

李明阳学习经验分享

by 郑州市第四中学-李明阳

作者是2024届郑州市文科第一名、现就读于北京大学

一、明确人生志向

高考的本质是什么？是为国选材。那么我们成为国家需要的人才，就成了成功的必要条件。而时代需要的人才是有创新性的，不只关注个人得失的，有全球视野的，品格高尚的。培养人的品格意志应该成为学习的根本，作为“道”统领所有学习的“术”。因此，我们需要立大志向，成大格局，只有这样才不会被一城一池的得失困扰，不会被平日考试的失利打击，才会注意力高度集中，充分发挥自己的能量。

二、明确自身定位

对症下药是提升的前提，我们在指定学习规划时，需要首先明确自己各科的定位和各科之间的关系，确定先后顺序和提升重点，强化目标意识，以实现提升效率最高。如果各科差距不明显，建议先行提升语数英这三门，一方面是分值大，一方面这需要一个长期的过程。明确定位后倾注精力和时间，此时可能需要忍受很长一段时间的总体成绩不升反降，但只有能坐冷板凳才能实现自己成绩的蜕变，否则只是平均用力难以实现突破，最终只能用“我已经努力过了”来自我安慰。

三、打牢基础知识

“君子务本，本固而道生。”只有把基础知识掌握好，基础方法掌握对才能以不变应万变。高考题的情境必然是陌生的，但是考察的知识内核却是有限的，大多数情况下，我们由于高度紧张和时间不足很难在考场上直接对应出我们学习的二级结论或者简便方法，这时基本方法就是解题的利器，也是获胜的出路。比如24年数学新课标一卷12题的新函数，我在考场上没有想出什么好方法，就只是利用课本上学的分析函数的基本方法，对函数的性质进行一一分析，通过基本代数变形得到答案。又比如新课标一卷的8题，我们曾经学过斐波那契数列的一般公式，但是显然方法麻烦，而此时根据定义进行的枚举法就成为了最优解。我们学习基础知识，首先是要把课本吃透，以数学为例，需要把课本上的优质例题，拓展知识都搞明白，书本上的各种方法，如数学归纳法，三角形式表达复数都进行深刻的理解，这样才能在考场上不至于方寸大乱。就像齐贝林说的：“绕远路（基本方法）才是我的捷径。”

四、主动听讲

上课听讲，并不是仅仅被动的听，而是需要充分调动大脑思考。我会首先准备一个手记本，标明日期，随时记下上课自己不懂的地方和重要的、易错的知识点，然后课下进行复习。另外，在听讲时，我的大脑随时调用相关的知识和例题并快速翻阅，一边听一边复习，并思考相似的题之间的区别，随时想老师讲的这种方法是否是最优解，自己的方法从哪一步出现什么优越性或者劣势。这样充分思考的课堂时极其高效的，也就避免了由于“自己会了”导致的“上课睡觉，下课努力”的低效学习，也可以从学习中体会到乐趣（和老师比一下谁的方法更优秀）。当然这需要对基础知识的充分熟悉和细致的完成作业。举个例子，就是我们数学老师讲导数的放缩，我会在底下尝试各种不等式，看看哪种是步骤最少，哪种是正好放出来题目要求（也就是命题人希望你想到的方法）然后进行对比，下课与老师和同学们交流。

五、合理取舍

我们经常会听到一些同学将没有时间专题突破“归功于”“老师布置作业太多，没有时间”。这显然是荒谬的，一天24小时都是自己掌控的，如果时间不够用，完全怨自己。如果想从同学中脱颖而出，必须学会取舍。跟大家分享一下我高三下的作业分配：文综作业不写，全部投入研究高考题并思考答题方法，数学作业不写，全部投入写自己找的浙江模拟卷子，英语卷子不写，挑选浙江模拟题的CD篇和七选五精读，语文作业不写，投入对五年真题的细致研究。我就是舍弃了所有学校布置的作业来完成我认为最能提升的事情，当然这样是有很大大风险的，你需要完成比学校备课组更精确的选题并制定更好的学习规划，但这种提升也是完全按学校备课组方式难以企及的。总之，就是有没有足够的勇气和毅力舍弃，艾伦说过：“什么都不能舍弃的人，什么都改变不了。”同时在选择的同时必须提升效率，不能将写作业的时间用来内耗或是娱乐，这样就失去了舍弃作业的意义，反而不利于学习成绩提升，也要把握好细碎时间，通过一切方法提升效率。

