

关于高考英语，我想分享的一些东西

Aurora Chaser

这是2025年1月，我在参加浙江大学返校招生宣讲活动时所写下的经验分享。

本文共计 1w 余字，预计阅读时间 10 – 15min。这是我经历过三年高中学习生活之后写出来的经验浓缩，某些点花费了非常多的日夜才钻研出来，愿能帮助到还在英语学习中摸爬滚打的诸位。

笔者是 2024 年浙江省高考生，语文学科获得了 138 分，预计可以排入全省前 30；此外我在英语学科获得 141 分（浙江的阅卷更难出高分，本篇即为个人在英语学科方面的经验帖）。笔者是选课物化技的纯理科生，在文科上自以为有一点小的心得。这篇文章希望更加深入地探讨一些高中学生在英语学习上可能更需要做的事情，以及会将自己踩过的众多大坑小坑都奉献给大家看。一家之言，如有不同看法，敬请友善地批评指正。

写在前面：

送给高三路上，抑或是处于人生各个重要转折关口的诸君：

Every crag and gnarled tree and lonely valley has its own strange and graceful legend attached to it.

——Academic, Douglas Hyde

本文目录：

关于高考英语，我想分享的一些东西

1 关于高三英语学习规划的一些小tips

1.1 作为 2025 届考生，你即将经历的是什么？兼谈：我经历了什么？

1.2 推荐模块资料

1.2.1 听力/语法填空

1.2.2 阅读

1.2.3 应用文

1.2.4 续写

1.2.5 练字

1.2.6 整卷教辅

1.3 推荐网络资料

1.3.1 微信公众号：IAI English

1.3.2 其他微信公众号

1.3.3 杂志网站

1.3.4 推荐英剧和美剧

1.3.5 一些推荐的 AI

1.4 一些提升效率的小技巧

1.4.1 如何高效使用无线耳机和 MP3 练习听力（校内，**if possible**）

1.4.2 如何针对题型进行强化训练

1.4.3 高效刷整卷的打开方式

1.4.4 关于教材的利用

1.4.5 处处皆可学

1.4.6 日常效率

1.4.7 阅读策略

2 2024 年首考&新高考 I 卷考场状态复盘

2.1 2024.1 首考

2.2 2024.6 二考

2.3 我的经验总结

3 考前 30 天，我做了哪些事情&心理调节

3.1 考前 30 天我的大致计划

3.2 心理调节-我只想谈谈我的一些故事

1 关于高三英语学习规划的一些小tips

1.1 作为2025届考生，你即将经历的是什么？兼谈：我经历了什么？

自2016年浙江率先加入新高考英语改革以来，在个人体验上浙江英语的首考便保持着一种不亚于6月二考的压力与难度。作为与七选三同时首考的分值最大的学科，英语承担了捞分/失分的重要角色，也是许多同学高中三年一直没迈过去的一道坎。而承前启后的2023年1月首考难度中规中矩，个人体验大致等同2023年6月；等到2024年1月的首考到来，我的心理状态并没有准备好，考场上体感非常困难；6月二考前review了一下，发现难度也就那样，只是初次考试没有任何心理调节上的经验，遗憾以 $102 + 31 = 133$ 收场。2024年的6月卷个人体感大致与首考等同，所幸心理稳住了，在没有大量投入时间的情况下以 $110 + 31 = 141$ 分圆满结束。

浙江的英语命题（虽然名义上是北京的国家考试中心命题）风格在我的视角中一直是灵活而扎实的，对考生素养的要求相对较高（与老高考相比）。单以语法填空这一题型举例，从2023年1月的spacious到2024年1月的criticism，出题人可以说是一直在刻意寻求拉分点。续写、应用文话题浅白但又反套路，在考场上很吃临场发挥。

所以在模拟考中发挥不佳的同学们千万不要灰心丧气，如果学习方法得当，状态平稳，高考会考出这三年的最高分的！而在模拟考考得比较好的同学们，也不能盲目自信，因为模拟卷的同质化过于严重，并且部分题——容我锐评——完全是乱来（我高考前历次大考都被奇奇怪怪的阅读题目创飞，最低甚至115，最高的一次模拟也仅有133，但我一直认为自己水平在140⁺，最后高考出分也算符合预期）。

个人的关于高考趋势的建议是，2025届首考/二考仍然需要潜心研究浙江历年首考二考真题，仔细把握命题风向；同时，2025年1月左右有一次x省联考，需要重点关注。

进入大学之后，我的部分专业课和基础通识课使用的是英文教材，考题有的是双语，有的是纯英语。我庆幸于自己的英语基础还过得去，但无疑这样的培养是很折磨人的，需要大量的努力去适应。我至今都记得那个为了连肝四个ddl而熬穿的夜晚，阅读了心理学通识核心课的几篇paper掉了多少头发；记得用了多少次AI才读懂专业术语和论文的逻辑。高三语文和英语恣意风流的时光已经是过去式，我由衷怀念她们。

