

高考冲刺在即，如何最大限度利用最后的黄金时期？

高考冲刺在即，如何最大化地利用最后的黄金时期？这个问题我还是挺有发言权的。

我自己在非常普通的家庭里长大，爸妈在老家开个小卖部，供三个孩子上学，根本请不起什么辅导班，所以我自己就吭哧吭哧地摸索学习方法。

从小地方到城里读中学，从倒数逆袭到年纪前几。

后面本科上了对外经贸大学，考研上了北京大学，北大期间，也通过了司法考试。

后面创业做知识付费，也看了无数市面上关于学习方法的书和课。

所以大大小小的考试经验，学习经验真的攒了不少，也得到过非常多正向反馈。

留言 1 精选 2

媛媛姐，我是个高三学生，想跟你分享一下的就是，这次期末我在班里比之前前进了21名，排名是19名，真的是非常开心，用了你的学习方法，虽然进步不算很大，但是打破了我一直处于班级倒数的位置，新的一年我想好好加油，考上大学，再一次的感谢你呀！
02-10 22:20:47

逆刘而上 作者

棒！！下一条留言会是新的好消息
02-10 22:22:12

留言 1 精选 2

然后祝你和你的家人新年快乐，万事如意，心想事成！哈哈，每天都要开心喔
02-10 22:24:51

加载中...

留言 3 精选 2

媛媛姐 特地来和你说声谢谢。今天拿到了证书。按照你说的一些学习方法。拿到的很珍贵的证书。你真的改变了我很多。改变我很多固有的认知。也给了我很多新的认知。
关注你快两年了。我在你这里学到的东西。也渐渐成为我自己的东西。然后影响着身边的人。
03-03 22:37:50

逆刘而上 作者

好开心！刚刚就看到了这条，祝贺你
03-03 22:38:33

加载中...

结合大多数学子在高考等重大考试前遇到的问题，从心理及行动上，我想主要分享三点，来帮助大家能够充分利用好高考前的最后这几个月时间，达到事半功倍的效果。

第一，越到考试我心越浪？如何克服考前拖延症？

第二，重难点突破行动。如何总结错题？

第三，告别低效复习。复习要不要分一轮二轮三轮？具体怎么做？

第一点保证了我们行动起来，二、三点保证了我们行动的方向正确。

一、如何克服拖延？

拖延真的是人！类！本！性！



我家小侄子小侄女，每次写作业都超级痛苦，赶他们进房间写，他们就浑身上下都透露着抗拒。

大人也是，计划永远不能规规矩矩地完成，ddl 才是第一生产力。

你得跟一直跟外界的诱惑做斗争，想赖会床，想起来吃点东西，想玩会游戏。

不拖延的人，足够自制，第一步就赢了。

其实要解决拖延，我们首先需要搞明白拖延的原因。

可能的情况有：

1.任务太过于艰巨了，不够自信，无法胜任。

很多人因为内心恐惧所以拖延，越复习，觉得自己缺漏越多，越冲刺，心里越没有底气。

真的觉得这件事太难了，想逃避。还有一种觉得难是因为，给自己做的计划非常难以完成，面对它想要拖延下去。

2.完美主义。

完美主义者不是因为恐惧才不愿意开始，而是他们太不想面对不完美的自己了。

3.对未来的自己太过于自信，甚至抱有侥幸心理。

人会低估未来任务的难度，认为未来去做一件事情会用更少的时间完成，但是实际上拖延之后，到时候完不成会特别狼狈。

4.自我欺骗。

有些人拖延得特别难以发现，拖延真正的任务，选择做一些简单的任务替代，反而认为自己很勤奋，一直都在做任务。比如你频繁地在刷自己会做的题目，正确率很高，很开心，但是你也并没有机会去挑战那么自己不会的题。

其实根本没有走上痛苦的小路，只是在两条路之间找了一条既不那么痛苦也不那么快乐的路来骗自己，这样根本不可能真正完成任务。

除此之外，我们拖延的原因也和大脑有关，拖延并不是一种病，而是我们的大脑会小看未来的收益，看重现在的收益。

如果我说，这周给你一百块，和你等一年我给你一千块，你会选哪个？你可能会说我选一千块，但是生活当中未来的收益不会这么明确，如你努力学习会获得一种好的生活，这种好的生活不够明确，但如果现在去打游戏立马可以获得快乐，我们在日常生活当中天天都做着去选择一周一百块的傻事儿。

