

# 杂谈: 平常心

hehelego/spinach @ 张江理工

January 27, 2021

provided under the CC0 license, available on github.

# Table of Contents

## Skip it

“想看书的人, 不会去翻目录”

keywords: 对现状/过程/理想的清醒认知, 说服自己, 内心的平静.

# Table of Contents

## Skip it

“想看书的人，不会去翻目录”

keywords: 对现状/过程/理想的清醒认知, 说服自己, 内心的平静.

- 提示: 体系的完整性
- “平稳发挥”
  - 为何追求平稳发挥
  - 养成习惯 保持节奏
  - 考试结果的正确打开方式
- 一些小问题
- 那些不算问题的心态问题
  - 尊重规律和极限
  - 排除内在的 急和懒
  - 你仍然是完整的人
- 结语 & 赠言

# 一点复习备考心得

## 抓住核心与关联: 彻底解决记不起, 想不到

适用数学、物理、化学、生物

主要模块 | 模块核心知识 | 模块的逻辑

基础知识 + 主要技巧 + 印象

知识细节, 特殊形式识别和技巧性解答当然重要,  
但不能失去全局观, 忘记知识的连接.  
完整体系有助于形成可靠的记忆, 并帮你对抗突破常规的题目.

# 一点复习备考心得

## 抓住核心与关联: 彻底解决记不起, 想不到

适用数学、物理、化学、生物

主要模块 | 模块核心知识 | 模块的逻辑  
基础知识 + 主要技巧 + 印象

知识细节, 特殊形式识别和技巧性解答当然重要,  
但不能失去全局观, 忘记知识的连接.  
完整体系有助于形成可靠的记忆, 并帮你对抗突破常规的题目.

## Example

### 一些值得做的练习

- 问问自己 物理学了哪几个模块?  
能否快速回忆出模块中最基础的几个公式是从哪个实验、公理导出的?  
题目中最长见的场景是什么样子的? 什么关系是有用的? 快速推导一下.
- 找找之前做过讲过的推导比较复杂的生物题,  
从课本上相关章节最基础的知识开始给自己讲清常楚它.  
(高考题是最合适的, 出得比较严谨)
- 当然我相信这种练习各个学科教师在试卷讲评时都有做过.

## 之后没有干货了

我不打算分享更多学习方法, 或者学科技巧 “前人之述备矣”.

## quotation

我从来不会说, 四中的同学们超常发挥了, 也不会希望你们超常发挥. 只会说, 今年, 他们考得很正常.

from 因为科老师退休而转正的马校长

不仅考察知识是否掌握得牢固, 解题技巧是否熟练, 思维是否全面且深刻, 更是考察心态是否平稳, 是否能抵抗波动.

from 经常帮助翘课的孩子的高杰老师

你是否听过这些话

完蛋了, 虽然切了压轴但是挂了两个选择题, 垫底了.

考场作文不必写出新意, 能用朴实的语言写出完整的叙事或者论证结构, 就可以得到不错的分数

考前再次回归课本, 查缺补漏. 以求高考平稳发挥.

同学们一定要保持状态, 我的某届学生, 一模二模校测都是前五十, 然而考前松懈了, 最后只 600 出头.

你是否听过这些话语

完蛋了, 虽然切了压轴但是挂了两个选择题, 垫底了.

考场作文不必写出新意, 能用朴实的语言写出完整的叙事或者论证结构, 就可以得到不错的分数

考前再次回归课本, 查缺补漏. 以求高考平稳发挥.

同学们一定要保持状态, 我的某届学生, 一模二模校测都是前五十, 然而考前松懈了, 最后只 600 出头.

## The Markov's inequality & Chebyshev's inequality

$$\Pr(X \geq k) \leq \frac{E(X)}{k} \quad \Pr(|X - \mu| \geq k\sigma) \leq \frac{1}{k^2}$$

首先, 大幅偏离均值本来就是极小概率事件, 今年的高考就算是没有一个黑马, 也是正常的.

何况, 偏离均值怎么就一定是 RP 爆发排名上升呢, 还有与之对等的发挥爆炸直接垫底... 当心黑马思维变成赌徒心态



怕考前状态调整不到最佳？那就一直维持较好的状态，直到高考结束！

怕考前状态调整不到最佳？那就一直维持较好的状态，直到高考结束！

- 1 紧跟学校复习训练节奏。请相信 四中的老师懂科学备考，四中提供可靠的规划。
- 2 从现在开始，形成并维持自己的节奏：在校的晚自习，居家的周末，考前的自由复习。

怕考前状态调整不到最佳？那就一直维持较好的状态，直到高考结束！

- ① 紧跟学校复习训练节奏。请相信 四中的老师懂科学备考，四中提供可靠的规划。
- ② 从现在开始，形成并维持自己的节奏：在校的晚自习，居家的周末，考前的自由复习。

请利用好学习小组，公开打卡，互相激励。跟不上时，主动向老师求助。

也许没参加过高考, 但是肯定围观过运动会

如果每天训练只是跑八百, 运动会上一千米你绝对跑不完.