补注：这篇文章因为个人原因，2024.11就已写完这个段落，但2025.1.20前才完成全文。浏览了下首考卷的难度设置，与之前预测的基本契合，略有些出入。由于没做过整卷，于是仅粘贴Alder老师的评价：

“本次高考试题没有互联网上传得那么难，但试题文本改编非常有水平，并且命题很有巧思。平时认真努力听话的学生，这次应该会有收获。”

1.2 推荐模块资料

以下是我近三年读过/使用过的比较推荐的书籍/教辅，并且会给出我的理由。

1.2.1 听力/语法填空

听力这一方面，我不建议做对应年级的各大教辅，理由是，新高考日新月异，并且考试难免紧张，你无法保证仅仅训练到过去的高考水平，临场发挥就能稳定力克眼前的高考卷。亲身经历，我1月首考就是被听力创死的，前5题错了2个，一共错了3个，心态完全爆炸。后来通过训练四六级听力、偶尔VOA磨一下耳朵才彻底解决这一部分的问题。更多经验参见1.4.1。

这一本是我用于刷语法填空的，据说曾经是hez的暑假作业之一，考察方向跟现在相比可能并不完全契合：



1.2.2 阅读

Reading Explorer (这一套书籍由美国国家地理出版，个人推荐高一使用难度等级3，高二高三使用难度等级4，学有余力可以使用难度等级5，个人刷完了2nd Edition和3rd Edition的3, 4，以及3rd Edition的5，体验还是很不错的，后期基本上阅读题不会有障碍)

北京版的5·3B版（紫色款），主要是为了刷他们的阅读，这一地区版C/D篇/七选五难度较高，可以用来锻炼心态（我在高三下用零散的时间刷完了整本书的全部客观题）。

1.2.3 应用文

请以教材话题为基础稳扎稳打，结合Reading Explorer 进行话题整理，做到初步完善知识体系（详见后文1.4.4）。

同时也可以参照近10年所有地区的高考真题进行应用文话题的总结，由于高考应用文话题考察的周期性，其实你可以尝试押到话题（容我炫耀一下，首考我猜测可能出体育类话题，并通过IAI English的上海应用文整理，成功在考前复习到了“课间十分钟”，不过这很大程度上还是要归功于Alder老师）

1.2.4 续写

不是很推荐的原著：（看劝退了，不适合青涩懵懂的高中生。书中有大量的古代用法和生僻词汇，掺杂了过多方言俚语，使我的大脑宕机）

Wuthering Heights (即《呼啸山庄》，emm记得我的同桌，高考137，曾经也看破防了。我们俩对着这本小书smile wryly)

Pride and Prejudice (即《傲慢与偏见》，前几个chapter的逻辑让我很困惑，遂搁置)

这三本原著值得一读，不算很难：

Charlotte's Web (即《夏洛的网》)

Secret Garden (即《秘密花园》)

Sophie's World (即《苏菲的世界》，可以跳过大段讲哲学的段落，只关注动作和内心刻画)

这三本是华东理工大学出版社的，请务必给我打广告费(×)

Zootopia (即《疯狂动物城》，高一看的，难度很低)

Encanto (即《魔法满屋》，高二下看的，难度一般)

Coco (即《寻梦环游记》，高三看的，难度一般)

以及这一套非常推荐的小书（我是高二开始看的）：

《典范英语10》（共14册），包含以下名著的缩略改写版：

1 Secret Garden (即《秘密花园》)

2 White Fang (即《白牙》)

3 Gulliver's Travels (即《格列佛游记》)

4 Black Beauty (即《黑骏马》)

5 20000 Leagues Under the Sea (即《海底两万里》)

6 The Lost World (即《失落的世界》)

7 David Copperfield (即《大卫·科波菲尔》)

8 Frankenstein (即《弗兰肯斯坦》)

9 Jane Eyre(Charlotte Brontë) (即《简·爱》)

10 Stories of Sherlock Holmes (即《福尔摩斯故事集》)

11 Robinson Crusoe (即《鲁滨逊漂流记》)

12 Wuthering Heights (即《呼啸山庄》)

13 Treasure Island (即《金银岛》)

14 Macbeth (即《麦克白》)

1.2.5 练字

我个人并不推荐意大利花体等华丽而耗时的字体，除非你在高三以前早已练到炉火纯青且清晰可辨；高三非常重要的是利用好时间，效率最大化，因而我还是偏向衡水体，并希望大家练到几乎复刻的水平（没办法，你浙江省就是太卷了）。关于字帖，其实市面上销量较好的那几家基本上没有区别，可自由选择。

对于考场书写笔的选择，请参考微信公众号@Genius的英语实验室的文章：

(多图预警！！)英语作文用笔测评|试了8种笔，我终于发现.....