那具体怎么解决拖延？

分享一些具体的技术。我自己看到过、试过的所有有效的方法都在这里了，总有一个方法适合你。

1.十分钟之后再决定。

每次你抵制不住诱惑的时候要告诉自己，十分钟之后再决定。

例如，不想学习，想看电视剧，不要立刻开电视，等待十分钟，之后你想开电视的冲动就没那么强烈了。

2.警惕道德许可。

耶鲁大学曾经做过一项研究，让学生们在脱脂酸奶和热量很高的曲奇饼中选择一个，那些以为只

有一次选择机会的同学，有 57% 选择了曲奇饼，而那些知道下周还会做出一次同样选择的同学中，选择曲奇饼的人高达 83.3%。因为他们高估了自己下周的自律性，认为自己下周会选择脱脂酸奶。

这给了他们道德许可，让他们在这次选择中更可能放纵自己去选择曲奇饼。而事实上，当他们下

周做第二次选择的时候，只有 36% 的人真的改变了选择。

我们很容易给自己道德许可，做完一件事情之后很容易对自己不够警惕，很容易拖延下一件，做出错误的坏决定。

3.坚持刷牙就可以坚持背单词。

我考研的时候特别讨厌背单词，想了一个方法，告诉自己起床之后可以不背单词，但是要坚持用电动牙刷刷牙（你们高考背单词也是可以这么做的）。

第二天起来就用电动牙刷刷牙，刷完之后发现对背单词没有那么讨厌了，可以做到起床、刷牙、背单词，对于背单词这件事没那么痛苦了，也可以去学习了，习惯是可以一起坚持的。

4.给成就感分级别。

完美主义者看过来。

例如假期的时候，计划 5 点起床学习，做到了可以得到 100 分；7 点起来，可以得到 85 分；9 点起床得到 70 分....总之要给成就感分级以防止完美主义带来「开始的时候不够完美，干脆就不做了」这种情况发生。

开始不够完美时不要放弃，你还可以获得低级别的成就感。

5.再坚持几分钟，打开坚持的底线。

有一天你选择了不打游戏而是学习，一定能够真正的开始学习吗？未必。会发生「开始之后的拖

延」。做了一道题之后不想继续了，也没有因为打游戏拖延学习带来的情绪焦虑，觉得自己好像

是还在学习。

为了避免这样的情况发生，这时候一定要有一个声音提醒你，再坚持几分钟，10 分钟、20 分钟，多坚持一会，慢慢你就发现这个底线就被打开了，练习自己对及时开始的忍耐程度。

6.从喜欢的和能做的部分开始。

越艰巨的任务我们越不想开始。这时候可以拆解任务。

把复杂、步骤繁琐的过程，拆解成小任务。

然后找出现在能够做的和喜欢做的部分开始。

拖延这件事最难的就是第一步，一旦开始就没那么痛苦了。此方法可以解决大部分的拖延。

7.做得差也比不做强。

很多时候不想开始是因为不够自信，特别抗拒开始，那就记住这条原则，做得差也比不做强，做得差也比不做强，做得差也比不做强。

重要的事强调三遍！

8.让坏结果马上发生。

拖延往往是因为坏结果在以后发生，所以当下拖延。

针对这个情况，可以让坏结果马上发生，每当有很长时间去做一件事情的时候，要把它分阶段检查进度。

9.死亡意识。

我们活在世界上一定要有死亡意识，你得知道自己有一天会离开这个世界的，我们小时候其实欠缺死亡教育，我们也很避免去谈论这个话题，但是你会发现，身上如果有死亡意识，就会