统练按照传统是没有任何监视的, 模拟考试也和高考差异不小.  
但请认真对待考试, 当作是高考, 甚至基于更高的重视.

也许没参加过高考, 但是肯定围观过运动会

如果每天训练只是跑八百, 运动会上一千米你绝对跑不完.

统练按照传统是没有任何监视的, 模拟考试也和高考差异不小.  
但请认真对待考试, 当作是高考, 甚至基于更高的重视.

检验 复习是否完备, 心态是否稳定.

关注 该拿到的, 近期训练的, 解答不够流畅的.

也许没参加过高考, 但是肯定围观过运动会

如果每天训练只是跑八百, 运动会上一千米你绝对跑不完.

统练按照传统是没有任何监视的, 模拟考试也和高考差异不小.  
但请认真对待考试, 当作是高考, 甚至基于更高的重视.

检验 复习是否完备, 心态是否稳定.  
关注 该拿到的, 近期训练的, 解答不够流畅的.

kind reminder

考试之后盯排名很没意思. 高考结束之前, 比排名重要的事情有太多.

# 几个应该思考的问题

# 关于认知和心态

please don't miss the highlight of the whole lecture

我是个接受过十二年基础教育, 但假期作业没有做完过一次的人.

2020 届的高三又是在家里蹲中度过的.

高考后, 甚至留下不少打印的卷子可以留着解微分方程时当草稿纸.

我应该如何让自己以积极的心态走进考场? 我要如何做才能谈笑风生走出考场?



# 关于认知和心态

please don't miss the highlight of the whole lecture

我是个接受过十二年基础教育, 但假期作业没有做完过一次的人.

2020 届的高三又是在家里蹲中度过的.

高考后, 甚至留下不少打印的卷子可以留着解微分方程时当草稿纸.

我应该如何让自己以积极的心态走进考场? 我要如何做才能谈笑风生走出考场?

- 尊重规律和极限
- 内心的平静
- 你仍然是完整的人
- 非竞争性的集体

# 1 高考是宏观低速的, 没有人可以突破经典力学

## Example

因为我不会 PS 所以是真的很小故事

观摩北京大学科技创新与创业课答辩 & 旁听 China Theory Week 前沿报告

# 1 高考是宏观低速的, 没有人可以突破经典力学

## Example

因为我不会 PS 所以是真的小故事

观摩北京大学科技创新与创业课答辩 & 旁听 China Theory Week 前沿报告

中国人常说“一分耕耘, 一分收获”, 学过了物理学的能量守恒定律, 化学的原子守恒.

高考, 大概也有某种守恒. 如果你没有做过相应的训练, 在考场上不可能凭空创造出满分答案.

# 1 高考是宏观低速的, 没有人可以突破经典力学

## Example

因为我不会 PS 所以是真的小故事

观摩北京大学科技创新与创业课答辩 & 旁听 China Theory Week 前沿报告

中国人常说“一分耕耘, 一分收获”, 学过了物理学的能量守恒定律, 化学的原子守恒.

高考, 大概也有某种守恒. 如果你没有做过相应的训练, 在考场上不可能凭空创造出满分答案.

- 所以, 请明确“你鸽掉的任务, 都对高考产生影响”, 不要欺骗自己. 我的语文议论文, 训练确实不足, 也没有特殊技巧. 那么我不应该指望自己在那里拿到比他人更高的分数, 所以我不必在考点疯狂记忆所谓抢分模板, 不必在答题时抓耳挠腮, 不必交卷后辗转反侧.
- 但是, 在最后一科交卷前都有进步可做, 只是你需要压缩时间, 有所取舍. 我也许错过了老师讲解的某基因纯合致死 + 交叉互换的计算方式, 但是我可以保留讲课时的题目, 搜索相关的问题. 尝试自己摸索规律, 向同学询问推理过程, 和老师答疑时进行订正.

## 2 “保持良好 (?) 心态”

### 减少干扰

“备考, 六月, 目不窥园.” 没必要这样, 但我还是要提醒诸位:  
学业已经够令人头大的了, 不要再输入过多信息, 别让你的大脑过载.