本人使用的是三菱(uni) pin，建议粗细在0.5-0.7mm均可（因为最后都会被磨粗到无法区分）。

书写练到以下这些程度就足够了：

（来源：我，二考141；@Afterglow，首考139；@Genius，首考141）

@Genius的一些 \geq 12分应用文/ \geq 20分续写：

2023.12 Z20: (31.5)

第四部分 第一节(满分 15 分)

I WANT YOU

In order to facilitate teaching procedure and improve class atmosphere, our foreign teacher Mr. Robert wants a student to be teaching assistance. Candidates need to pass a simple quiz on next Friday and attend an interview conducted by Mr. Robert, who will ask you about your relevant experience and advantages. Your proficiency in English and enthusiasm to work is highly required. If you're interested, please come to Mr. Robert's office and fill in an application form. Don't forget to bring your grade report last term. An "A" in English is needed for signing in.
Save your hesitation and come to be the best helper now!

2024.1 最后一卷： (33.5)

应用文写作

Dear Tom,

Knowing that you were rejected by the school's Chinese calligraphy club, I feel really sorry and I can well comprehend your feeling. It's natural for you to be discouraged now because I myself had the same feeling when I failed to enter the dance club. However, there's no need for you to be over-distressed. I've seen the pictures of your former pieces and was impressed by your talent. So, the only thing you need to do is to practice more and it's of great benefit for you to ask the coach about the standard for the club as well as the details to be improved in your work.
Cheer up! With your talent and perseverance, I firmly believe you can make it to the club!

Yours,

Li Hua

读后感写

As Mr. Taylor listened, an idea came to him. "Why not sending the flowers to our neighbors and call on them to grow tomatoes together on this vacant land?" He suggested with eyes brimming with long-faded exhilaration, a genuine smile creeping on his wrinkled face. Then, the next two days witnessed them picking up each blossom and sending it to every neighbor while recounting their collaboration project. The intoxicating fragrance of the captivating flowers brought them approval. Every day, clusters of people would gather in the garden, sowing, watering, nourishing, and revelling themselves into the vibrant tapestry of this enchanting spring. Everything went off without a hitch.

When the fruit ripened, there were more juicy, red tomatoes than even Mali could have imagined. Contemplating the red dots scattered between the leaves, a surge of accomplishment mingled with gratitude bubbled up inside Mali. On the harvest day, all the neighbors gathered together, savoring the tantalizing tomatoes planted with their combined efforts and affection, every mouthful perfect. When being thanked for his flowers and space, Mr. Taylor was momentarily surprised, then, with a radiant smile registering on his face, he uttered sincerely: "It's me that should say thank you, for bringing the long-lost laughter into my life, and, like the elegant flowers, making room for a thousand reasons."

2024.4 杭二模： (34)

第四部分：写作
第一节（满分15分）

English Literature Reading Class Opens a New World

In a praiseworthy attempt to ignite students' passion for English culture and broaden our horizons, our school launched an English Literature Reading Class.

Mainly focused on literature appreciation, the class serves as a platform for us to explore the glamour of English literature together. Simply picking a book, we can revel ourselves in the tranquility of Walden Pond or the enchanting castle in Harry Potter. Besides, the class also provides interactive part where we're encouraged to voice our own perspectives on books. As for the way of carrying out the class, professor's teaching and students' self-learning are both included.

The class really opens a new world for me! Not only does it enlarge my scope of knowledge, but it also helps to deepen my insight into the profound English culture.

请在各题目的答题区域内作答，超出黑色矩形边框限定区域的答案无效

第二节（满分25分）

Stepping out of the bathroom, Anjali saw some inspiring posters on the wall. On one poster, a girl was dashing for the finish-line, leaving all the incredulous whispers behind, under which read "Just be yourself". "Be... myself?" Anjali murmured these words syllable by syllable as an unprecedented feeling of fight rekindled in her heart. Clenching her fist, she determined to prove herself. Next week witnessed Anjali's relentless hardwork and enduring endeavor on tabla despite Deepak's subtle glance, which ultimately won her the opportunity to perform. When the light illuminated her face, a sense of accomplishment bubbled up inside her and her eyes glittered merrily with glow. Melody poured forth as her fingers danced elegantly across the tabla — The recital went off without a hitch.

After the recital, Deepak walked up to Anjali. Head drooping and face crimson, he mumbled in a low voice, "Sorry for my rude remarks and prejudice before." Hearing this, Anjali casted a knowing smile and gently patted his shoulder, "Never mind!" Disbelieving his ears, Deepak doubtlessly glanced up, venturing gaze encountering the disarming sincerity brimming in Anjali's eyes. "Anyway, you taught me to ignore other people's judgement and just be myself." Anjali added, curving her lips into an elegant arc. From then on, Deepak no longer taunted Anjali, instead, he focused on himself and attentively polished his own skill. Sometimes, they even meet after school and learned from each other. And for Anjali, despite being the only girl, she never felt special when she buried herself in practicing.

