

两刷笔记，三刷错题，带你冲上物理 90+。

各位同学大家好，我是睿叔。高三最重要的两件事——听课刷题。你会吗？

很多人听课都是在浪费时间，更多的人刷题只是给晨光做贡献。

你不会听课，你也不会刷题，你所有的努力，所有的白费，都是因为你错误的学习观念指导着你错误的学习方法【方向不对，努力白费】

我曾把一些人带上过理综二百七八，也曾帮一些人圆梦清北、复交和浙大，但我总觉得对于普通人来说，更值得借鉴的是他们，他们不是高高在上的学生，他们拥有和大家一样的薄弱基础，他们在努力，他们在坚持，他们在两刷笔记，他们在三刷错题，他们最终取得了理想的成绩。

今天呢。我想把他们的成功经验做一期视频，分享给同样高三的你。

你为什么一听就懂一做就废？你为什么写不完作业？总是被效率拖累？你为什么错了一遍的题考试还是不会？你为什么看了答案就会自己一做就跪？这一切的根源都是——**听懂和会做之间还有很大的差距。**

就好比这原子弹玩意儿的制造工艺，挂在 B 站都两年半了，也没见谁能造出一个半个。

就在一周前，我们在 B 站发布了**两刷笔记学习法**，6 万的播放量，告诉大家听课实际上是有五个步骤：

有效听课

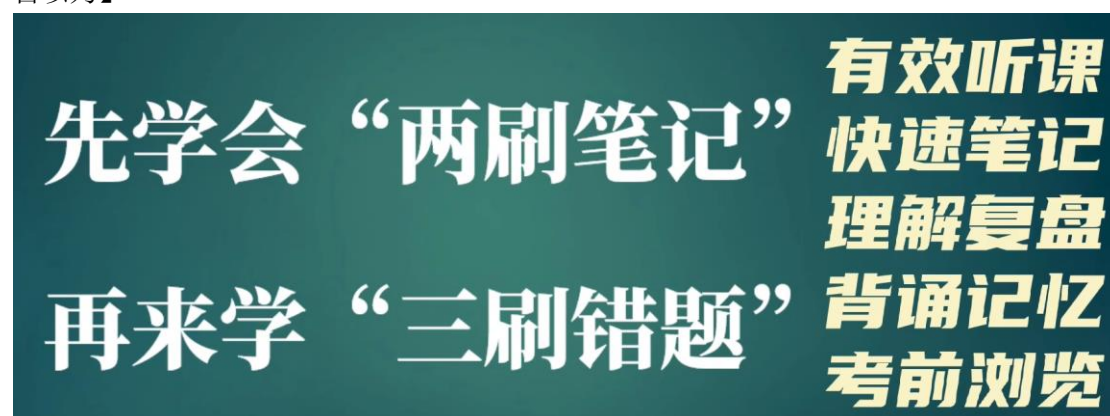
快速笔记

理解复盘

背诵记忆

考前浏览

你为什么听懂还是不会做题？那是因为你只做到了听课，后边四个更重要的步骤你全都忽略了。只栽树不浇水，树能活就有鬼。所以呢你不是真正的听懂，你也不是真正的掌握，你只是完成了**听课五步骤的前 20%**，【大部分人连有效听课都做不到】却误以为自己听懂了，所以你一听就懂，一做就废，作业写不完，考试不会做，成绩不见长，前途不见光。【好一个自以为】