## 2 “保持良好 (?) 心态”

### 减少干扰

“备考，六月，目不窥园。”没必要这样，但我还是要提醒诸位：  
学业已经够令人头大的了，不要再输入过多信息，别让你的大脑过载。

排除外部干扰当然是重要的，但是这还不够。  
首先你不是真的与世隔绝，其次每天只看文化课的人也常有心态波动。

## 2 “保持良好 (?) 心态”

### 减少干扰

“备考，六月，目不窥园。”没必要这样，但我还是要提醒诸位：  
学业已经够令人头大的了，不要再输入过多信息，别让你的大脑过载。

排除外部干扰当然是重要的，但是这还不够。  
首先你不是真的与世隔绝，其次每天只看文化课的人也常有心态波动。

### 说服自己

觉得自己继续不下去时，停下来，重新考量现状和理想之间的这条道路。  
用自己认可的理论，说服自己“调整状态继续高效工作”，是可以做到的，是必须进行的。

## 2 “保持良好 (?) 心态”

### 减少干扰

“备考，六月，目不窥园。”没必要这样，但我还是要提醒诸位：  
学业已经够令人头大的了，不要再输入过多信息，别让你的大脑过载。

排除外部干扰当然是重要的，但是这还不够。  
首先你不是真的与世隔绝，其次每天只看文化课的人也常有心态波动。

### 说服自己

觉得自己继续不下去时，停下来，重新考量现状和理想之间的这条道路。  
用自己认可的理论，说服自己“调整状态继续高效工作”，是可以做到的，是必须进行的。

### 遇到困难 睡大觉

有些时候仅仅是你太累了，暂且咕掉今天的任务，休息一下吧。  
请务必防止任何器官，任何系统过载。

reminder: 不必强迫自己一直维持某个状态走完高考，只要即使调整，保证状态  
适合复习，适合应试即可。



### 3 高考不是二向箔, 你仍然是完整的人

高三的最后一个寒假, 不到半年的复习时间, 此诚危急存亡之秋也!

### 3 高考不是二向箔, 你仍然是完整的人

高三最后一个寒假, 不到半年的复习时间, 此诚危急存亡之秋也!

**我们是高考考生, 不是高考人. 我们走上的是考场, 不是刑场**

但是专注高考备考, 不意味着高三只有高考备考.

考生的生物属性, 社会关系, 人生价值, 都还在.

四中不会要求学生剥离其他生活要素只留下备考, 你也没必要逼自己那么做.

和小组成员聊聊做题烦恼, 和舍友侃侃 BTC 投资, 和爸妈谈谈食堂吃了啥. 这就是正常的生活, 这就是高考考生应该有的生活. 你是完整的人, 所以高考不会把你干掉.

如果你做了对应目标分数的足够准备, 就有能力且应当平稳地走完高考.

### 3 高考不是二向箔, 你仍然是完整的人

高三最后一个寒假, 不到半年的复习时间, 此诚危急存亡之秋也!

**我们是高考考生, 不是高考人. 我们走上的是考场, 不是刑场**

但是专注高考备考, 不意味着高三只有高考备考.

考生的生物属性, 社会关系, 人生价值, 都还在.

四中不会要求学生剥离其他生活要素只留下备考, 你也没必要逼自己那么做.

和小组成员聊聊做题烦恼, 和舍友侃侃 BTC 投资, 和爸妈谈谈食堂吃了啥. 这就是正常的生活, 这就是高考考生应该有的生活. 你是完整的人, 所以高考不会把你干掉.

如果你做了对应目标分数的足够准备, 就有能力且应当平稳地走完高考.

## 4 你不是孤立的个体, 融入这个群体

### 换个想法

我和小 L 都想去 T 大 CS, 我们要竞争  
前两年没好好学语文, X 老师不愿意帮我  
我太菜了, 问题没人帮忙  
学长又和我不熟, 肯定不理我

我们可以一起搬进紫荆公寓  
常找老师帮忙, 他不想均分难看  
不少大佬喜欢费恩曼学习法  
学长会想帮大学拉人

## 4 你不是孤立的个体, 融入这个群体

### 换个想法

我和小 L 都想去 T 大 CS, 我们要竞争  
前两年没好好学语文, X 老师不愿意帮我  
我太菜了, 问题没人帮忙  
学长又和我不熟, 肯定不理我

我们可以一起搬进紫荆公寓  
常找老师帮忙, 他不想均分难看  
不少大佬喜欢费恩曼学习法  
学长会想帮大学拉人

执行力不足, 他们能够监督你. 行动力不足, 他们能够鼓励你.  
题目不会做, 讲解没看懂? 他们能够用你熟悉, 你能接受的方式向你讲解.

以及, 小组不必讲什么贡献对等, 又不是 AA 制恰饭

我知道它不押韵因为我没上过语文课, 而且这是高考前瞎写的  
欢迎报考张江理工学院, 我是 hehelego. 我们高考加油视频见

## 做可能且可行的事情

尊重认知规律,  
尊重统计学规律.  
不要尝试突破生物学和物理学划定是上限.

## 应试心态

放低期望, 拉高下限.  
稳住状态, 力争正常.

## 关于未来

可观测宇宙足够广阔, 去发现深邃的未知, 去追寻你认可的意义吧.