请在各题目的答题区域内作答，超出黑色矩形边框限定区域的答案无效

杭州市基础教育研究室 编制

我的某一份续写+应用文：（内容大概是30—32分水平）

Paragraph 1. I told him I would help organize an exhibition. At the very words he wanna hear long, Pa couldn't help nodding and lifting his shaking hands. He refrained 'in my exhibition' in the following days, as I helped to lay out his 'masterpieces' on abstract art in the little garden of the hospital. Somehow out of the radiant landscape or his ambitions being fulfilled, Pa exerted significant efforts to this tedious preparation work. I, now a advertising agency too, pre-announced our offbeat exhibition on Online to the world. All the process was carried out smoothly, as all the settings placed well, to interpret Pa's life in various dimensions.

Paragraph 2. A month later, the big day finally came. Wearing a decent suit, Pa beamed greatly as his hands trembling in thrill. He was just like a bird freed from cage-like wards. And this time he was no more fronting his covering band, but this abstract art exhibition 'What Ifs: Art'. Passing-by patients were deeply impressed by Pa's baby works, while online comments flooded in to give their warmest interpretations. But underneath, I knew Pa couldn't be simply distinguished by a few words. Pa was embracing his life and was brave to deadly cancer. All I could do was to harbor respect and his life paintings appreciate

Dear Peter,

I'm exceedingly thrilled to learn you're arriving China to attend the live singing concert, thus I write back to confirm more details.

The live concert is scheduled in the Center Park, where two underground lines intersect and straightly extend to the airport. Therefore, it would be of great convenience for us. Please enclose your arrival time and port number in the following letter and I'll pick you up there wearing a bright orange blouse. Furthermore, I'm also a keen fan of Jay Chou, so may I join you and share the purest joy of Chinese-style melodies?

More than overjoyed if you could accept my request! Enjoy the live music and wish you a pleasant journey!

Yours,
Li Hua

@Afterglow 的一份手写笔记:

(5)	The island is covered in enormous trees, many tens of meters tall, mingled with swaying palms, white orchids and green ferns.	岛上有许多几十米高的大树，夹杂着摇曳的棕榈树、白色的兰花和绿色的蕨类植物。	a shattering, crunching sound.	一阵山崩地裂的咯吱声
(9)	A dull boom rocked the Nautilus.			一阵低沉的隆隆声震动了船
(10)	Everything went jumbled and dark.			一切变得混乱而黑暗
(1)	mission	行动		
(2)	hull	船身		
	opening	入口		
	clanking sound	咣当声		
	manhole	舱口		
	belly	船腹		
(3)	ladder	梯子 (P19)		

1.2.6 整卷教辅

不推荐：各地模拟卷汇总（如下），优质试卷的比例太低，仅建议做一下浙江的某些高质量模拟卷。不过，可以拿来看看作文话题；



金考卷的百校联盟（如下），客观题的出题非常糟糕，最多看看作文话题；



推荐：必刷卷/天星的高考10年真题总编，图就不放了；

教育部出品的新高考适应卷，但可能得等2025年增补版；



1.3 推荐网络资料

1.3.1 微信公众号：IAI English

首先是微信公众号：IAI English，这是已经完整伴着2023、2024届走过首考二考并大放异彩的宝藏公众号，也让我在一年半的时间里有巨大的提升，是我心目中当之无愧的 top 1.

IAI is all you need. ——某不愿透露姓名的大佬如是评价

所以我打算专门用一个小点来谈谈我的使用方法：

①首先是更新极为频繁的试卷类，前两部分公众号有，后一部分请善用搜索在别处查找。

模拟卷：首推温州和宁波，其次绍兴金华，省外一些卷子也可以挑着做做看（分地市和学校，一般高考大省和全国百强校的质量比较高，比如深圳、潍坊、T8联考）

高考真题：到六月前请至少刷两轮（至少做完浙江2016年之后+全国新高考卷2014年之后的所有，学有余力请试试天津+北京+江苏，想锻炼心态请试试上海），明晰高考命题大致方向；

额外补充：四六级的听力+阅读+小作文三大部分，想要冲击135⁺的你值得试一试！

②其次是应用文/续写

解析类：请着重关注为什么示例写法是高分，到底怎样挖掘隐藏的要点使得自己的文章出彩，到底怎样做到详略得当重点清晰，到底怎样合适地展示自己的英语能力而非堆叠语料炫技。想清楚这些问题并加以成功实践，想必作文32以上是可以有的。