四、做好错题整理和研究

我们整理错题，一方面是为了警醒自己不要再犯相同错误，一方面是为了思考怎样是最优的方法，最好的思路，进而提升。面对一道错题我们不仅需要想考察的知识点和方法，而且需要反思自己在哪一步出错，为什么，并且思考有没有更优秀的做法，各种做法的优劣在哪，这道错题和哪些题类似，又有什么不同。选择错题时，也需要挑选有典型意义的，有反思价值的来整理。例如我整理端点效应失效的错题时，选取了20年全国卷的高考题，然后从多个方面思考什么时候端点效应有效，什么时候失效，把各种情况考虑全面，就在今年高考导数题中遇到了，选取了求三次导的方法完整的写出来。这又是错题整理学以致用用的一个例子。

五、重视高考真题

我们常常被模拟题的海洋吞噬，但是最好的模拟题就是高考真题，高考考察知识千变万化，但是考察的思维类似。我们应该主动去寻找10年高考中的经典题型和方法，于此同时，高考答案的规范表述也可以让我们学会书写的方法，减少我们细节的扣分，进而达到极致，超越其他人。探究高考真题建议买教育部考试院发行的《高考试题分析》注意里面对题目亮点的分析和考察目标的解读，可

以帮助我们明确备考的目标，前言中的试题特点解析也可以为我们自我提升指明方向。（以地理为例）分析的过程中，需要明确试题考察的核心问题，设问的拆解，材料信息的提取，做题思维的建构，本道题考察的地理思想和相关知识，做精做细，彻底吃透。

六、系统反思自身状态

高三是一场长跑，状态时常有起伏，此时反思就是良药。我在高三专门准备了一个反思本，用来记录自己的状态和月度计划，不定期的提醒自己该干什么，并且写下学习和生活中的困境并先行思考自己能否解决。反覆多次，我不仅在学习状态方面能基本保持劲头，而且在文综的提升上（比较玄）卓有成效。

补充：

1. 不要过度压榨时间，劳逸结合，不必将手机视为洪水猛兽
2. 不要只是解题，要解决问题，这样思路才完整
3. 要找到适合自己的学习方法，不要亦步亦趋，即使是我上面给出的方法
4. 不要只关注成绩，多参加活动，快乐生活，国家需要的不是只会考试的人
5. 多给别人讲题，提升对于知识的深刻理解（很重要）
6. 多跟老师交流，帮你在黑暗中点亮明灯

丁易丛学习经验分享

by 河南省开封高级中学-丁易丛

作者是2024届学生，现就读于清华大学

1. 课堂：高效利用课堂时间，认真听讲，不漏细节，对老师提到的易错点要多加注意，不建议利用课堂时间刷题。
2. 作业：认真完成作业，把作业当作考试，注意平时练习的书写，认真演草，养成良好的做题习惯。对于自己掌握不够好的部分要多加练习，及时补救，多和老师交流
3. 知识的总结与整理：
 - 易错点，典型错题
 - 考试中出现的低级错误
 - 常考重要知识点
 - 固定答题句型等等
 - 不仅要记下来，也要常翻常看，反复记忆。隔一周将错题再过一遍，会的题目可以删去，及时更新错题本。
4. 考试：心态 > 思维 > 知识 放平心态，不要过于关注分数与名次，考试的确容易带来心态上的波动，但不要让考试对自己情绪的影响超过半天，尽快平稳心态。一次考试成绩与名次的好与坏并不重要，重点在于查漏补缺，积累经验。
5. 心态的调整：相信自己，相信自己，相信自己。不骄不傲，不气不馁。不要把期望转化为压力。遇到生活、学习、人际交往等方面的问题，及时并积极地寻找解决问题的方法，多和老师，家长，朋友，同学沟通。高中生活当然不会是一帆风顺，起伏是常态，关键在于以最快的方式调整自己，平复心情，可以运动，聊天，可以哭一场或睡一觉等等。鼓起勇气，明天又是新的一天。

最后，祝愿学弟学妹们能够实现自己的梦想，奔赴远大前程，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！