99%的人是不会听课的，如果你也不明白

快速笔记

理解复盘

背诵记忆

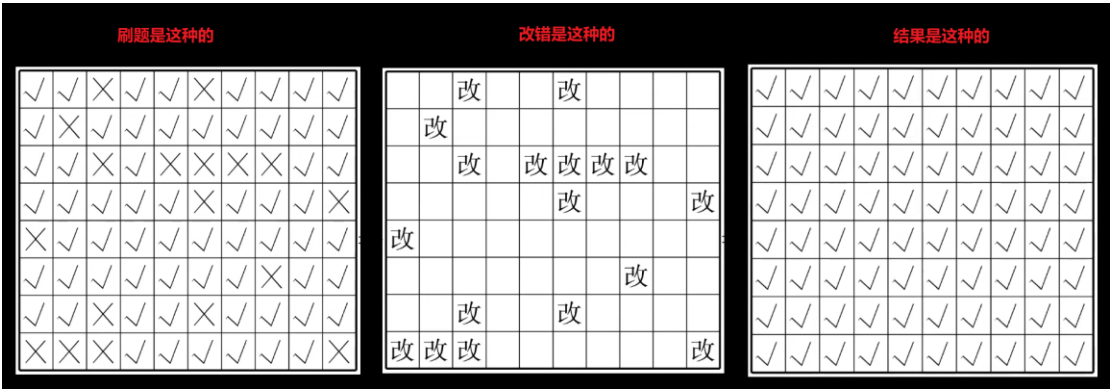
考前浏览

这几个环节的重要性，那么请你一定要点击视频中央的两刷笔记学习法，先学会如何听课，再来听如何做题。

很多道理我去年讲，今年讲，明年还会讲；但是很多坑你会踩，他会踩，大家也会踩。我强调了至少 100 次——**刷题是不会提分的，真正提分的是改错。**

刷题是不会提分的， 真正提分的是改错。

我在 1000 题的序言里，在最显眼的位置给你强调，**知识体系是一个由上万个空格组成的点阵，你需要找漏洞，补漏洞**，然后才能上大学。
我甚至把这幅图都贴了进去，告诉你刷题是这样的，改错是这样的，结果是这样的。



你已经高三了，300 天后要高考了，你刷题了吗？你改错了吗？你是不是长期以来都在忽视改错的重要性？【改错我 bb 一句，去强化正反馈，即强化自己怎么作对的思想，别盯着错的抄、整理错题之类的。这个也是杨政宁的让错误的直觉被一点一点矫正】
如果是请在公屏上打上，我错了，我真的错了。

我们今天这一期视频的主题叫三刷错题学习法，这个视频我们在一年之前就投稿过，播放量接近 20 万，今年呢我们又给大家改进了这个方法，用更加直观的视频展示刷题的具体步骤：首先张三翻开了张小睿主编的 1000 题，张三决定随便蒙几个答案，毕竟张三一旦认真起来随便一本书肯定是全对，这不完蛋了，没有错题可以改的，今年这视频也录不下去了。

你们在刷题的时候一定要注意一个模型，一个模型的完成，也就是听完 A 模型的系统课，然后完成 A 模型的题目。【这个也是我目前授课的排版设置逻辑】

有人问我睿叔，我用不用把一轮复习系统课全部都听完之后然后再来刷题，我说兄弟，你是第一天当学生的吗？怎么比我还外行的样子。

而且大家在刷题的时候要注意现实。【把控刷题的时间成本】什么两个小时学个质点，三节晚自习做一道圆锥，这种直通高六的学习习惯，你最好早早的扔掉。如果一道大题 5 分钟，一道选择题 3 分钟还没有思路，那么这道题就应该直接定性为错题。

三刷错题法：

一刷错题当天完成

二刷错题周末完成

三刷错题考前完成

三刷错题的含义就是一刷二刷和三刷，听起来仿佛是废话。

一刷错题当天完成

- 1.翻开《文字详解》核对答案
(错题旁边打一颗“★”)
- 2.错题：先看文字详解
再看视频解析
- 3.听着讲解，拿出草稿纸
“边对边写”
- 4.和上答案，关掉手机
“对完重写”

一刷错题：当天完成题目，①做完之后，②翻开文字解析，核对答案，错题旁边打一颗星，1000 题配文字详解和一题一讲的视频双解析，对于做错题目，**先看**文字详解，实际上高三同学自学能力几乎不足以通过文字详解搞懂错题的脉络，③**所以我们建议错题听一遍视频解析**，在听视频解析的时候，可以拿一张草稿纸，跟着老师的思路写一遍过程，这一步的话叫做④**边对边写**，听完视频之后合上答案，关掉手机，拿一张便利贴贴到题目旁边，重新完整的写一遍本题的步骤，这一步叫做⑤**对完重写【什么是本质？过去存在的，现在不在了，故而思考本质】**。这就是一刷错题的两个具体步骤：