Wordbank系列：这是个语料库，背就完了，不过可以挑一些顺手的着重记忆，不必广撒网。

话题整理系列：这个系列以北京上海应用文整理为代表，我愿称为“考前风向标”。重点是话题，可以对着话题找语料。

③对题练/词汇整理：

存在感相对较低的文章类型，建议按需使用。

1.3.2 其他微信公众号

火箭英语（以应用文&续写语料为主）
恒哲英语教学（客观题的心得值得一看）

1.3.3 杂志网站

China Today: <http://english.chinatoday.com.cn>

1.3.4 推荐英剧和美剧

bilibili上有很多无需大会员就可以获得的英剧资源，如up主炸鱼薯条字幕组的*Life After Life*（《生命不息》），*Moonflower Murders*（《月光花谋杀案》），*Doc Martin*（《马丁医生》）等等，有空余时间可以看一看。

美剧方面，推荐：*Friends*（《老友记》）、*Young Sheldon*（《小谢尔顿》）、*Modern Family*（《摩登家庭》）。其中摩登家庭是每一集一个小故事，适合碎片化的时间积累语料。

1.3.5 一些推荐的AI

个人用的较多的是ChatGPT(Generative Pre-Trained Transformer)，需要学会科学上网，或者使用国内的镜像网站。

国产的Kimi和豆包可能也能满足要求，但不建议文心一言。

| 补注：测试了一下浙大的前輩学长开发的DeepSeek，好用到爆炸，强推！！！

1.4 一些提升效率的小技巧

1.4.1 如何高效使用无线耳机和MP3练习听力（校内，if possible）

首先，为了不与自己的自控能力斗智斗勇，请购买一台无法联网，仅能开蓝牙功能的低配MP3.

一般来说高中学校对电子产品的管理也很严格，所以，我给出以下建议（小声）：

1.请根据学校管理严格程度，决定是否要冒险使用MP3；（杭高学生其实可以忽略这个点）

2.建议在晚自修老师看守松懈时使用；

3.建议在自己的座位靠墙或者临近靠墙时，只使用一个蓝牙耳机进行听力训练；

4.速战速决，建议开1.25 – 1.5倍速听，既能锻炼听力水平，又能节省时间，降低被发现的可能，一举三得，winwinwin！

1.4.2 如何针对题型进行强化训练

1.针对听力，可以：开倍速/换用烟嗓音主播听力/提升难度/做一些“组”出来的听力，即一份所谓的高考模拟听力拥有10种口音（在此点名批评某个名字 = 10的联盟卷，成功让我刚开始就破防，所以这是the last way I want to recommend）；

2.针对阅读/完型/七选五/语法，建议精做高质量模拟卷和高考卷，训练针对文本的搜索能力，同时可以限定时间加压完成。必要时多多询问老师和同学，不要过度纠结很恶心的文本和意思指向很模糊的题；

3.针对应用文/续写，我其实不反对“开卷”式书写。可以理清自己行文的思路，积攒一些相关的语料后再动笔。

如果是临近大考想要模拟状态，还是老老实实限定时间闭卷写完，交给老师批改吧。

1.4.3 高效刷整卷的打开方式

时间分配将在后文1.3陈述，本小节更希望展示当时我是如何尽可能真实地模拟考场环境的。

首先，你需要挑一份好的试卷，请参考1.3.1 的 ①；

接下来是一些细节上的模拟：

①你需要购买一定量的仿真答题卡（红色双胶纸，某宝上面可以批发，不过不需要买很多；注意：我经历的两次浙江高考，答题卡的横线设置是：应用文约20行，续写20行，且横线间距为8mm，相比市面上的不完全仿真的答题卡，得力的活页纸更能符合这一情况。你还可以向同学老师“乞讨”一些学校印刷的答题卡），按照新高考的题型设置答题卡区域的那种；

②尽可能选择合适的时间段（如备考首考，选择9:00左右；如备考二考，选择15:00左右），这是为了尽可能仿真考试状态。众所周知，对于缺少睡眠的高中生而言，下午和上午的精神状态是天差地别的。请尽量养成午睡的习惯，心平气和地迎接下午的英语考试；

③（较难做到且必要性不高）请选择一个眼前没有堆满书籍的教室，自主进行检测，这是为了让身体状态调整到适应；

④（较难做到且必要性不高）如果条件允许，可以使用淡黄色道林纸打印试卷，并用小订书机装订成考试卷样式；

⑤对待日常练习的作文，我极为建议使用ChatGPT进行润色，并且希望大家在保证语言流畅性后，适当考虑语言的优美性/文艺性，所以一组作文（应用文+续写）的打磨很可能需要自己全身心再投入1h。最后，多让同学老师评价，多修改，多应用语料！