丁易丛

夏晗语学习经验分享

by 河南省开封高级中学-夏晗语

作者是2024届清北学生

老生常谈的错题整理与课堂听讲之类大家见仁见智，除此之外，我认为成绩的取得得益于良好的应考心态，应试心态的锻炼，则又源自于平时的心理暗示与一次次触底反弹，方式(本人试验或见证)包括但不限于以下几种：

1. 做题，没有什么泪水是一次考试不能终止的，如果有，那就两次。
2. 散步/跑步，操场的生命力能覆盖失落。
3. 谈心，班主任和任课老师会照顾你的情绪，可能指出不足或加以鼓励，是很棒的找回自信与方向的方式。和同学交流、共情，也会有同甘共苦的动力。

关于提高效率的方式，以下是我摸索的几点心得：

1. 记忆母题，碎片时间可用于回忆各科经典难题，具象化图片和语音记忆会帮助我们提高识别观察能力。
2. 错题多做，已错的题不能掌握，我们做新题只会对的还对，错的仍错。
3. 随手一记，灵感稍纵即逝，抓住课堂上老师同学的思路以及细碎的易漏知识点，再梳理总结。
4. 注意联想，无论是理科还是文科，都需要触类旁通，学习中遇到类题和相似知识点时，停笔思考做题经验和发现异同会事半功倍。对于大家可能有些摸不着头脑的语文和英语学科，我认为最重要的是理解力，它源于学科素养的培养，说之玄而又玄，其实就在你每一道题的思路体会与矫正中，并非听天由命，运气至上。日常练习时，一定不要吝于梳理总结答题规律，同时与同学争辩后找老师讨论。

寄语：高中包括高三没有想象中那么漫长，也没有想象中那么辛苦，以本人的经验教训来看，全神贯注投入学习的状态比起上紧发条一刻不停，更容易舒缓情绪和带来满足感。不必过多苛责自己，也不要放任自流，永远摆正自己的位置，永远放平自己的心态，追求长期的效果，在这个时间点做好手中的事。反馈并不永远都是正向，要及时调整方法和状态，如果确信自己的方式合适，那么你走的每一步都作数。加油！

夏晗语

肖博涵学习经验分享

by 河南省开封高级中学-肖博涵

作者是2024届清北学生

自己的学习经验：高中三年的学习是一个构建知识网络的过程，主要分为第一遍学习时的整体构建和多轮复习时的查漏补缺，在前两年的学习中一定要跟上节奏，打牢基础知识，前期大范围的知识漏洞在复习阶段很难弥补，同时通过适当的练习和拓展，掌握一些综合运用的能力，为后期知识的整合与拔高应用打好基础，高考题目往往是综合性的，有一定创新性，这就需要我们首先要有完善的知识储备，其次要有联系网状知识点的能力和意识，最后要有通过练习得到的敏感性，在复习阶段，要注重做题能力的提升和细小知识点的补充，个人推荐可以准备几个笔记本，把每次练习中不熟或错误的知识点记下来（哪怕这个点很小），一些题干中给出的补充知识，如果不是很偏的话，也可以记下来作为已知，记好后时常翻看这个本，不断完善自己的知识体系，清除知识死角。另一个填补知识漏洞的方法就是随时请教，随时解决问题，身边的优秀同学也是重要的教育资源，每当自己有知识上的问题，不要犹豫也不要拖延，立即想办法解决，与同学的交流是一个共同进步的过程，不要担心别人的优秀。总之，高中三年里我们通过构建完善的知识体系，掌握良好的应试技巧，得以最小化不良心态等不利因素的影响，在最终的试炼中凭借实力加运气实现理想，明白了这些，我们就应理解把高中三年看作长跑，前期步伐稳健，中期加速向前，后期只要不懈怠就是成功，因此，完全没有必要计较每一次考试的成绩，分数只是个符号，透过它看到的问题才是最为重要的，在高考前的每一次考试里，丢的分都比得的分更重要，切忌唯分数而沾沾自喜或垂头丧气，高考前得的每一分都带不进考场，丢的每一分也不意味着还会再丢，理解错题，积累知识点，只要确信自己在前行的路上就不要彷徨，要相信道路是曲折的，但前途一定是光明的。最后祝愿大家都能实现自己的梦想，在今后的学习生活中顺顺利利，奔赴理想的彼岸。

肖博涵