边对边写

对完重写

实际上在一道错题上花费的时间，比你刷五道新题理应更长，但是你们很多人都本末倒置了这就是为什么成绩提不起来的原因。

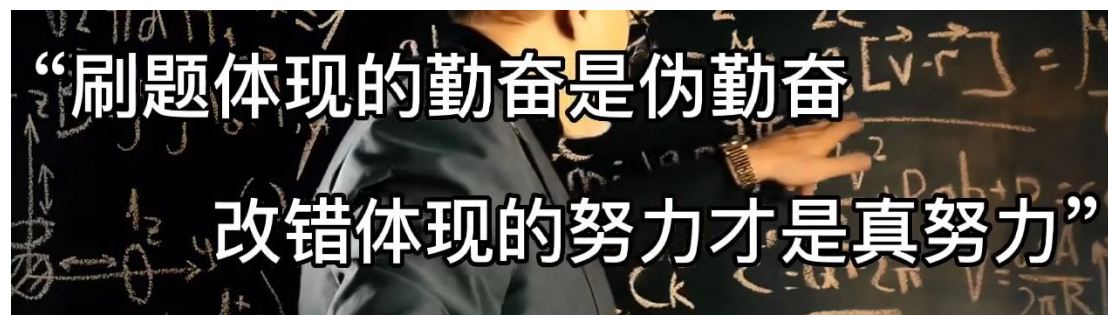


听到这里的，你需要反思一下，是否刷题改错？本末倒置？有则改之，无则加勉。

二刷错题周末完成

- 1.周末抽出时间集中二刷
- 2.擦掉★错题痕迹/覆盖便利贴
- 3.卡壳差错思维断层，再标★
- 4.看答案看视频，直到独立写完

二刷错题，周末完成。你是否还记得上次脑袋磕门上是何年何月？你是否还记得上次如厕不带纸是几月几日？不要高估自己的记性，也不要低估错误再次出现的几率。不信你在周末抽出一个小时，把你这一周物理曾做错题全部擦掉，重新再写一遍，你会发现还是有一部分题接着错【根据考研的感受，不复盘着走，面对这种积累性的长跑性质考试，等于找死，幸苦一个月，不复盘，等于白瞎，想起了那句话——不是看你学会了多少，是看你考试的时候，还记得多少。一定要有复盘的节奏】。这就要求我们周末的时候抽出一个大段的时间，擦掉曾经错题的做题痕迹，或者覆盖一张便利贴把带星号的错题再刷一遍，在这个过程中，你会发现还是有一些错过的题，再次碰到之后，依然会出现卡壳差错或者思维断层。【这种题就是宇哥讲的，需要去研究为什么没有想到，是哪个条件？思维被隐藏了】然后请你立即赶紧在这道题旁边再打一个星号，看答案，看视频，再理解再复盘，直到你能够完全独立地完成本题的过程和步骤，这就是二刷错题。



刷题体现的勤奋其实是伪勤奋，改错体现的努力才是真正的努力。

我一遍又一遍的给大家强调——改错比刷题更重要。不知道屏幕前的你听进去了几分？

1.三刷错题 即 浏览错题

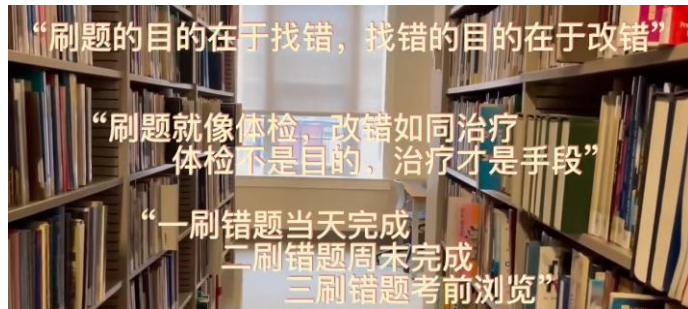
2.先浏览笔记、再浏览错题

3.重点浏览★★错题

最后一个步骤三刷错题——三刷错题考前完成

考试前把过去一段时间所有的错题都刷一遍，这是非常不现实的。因为你不可能有大段而且集中的时间，所以考前的三刷错题实际上是浏览错题，经过两次高效的改错，大部分的错题

你只需要一眼便能看透他的脉络，这些题呢我们是不需要重做的。所以我们的要求是在你完成两刷笔记中的考前浏览环节之后，翻开本书中的错题，集中浏览错题，那些被你只标了一颗星的题目，你肯定都已经掌握了。那些被你标中了两颗星的题目，你需要全部重新再看一遍题目浏览一遍答案，在考前加深最后一次记忆。



最后呢给大家总结一下，今天这一期视频总结就是三句话：

第一句：刷题的目的在于找错，找错的目的在于改错。

第二句：刷题就像体检，改错如同治疗；体检不是目的，治疗才是手段。

第三句：一刷错题当天完成；二刷错题周末完成；三刷错题考前浏览。

“可是老师三刷错题，太浪费时间了呀？”

你要是这么问，那我就懂了。叔叔这里有一套 3 分钟涨 60 分的提分秘籍，同学考不考虑一下？

老师你不会在忽悠我吧

是你先忽悠自己的