1.4.4 关于教材的利用

很多老师都会强调新高考对课本的重视，但作为学生，无指导的“回归课本”大概率会成为吃力不讨好的复习项目。

个人一番摸索后的建议是，要用命题人的视角进行归类，思考这些课本部分可以被出在试卷的什么地方。

首先是课本话题（老生常谈了），请对应补充应用文+续写语料，以下是我的高中整理：

（B：必修，XB：选择性必修，上标为真题话题不完全归纳）

大类	Part	内容	涉及单元
人与社会	个人成长	个人/家庭/社区/学校生活 ^{22.6浙江应用文}	B1 Welcome Unit
		个人职业倾向与未来规划	B1 U1 Teenage Life XB4 U5 Launching your career
优秀品行		优秀品行 正确人生态度、社会责任	B3 U2 Morals and Virtues B3 U5 The Virtues of Money XB3 U4 Adversity and courage
		良好的人际关系与社会交往 ^{23.6全国应用文+续写 22.1浙江续写}	XB2 U2 Bridging the Cultures
人际交往		公益事业与志愿服务 ^{22.6浙江续写}	XB4 U4 Sharing
		跨文化交流	

大类	Part	内容	涉及单元
运动与健康	运动与健康	体育运动、体育精神 ^{24.1浙江应用文}	B1 U3 Sports and Fitness
		旅行 ^{24.6浙江续写}	B1 U2 Travel Around
		健康的生活方式	XB2 U4 Journey Across a Vast Land
		基础急救措施	XB4 U2 Iconic Attractions XB3 U2 Healthy Lifestyle
			XB2 U5 First Aid

大类	Part	内容	涉及单元
文学艺术&传统文化	文学艺术	绘画 ^{24.6浙江应用文} 、建筑 影视、音乐	XB3 U1 Art B2 U5 Music XB3 U5 Poems
		文学类	XB4 U1 Science Fiction
		语言学习	B1 U5 Languages Around the World
传统文化	民族文化习俗 ^{22.1浙江应用文}		B3 U1 Festival and Celebrations
		文化遗产	B2 U1 Cultural Heritages
		历史事件、人类文明	B2 U4 History and Traditions
		食物与文化	XB2 U3 Food and Cultures
			B3 U3 Diverse Cultures

大类	Part	内容	涉及单元
杰出人物	杰出人物	对社会有杰出贡献的人物	XB1 U1 People of Achievement XB1 U5 Working the Land
			XB2 U1 Science and Scientist

大类	Part	内容	涉及单元
自然&科学	科技发展	信息技术革新 畅想未来	B2 U3 The Internet XB1 U2 Looking into the Future
自然环境		自然遗产保护	XB1 U1 Fascinating Parks
		人与环境 人与动植物 ^{23.1浙江应用文+续写}	B2 U2 Wildlife Protection
		自然灾害及防护	B1 U4 Natural Disasters
		人、社会发展与环境保护	XB3 U3 Environmental Protection
科学探索		自然科学研究成果	XB4 U3 Sea Exploration
		地球与宇宙探索	B3 U4 Space Exploration

其次是课本词汇，请掌握一些冷门变化与较为地道的用法（应对语法填空/完型）。

1.4.5 处处皆可学

如果平时能使用手机/Pad的话，请在设置中将系统语言改成英语。
平时留心一些机会，比如你可以蹭蹭Tiktok refugee的红利（×）

1.4.6 日常效率

我们分两种大类情况讨论：

①目标110 – 135

假设你的英语老师是一个课堂效率很高的老师，重点难点易错点都会提及，可以至少帮你稳在110，那么你需要选择性认真听讲，做到95%+的消化程度。这样就可以把课余时间拿来做针对性提升/补弱其它科目/放松休闲；但如果上述三条无法满足的话，请仔细判断英语课的时间是否是自学更为高效。

自学的安排可以包括以下几种：刷一份套卷的客观题、阅读补充书目（参见1.2.4）、笔记梳理作文语料&客观题易错点、超前完成学校的复习资料等等。

②目标140+

到达135这一步之后，你需要更多素养上的补充才能继续前进。在上一点的基础上，可以尝试刻意训练自己的连缀能力。举个例子，给出肯定回答，你会选择哪种表达？个人认为“Definitely.”会比“Of course.”表达更地道。这种能力可以归为“素养”，虽然看上去很玄，但并非无迹可寻，需要较大的阅读输入。

此外，可以多阅读多思考，妥善利用课堂时间与课下时间混合式学习，找到针对自己效率最高的方法。

1.4.7 阅读策略

在时间分配上，可以考虑利用课间的碎片时间阅读一些原版小说等等。当然其余科目也需兼顾。

适当使用跳读、略读等方法加快阅读速度。

2 2024年首考&新高考I卷考场状态复盘

2.1 2024.1首考

个人做题顺序：

听力 (20min)

语法填空+完形填空 (7min)

阅读 (20min)

应用文 (25min)

续写 (45min)

检查 (剩下所有时间)

