者港大一类的全英制学校,我的上学期基本都在学英语,参加课外比赛补足综评需要的奖项,以及自己研究申请程序。在这种情况下我要尽力平衡综评和学业,并且在下半年学期追上班里同学的进度,在短时间内拯救薄弱学科,最后取得一个相对不错的高考分数,所以今天想分享一下高效学习和针对性突破的诀窍。

作为文科生,我认为语文考试的大头是作文,前面的主观题分差并不会很大。高考前我做了一个素材整理本,将高分作文、引用素材和历年的作文题目分三大类整理,分别针对行文结构搭建,素材积累和审题训练。英语是我的优势学科。我坚持每天早上都会听全英的新闻或者播客来保持听力灵敏,高三上半学期我基本泡在全英语环境里,平时就会接触一些阅读的原文报道和广告,也是间接帮我培养了一种语感。英语作文很容易忽略的一点是书写,规范整洁的字体体会更加容易拿高分。

关于有效学习的方法,我最推荐的是“不懂就问”。我的高三,在疯狂找老师问问题中度过。我发现很多同学不愿意和老师接触,但是老师会针对你的问题进行进一步分析,你有任何问题都可以直接沟通。其次就是回顾错题。我高三有一本厚厚的错题整理本,遇到我觉得有价值的错题就剪下来贴上去。历史分中外古代史近代史,政治分七本书,地理分自然人文的小类。错题每周基本拿出来翻两到三遍,会高亮注释相应的知识点,并且进行相应的延伸。

如何保持稳定心态,我会做一个“循环日记”,把当时的负面情绪记下来,然后过一个月重新翻看,用另一种颜色的笔在原来的日记上留言,将自己的进步可视化。和过去的自己对话,其实也是一点一点给自己疗伤。很多人在高三,情绪容易被一次的分左右,像多米诺骨牌一样全部垮掉。我一直秉持的宗旨是,平时的考试都是为了检查我的错误。一切都是为了高考服务的,平时考得再好或者再差又有什么关系呢?错误暴露出来解决掉,高考就不会丢相应的分了。所以平时考试中没必要过度纠结,畏畏缩缩,就算你蒙对了难道高考你有赌的勇气吗?不如果断听从自己的第一想法,然后及时纠正自己。每个错误都是机会,失败背靠的就是成功。

三种思想的领悟



赵家成,江苏省前黄高级中学
选科史政地,高考分数642分
录取院校:南京大学人文科学实验班

我在高中三年学习的心得感悟,同样对应了三种思想,即儒家、道家、佛家的思想。

孟子曾说:人生总是有所追求,但是求有两种,第一种是求则得之,舍则失之,是求有益于得也,求在我者也;第二种是求之有道,得之有命,是求无益于得也,求在外者也。高三复习讲求方法,这就是“求在我者”。那么儒家思想又是如何处理“求在我者”的呢?一言以蔽之,“无所为而为”,指我之所以做这件事情,是因为它本应当做。诚如孟子所言,“自反而缩,虽千万人,吾往矣”,只要是你应当去做的,纵然有千万人不解甚至阻挡,我亦勇往直前,这就是主观能动性。作为学生,我们本应当去做的是主动的探究式学习;是把握好课堂的框架、大的教学目标与小的细节、重点、难点;是对基础知识的烂熟于心;是对知识体系的重建建构等。

《道德经》主张“无为而无不为”。“无为”并非无所作为,而是“无违背规律的作为”,若说儒家思想是发挥人的作用,是做加法,那么道家思想是削减人的作用,是做减法。一些高三学生“课内马虎,课外拼命”“爱打boss,不打小怪”(就是我们常讲的爱练难题,忽视基础)“只拼命地刷题和向前看,不回顾‘来时路’和反思总结”“白天瞌睡,凌晨奋斗”,这些做法违背了身心规律、学习规律,其结果可想而知。而当我们化繁为简,白天给自己一个太阳,精力充沛、阳光积极地投入学习,夜晚给自己一个月亮,平和舒适地躺在床上进入梦乡,看似简单的作息安排却顺天道而行,其效果出乎意料。

佛家中的“无心而为”,不是让你做事不用心,而是在主观层面上,你都愿意接纳那个结果,无论好与坏,因而你选择不带着结果去做事。在高三生活中,我们会面对频繁的考试测验,当你有心为之,往往无法发挥出你真实的水平,而当你以“无心”的状态对待考试,当你按部就班,夙兴夜寐,朝乾夕惕,你会发现“轻舟已过万重山”。“辩证否定”也很重要,在学习中,我们看到某句话或者某个概念,你以为自己懂了;接下来通过做题来否定一次,看看你是否“一听就会,一做就错”;做完题后再通过改编题目,变式训练,归纳总结再否定一次,这样你对知识的掌握就是比较全面的。

常报“小小新闻官”职业体验营第二期尚有少量名额,报名从速

一张报纸是如何诞生的?记者、编辑平时工作是啥样的?采访、主播、剪视频,是怎样的体验?2024常州日报社“小小新闻官”职业体验营第二期即将开始,带你全方位、沉浸式体验媒体人的采、编、拍、剪、播,揭开新闻行业的“神秘面纱”。

招募对象:1—7年级学生,热爱交流、思维清晰、反应敏捷,有较强语言组织表达能力。

活动时间:8月5日—9日。

活动形式:“走读”,营员每日8:30到常州日报社(现代传媒中心)集合,16:30结束全天活动。

活动内容:“一张报纸的诞生”主题新闻探索;“网红记者”面对面、摄影实践、小主播体验;新能源企业实地采访,打卡老城厢、城市新地标;寻访“红色文化”,“绿色生态”主题实践。

活动地点:常州日报社、常州少年新闻学院(位于常州现代传媒中心)。

闻学院(位于常州现代传媒中心)。

现场实践:老城厢、新能源企业、红色基地、长江大保护展示馆等。

活动班额:30人/期(20人成团)。

活动费用:非小记者1980元/人,小记者1580元/人(包含课时费、正餐费、物料费、保险等)。

报名咨询:0519-86630997;18020417683(微信同号)。

报名方式:扫码报名,提交报名信息,工作人员将联系缴费。



业常州合成生物学家
学常州合成生物学家
业常州合成生物学家
学常州合成生物学家



常州日报社资深摄影记者张海韵现场指导新闻摄影