格外的珍惜自己的时间和生命，所以做事的时候会尽全力，有什么事情立马做，不会有遗憾。

半个小时的拖延意味着离最后的时间点又近了半小时，牺牲了陪伴家人、和朋友相处的半小时时间，所以当你处在拖延的焦虑状态，是最浪费时间的，又不能带来快乐和其他成果。

二、如何总结错题？

有句话这样说：如果你没有错题本，一定学习不好。

我们的目标就是：把题做对，做对的题越多，分数越高。

一对一的家教为什么贵？因为为你量身设定学习计划，针对性更强。

错题本起到的作用也是如此，暴露的都是你自己最常犯的错，多攻克一道，就多一分把握。

再有，做做题本的过程，能够极好地锻炼我们的反思和总结能力。

逼迫你去思索：这题为什么会错？怎样才能不再踩坑？

这种思考力特别稀缺。

我们知道的「总结错题」法通常有以下几种：

1.摘抄法：把错题都摘抄在一个本子上；

2.剪贴法：把错题都剪下来，贴在同一个本子上；

3.标注法：在错题上做记号，以后翻看。

这几种方法都有明显的不足之处：

1.摘抄法和剪贴法费时费力，会占用大量时间；

2.摘抄法还有一个不足，就是摘抄下来的错题没有了过去的做题痕迹，在复习时就会变成一道新

题，要重新思考解题思路，会占用更多时间，而且可能想不起过去做错的原因；

3.标注法没有上述缺点，但是错题分散在大量的练习册和试卷中，翻找的过程同样浪费时间。

但是这些方法最坏的结果就是你没有耐心或者没有时间看错题本了；此外，这样的错题本很厚。

本身题目就比较多，原题摘抄内容很多，有很多简单题目是复习初期水平低所以出错的，之后的

复习不需要看这些题目。

已有的方法都不能令人满意，因此我们就不必拘泥于这几种方法，而是要从目的出发，寻找更加

合适的方法。

我们的目的是要让错过的题，不错第二次。要实现这个目的，我们就要找出做错题的原因，然后想办法将这些原因逐一消灭。

最后将这些办法综合到一起，**我们就会拥有一套自己的错题整理体系。**

比如：

1.对知识点理解或记忆错误

2.容易忽略的错点

3.答题方式不符合规范

4.马虎

4.1 审题错误

4.2 心算导致计算错误

应对:尽量把计算落实在纸面上。

4.3 草纸上不同题答案混在一起，誊抄错误

应对:把草稿纸划分出几个区域，每道大题使用一个独立的区域。

4.4 答题卡涂写错误

应对:涂五个，核对五个，避免涂串题。

根据上面的整理方法，大部分的错题都可以总结成一个知识点或一句话，只要把它们记住，就不必再回顾这些错题。错题好比是原料，总结出来的东西则是萃取出的精华。

两个小提醒：

1.关于结构

错题整理结构按照章节结构整理，知识点不会交杂在一起。

2.关于本子

建议使用活页本。不要把所有科目放在一个本子。

三、如何告别低效复习？

复习到底是在做什么？

考试就是这个世界上最容易成功的事情之一，因为考试是提前告知范围的，那么你的学习就是不断找出这个范围内的自己不会的地方。

第一遍学习的时候可能都是不会的，所以你需要先获取知识，然后理解它，完成了第一遍的过程。

所谓复习就是从头到尾再过一下，然后确认三个部分——遗忘部分、遗漏部分、错误部分。

由于距离考试的时间比较久，复习过后还会发生再次遗忘的情况，所以我们需要重复，这就是我们复习的本质，其实根本就没有什么一轮二轮三轮，每一轮的本质都是一样的。

只是第一遍遗忘的比较多，复习起来比较慢；第二遍的时候速度快了一些而已；而到第三遍，时间比较短了，所以就会做卷子开始频繁去测试，找一下考试的状态，以及最后一遍查漏补缺。

每一轮的形式不一样，大概率是前两轮比较重，越往后的复习形式越轻。

其实主要原因有两个：一方面，过了一两遍之后，确实大多数知识都已经掌握了，遗忘，遗漏和错误比较少了；另一方面，确实是时间不够用，所以为了追求遍数，会把后面的复习安排的节奏快、形式轻。

了解了复习的本质，接下来问自己这两个问题：

问题 1：三轮复习是不是有固定的模式？

不一定有。

我们需要本着高效的宗旨找出遗忘、遗漏、错误，重复它们不再遗忘就可以了，没有固定的形式。

问题 2：有没有时间来不及的说法呢？

没有。因为无论是从复习的本质还是考试的本质出发，其实学习无非就是上述的过程，只要做了，我们就会进步，即使是考

前的 3 天，也可以找出之前出过错的重新学习、征服它、取得进步。不要被几轮的说法束缚住。只要还有时间，就可以进步，哪怕是一点点。但是如果基础很差，目标很高，时间不足的话会来不及。

理解完了「复习到底是在做什么」，我们梳理三个知识点。

知识点 1：间隔。

一是在同样的时间内，复习遍数越多越好；

二是复习的间隔应该跟距离考试的时间有关。

打散你的学习时间，把一长段时间分成好几段，这样会大幅提高学习效果。

比如说你打算用 2 小时来学英语，那与一口气连学 2 小时相比，今天学 1 小时、明天再学 1 小时的方式能记得更多、更牢固。经过一段时间之后，你已经忘掉了些知识；时间跨度越大，你忘记的内容越多，但是也因此能发现自己的弱项在哪里，从而花更多的时间来巩固。