其实这样的时间安排相当紧张。我记得当时手脚冰凉，应用文的书写也并没有很端正，且写了非常多（估测150词以上）。最终应用文与续写反而没出太大问题，但客观题失分过多。

续写：恍惚间我感觉Eva有我的影子，我将自己曾经的迷茫与渐渐走出迷雾时的决绝投影到她的身上，倾泻到笔头上，整体写得很顺手。

2.2 2024.6 二考

个人做题顺序：

语法填空+完型（试卷下发后动笔前的5min，我用指甲基本上把答案刻在卷子上了）

听力 (20min, 同时在报第二遍对话的时候将语法填空答案确认了一遍)

完形填空 (3min, 相当于再确认一遍)

阅读 (20min)

应用文 (20min)

续写 (50min)

检查 (剩下所有时间)

这样的时间安排从容了很多（但后来被我同学吐槽了），从头至尾除了一道阅读题（印象中是D篇的一道题，刚开始紧张了没看明白问题的意思，检查的时候突然秒懂）纠结了一会，其余平推。最终拿下了客观题满分+作文31分。

值得一提的是，应用文的“公园写生”话题，我们年级组曾经在一份重庆模拟卷的续写中练习过，所以考场上没有太多巧思，心理状态较为沉稳。

续写：我的脑子里自然流淌了整个故事，不得不说比模拟卷出得好太多了，思路非常顺畅。但是我在整理高三书本的时候，遗失了当天考完回忆出来的文章。现在只记得两段间衔接句的大致意思了：

“我转过身，看见他的出租车缓缓远去。车灯的光穿透了雨幕，仿佛在向我挥手致意。”

2.3 我的经验总结

拿到试卷赶紧把听力题干浏览一下，也争取做一些语法填空。（动笔前5min也要争分夺秒！）

阅读等客观题尽量保持自己的节奏，不要长期卡在某一题上。

不要迷信模拟卷的作文得分！据身边统计学，杭州一模与二模的作文给分标准并不统一（这也是很多模拟考阅卷的通病），整体上会比高考宽松很多。因此，得到 20^+ 的续写分数也别高兴得太早。请勿迷信每一次模拟卷的得分，得到低分不一定是写糟了，得到高分也不意味着可以就此收手神功大成（万一你的卷子是AI批改的呢）。作为考生，唯一要做的是认真复盘，分析自己文章的缺点加以总结，争取每一份续写/应用文都能看到进步。

目标尽量定得高一些，多跟英语大佬们交流交流感受，用尽量高的视角去看待英语高考卷，不能局限于卷面的150分。

至少截至2024年6月，应用文仍然可以凭借语料的丰富性、内容要点的全面性和特殊要点的挖掘取胜，这要求考生具有较强的发散性思维和语言材料组织能力；续写以情节和语言的流畅度优先，再考虑各种乱七八糟的句式描写（个人很反对各种模板化句子，比如… rooted to the spot这种烂大街的东西）。情节方面，虽然需要丰富的细节填充，但绝不能节外生枝随意发散，这需要一定推理能力的支撑。

3 考前30天，我做了哪些事情&心理调节

3.1 考前30天我的大致计划

倒数30 – 10天：主要是刷真题套卷（也重新复盘了一遍2024年1月首考）+模拟卷里风评比较好的（根据IAI English推文的表述推断试卷的质量，最后我只做了济宁最后一卷+深圳模拟等寥寥几份）；

倒数10天：保持3天一份作文，每天一套客观题的手感。同时也在复习话题素材和过往积累的易错点。高考前最后10天，重新做了一遍自2021年以来的新高考官方模拟卷，限时写了2024年1月的八省适应考；限时完成了镇海中学的最后一卷（采用淡黄色道林纸印刷，并且周末偷偷前往高二的空自习教室完成，力求从时间段/考场环境/试卷印刷质量/答题卡排版等方面复刻高考的场景，减轻自己的心理压力（这一点在3.2也会提及），也不断复习过往的真题。首考前最后10天：限时完成了T8联考的作文；

考前最后一晚：加压磨耳朵，练习了两份听力；复习了一遍近期积累的读后续写与应用文语料，针对自己的押题review了一些素材。

3.2 心理调节-我只想谈谈我的一些故事

高三时我的心理波动相当之大，尤其是上半学期准备首考的时候，由于七选三科目的偏科导致非常焦虑，最终首考连最擅长的英语也碎了一地。具体心态很炸，以至于跑去找心理老师聊了好久，还固定去做正念，学会了一丁点心理学的皮毛。而首考成绩也非常令人失望——反正最后都涨了，我就列一下吧——物理88，化学95，技术97，英语133，总分413。到了4月份，浙大三位一体初审志愿上的最后一个都把我刷掉了……

于是那个寒假，我简直可以用“心如死灰”来描述自己的心情。不过是庸庸碌碌的日子的反复演出，我像被抽空了一样。等到开学的时候，我想振作一点，少受到同班 420^+ 的人干扰心态，就跑到了楼下的空自习教室，并且几乎搬空了楼上自己位子上的东西，试图创造一个完全属于自己的环境。

刚开始的时候，这个行为是不被接受的，记得有好几个老师来劝我晚自习回自己教室。可是一旦回去，我会不自觉冒出一些很自卑的想法，进而引发很强烈的焦虑。头两周就这么打游击过去了，后来也就慢慢被“默许”了（糕在这一点上还是比较开明的）。

直到高三下的第一次月考结束，我的心情才有所好转。那一次考前我还是一副不太振作的样子，每天窝在楼下教室的角落看着自己堆成山的书。出分前，学校想要组一个班教数学物理强基内容，而我自然因为首考的爆炸被挡在了会议室之外。然而，就在极为放松的心态和其实准备充足的状态下，我回到了个人最高年级排名纪录rk2。那之后好像一切确实都好起来了。从最初的痛苦浑噩到崭新的开头，甘苦自知。

我下载了一个App，叫做Tide（中文名：潮汐，Android和iOS系统均能下载），既是使用里面的背景音让自己专注一点，也是以此学一点鸡汤式的语句来缓解焦虑。那么，送给读到此的读者一句：

The richness of life comes from the care with which we cultivate our inner garden.

——Novelist, Wendell Berry

Daily Quote, 2025.1.17

我读了阿尔弗雷德·阿德勒的《自卑与超越》和塞利格曼的《认识自己，接纳自己》，慢慢消除了一些心理阴影。我自认为是一个外表比较随和内心很好强的人，所以这个过程其实很痛苦……

这半年里尤其值得记录的是一只可爱的奶牛小猫。她愿意在寒假末尾我返校的时候陪我度过一个上午，又在我独自自修的周末争抢我的鱿鱼干（一想到这些还是很治愈的，但是前几天回学校的时候猫猫已经不见了。嗯，一定是为了我才在耗住半年吧，我自私地想着。



奶牛小猫好！

这些日子很快过去，高考倒计时很快用尽。在最后的20天里，我经常跟好朋友翘掉活动课去打乒乓球，也时常溜出四进躲到二进一楼的自修教室（其实只是想找个自己的空间）。为了尽可能减轻对未知的焦虑，我按照3.1所述的方法为自己安排了一些“仿真考”。后来证明，效果还不错。等到高考前夕，我为了战胜自己首考时英语听力的ptsd报名了试音员，虽然花掉了最后一个晚上的2h时间，却让自己莫名克服了现场恐惧（最后英语客观题全对了）。

回望这些，其实阶段性的成绩并不重要，甚至首考和高三上的很多模拟考我可以说我毫无亮点（没办法，语数基本没学，全得准备首考四门，但自己实在是偏科），但望着目标向前奔跑才是重要的。我很庆幸自己走出了那段阴霾，可以云淡风轻地说一声：“轻舟已过万重山。”

最后，引用两段话，来作为我语言学习路途的一些触动的总结。

其一来自这篇推文：

[25届浙江首考倒计时100天：一趟从高考结束那天开来的列车](#)

南瓜永远不会套住你的头颅，你也永远不会和“学霸”成不了朋友，也总会有机会和那只蜂鸟再次邂逅。当然，你永远也不会只是Eva，因为你不会一直迷路，会最后找到通往自己人生康庄大道的方向。这些，都是每一代浙江考生的“独家记忆”，会伴随着各位朋友的人生历程一直走下去，是珍贵的，是动人的。

其二来自12月，我在纸媒提交的一份对外征稿简介：

走在这活泼泼的人间，我们每个人都在用脚步丈量自己的人生：从小时候偶然路过冰糖葫芦小车，到长大后不经意间路过儿时玩伴的门前；从温柔地捧起一把秋天的落叶，到匆匆忙忙掠过结上薄冰的湖边。漫游于浩荡起伏的烟霞胜景中，你会想起与谁曾经订下的约定？当全世界的星光都熄灭，浮动的萤火是否触动了你内心温柔的那根弦？时间掉落的故事填充了我们周遭的人事，让我们用一行行文字记录每个闪光的瞬间，去诉说：“欢迎来到人间。”

• 致谢：

IAI English的运营之一Alder老师，高中同班同学@Genius，我的同桌@Onfroy，典范英语阅读小组的@Afterglow、@cong、@橙汁、@网友小方，在本篇文章的写作中提供了诸多素材与极大的帮助。

我的英语老师，杭高的汪老师。我经常拿我不成熟的英语作文“折磨”她，也祝她工作顺利，万事大吉！

那么，看到这里的诸位，晚安。

初稿：2025.1.15

最终审定：2025.1.20

格式修改：2025.1.28