刚刚学过一个概念，没必要立即复习，因为这样做几乎是没什么效果的；如果一小时甚至一天之后才复习，这时候才是有用的。

把一大段时间分成好几段会强迫你把已经学过的东西从记忆里挖出来，重新存储一次，从而进一步加深你的记忆。

但是「间隔」是有阈值的，如果间隔太久的话你可能会怀疑「我真的学过这个吗？」

「学习间隔」指的是从你「第一次学到这个知识」到「第一次复习」之间的时间跨度，在这个

期限内复习才能确保考试的时候还记得。

知识点 2：环境。

研究表明，考试的时候和学习时候的环境一致，考试的成绩最好。

为此你有 4 种解决方案：①在考试的教室中学习；②在和考试相似的环境中学习；③记不起答案的时候，试着回忆一下学习时的状况；④提前对环境免疫，环境一致不一致都能考好。

学习的时候环境越是复杂多变，学到的内容就越能记得清晰、长久，所依赖的「好地方」对记忆的限制也就越少。

知识点 3：记忆形式。

记忆形式包括顺序提取、乱序提取，以及对比记忆等，这些都应该融入到你的复习形式当中

去。

每一遍的形式最好都不一样，这样可以增加你学习的趣味性，也可以提高学习效率。

比如我的复习就分为三轮，第一轮用的是课程+分章节的知识点，第二轮，用的是大纲+思维框架图和乱序的题目，第三轮，直接对着套题去复习。

讲完 3 个知识点，我们来看复习的三个环节。

环节 1：日常的作业。

第一遍复习一定要提前。很多人都是浪费掉了课堂，课下自己的学习是第一遍。更有效

率低的人，浪费掉了课堂和课下作业，把复习第一轮当成是第一遍。

如果你想比别人快的话，你的第一轮复习应该定位在课下作业上。作业很重要，老师布

置的作业涵盖了当天的知识点，也与考试重点相关，要珍惜老师布置的有逻辑的作业。

环节 2：大考前的几轮复习。

步骤 1：从真题出发，弄清楚考试的重点和本质。

一个严重的错误就是不看真题而复习。以下几个步骤有助于你复习：

①认真学习考试说明。

②对比今年的考试说明和去年的考试说明看看变化在哪儿，调整的地方往往就是出题的重点。

③别光看考试说明，读完考试说明之后，得看看它和近几年高考题的吻合程度。

④真题考察的知识点的分布状况如何，确保对于哪些知识点用什么形式了然于心。

⑤对着真题要找出难点，发现自己的软肋和短处。

所以，注意两点：一定要集中，反复做真题，这样你在平时复习的时候，才会有感觉；真题一定要时不时拿出来核对，调整你的方向。

步骤 2：制订复习计划。

①要不要跟着老师的节奏走

一定要跟。两个原因。一是老师有经验，会告知你难点、重点；二是你的自制力没有自己想的那么强，自己复习很可能掉队。

坏处一是自主性特别差的学生，容易浑浑噩噩跟着老师走；二是每个人水平不一样，需要根据自己的水平调整，不要固话跟着老师。

②复习过程

一般分为三轮：第一轮，从头到尾过一遍才知道有哪些知识点；第二轮，攻克重点和难点；第三轮，频繁测试。不要迷信应该复习几轮，需要明确每一轮的目的，并且去核对。

第一轮复习的目的实际上是确认一下自己之前学过的东西，过一遍，把遗忘的想起来找到错误纠正，遇到难点做第一遍克服，并且重点圈住。

我的方法一般是基本的课本配跟随章节的题目+一套跟随章节的真题。关于真题，我已经完全破除了真题很宝贵的说法，只是你要注意留出 3-5 套就可以了。

第二轮复习的目标实际上是重点和难点的突击，很多老师都会在这里进行专题式复习。我们要做的是利用第一轮的成果，缩短整轮的复习时间，然后留出时间给重点和难点。

第一轮是看的课本，那么这一轮你可以看笔记，再把基础的知识过一遍，第二遍过的时候要注重从结构上理解和记忆，形成框架感。第一轮是挨着做题，但是第二轮可以直接去看错题了。重点要放到你在第一轮的时候做标记的章节或者知识点团上，包括比较难以理解或者题目难度较大的章节，以及，容易混淆的、易错的知识点团。

第三轮一般都是通过整套题目，通过这样去乱序提取的。无论复习几轮，注意明确每一轮的反馈，并且做调整。

环节 3：考前最后复习。

1. 训练固定时间去集中注意力的能力。

我们的问题不是出在没有紧张感和做题太慢,而是其实大多数人的注意力没办法集中一个半小时，就会导致在考场上很费劲，没有形成高速运转的习惯。

2.过题法。

不写答案，拿出练习册一道一道的过题目，对着条件说出解题思路就可以，帮助你唤醒解题方法和记忆。

3.错题本。

薄薄的几页错题本，加在一起两三天就可以看完，就是你考前必看的東西。

写在最后：为什么要学习？

我之前收到一条留言：媛媛姐，现在的孩子不知道为什么要学习，怎么回答呢。

于是就认真思考了下这个问题。

这位读者讲的学习，应该就是课堂上的。

不知道为什么要好好上课，好好考试，为什么非得考上一个好大学。

这一意义上的学习真的很无聊，对不对？

对。



我还看到诺贝尔奖得主中村修二的观点。

他说东亚的教育真的挺耽误人的，中日韩都一样。

这些国家的考试是选拔性的，就是让孩子复习、复习和复习，看谁能够答对，看谁把知识点掌握得牢固。

于是，孩子们在这些知识上来回地盘旋。

他认为，18岁之前，都在做这样的事情，实属浪费，孩子们应该去学习一些不同的东西，探索一些不同的领域。

诗歌、艺术、科学，精彩纷呈。

除了基础教育之外，我们应该都有各自不同的学习方向。

在讨论他的观点有没有道理时，一个知乎网友表态，中村作为不适应或不愿适应应试教育的人，代表那个群体发出了呐喊，我同样作为不适应或不愿适应应试教育的一员，对此表示赞同和感谢。

我也举手表示赞同，咱们上学的时候，不都是跟一些知识点反复较劲么。

我觉得，真爱上学习，挺难的。

我当年学习，学得不太好的时候，是因为责任感学的，取得了一些进步之后，是因为成就感学的。

由此，给大家一个挺令人灰心的答案。



在这样一个教育制度下，爱上学习挺奢侈的，几乎可以说是一个小概率事情。

「为什么学习」这一问题的答案，不是爱和喜欢。

学习这么无聊，我们依旧要努力学。

仅是因为我们别无选择。

对很多孩子来说，去学习然后考上一个好的大学，是人生唯一的翻盘机会。

丽江的校长张桂梅一定会认同这一点。

她疾病缠身，却做了一所全免费的女子高中，让大山的女孩子们走入大学。

捐给她治病的钱，她都挪用了，来办学。

说是「把命搭上」，都不为过。

2020 年她交出的答卷是，那所高中，159 人参加高考，150 人上本科线。

12 年来，她改变了 1800 多名女孩的人生轨迹。

她道，「一个女孩子受教育，可以改变三代人。」

非常非常值得敬佩的一位女性。

有的人一出生就在罗马，大多数人不是。

大多数的我们，都必须要走学习的独木桥，然后拿一块更有含金量的敲门砖。

从这个角度来看，龙应台给出了极好的答案：

「孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。

当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。」

当你明白中国的学习到底是什么，你也就明白了它在考察孩子的什么素质。

我认为是耐性。

一来，反复地去检验自己到底有什么东西没学会，然后不停地去复习，这本身就是一件需要极高耐性、反复做的事情。

你得把耐性给知识。

再则，你不仅需要反复练习，你还得坚持练习，一直练习到尘埃落定、最后一口气松下来。一关过了，往往还得过下一关。

你得把耐性给时间。

第三，不管别人是超过了你，还是没有你好，你都得耐着性子做自己应该做的事情。

你得把耐性给自己。

在我看来，在我们的教育体系之内，只要有足够多的耐性，考试就不会太差。这是最最核心关键的能力。

所以说，你问我为什么要学习，我的答案挺直白的，就因为学习是个不得已的事。

非要讲点好，希望大家能够通过学习，拓宽可选择的空间，也希望大家起码能够在学习里，成为一个有耐性的人。

最后想补充的一点是，考试意义上的学习，跟读书意义上的学习，是两回事。

我们应该多读一些能够提升自己逻辑能力、思考能力和创造力的书，尤其是在考试压力不是那么紧张的时候，尽力地多读一点。

陈平原说：

「如果你半夜醒来发现自己已经好长时间没读书，而且没有任何负罪感的时候，你就必须知道，你已经堕落了。」

不是说书本本身特了不起，而是读书这个行为意味着你没有完全认同于这个现世和现实，你还有追求，还在奋斗，你还有不满，你还在寻找另一种可能性，另一种生活方式。」

以上，祝你高考顺利，前程似锦。

本文由 Circle 阅读模式渲染生成，版权归原文所有

