一条物竞老狗的感想

林荫校区13班 北大物院 吴熙楠

纵观我的高中三年，平淡无奇，无非是三年的学习，我没有好的社交才能，没有过人的天赋，唯一让我和别人不同的，可能便是我选择了竞赛这条道路，似乎有了些傲人的资本，但这就像是基本分和附加分一样，我基本分做得很好，但附加分却很低。这样的我，还是姑且来和大家谈一下我学习物理竞赛的一些感想吧。

首先，就功利性而言，学习物理竞赛是一个绝佳的选择，比如：北大清华招办的老师一般都比较亲睐学习数学和物理竞赛的同学，但相比于数学，化学和生物这类很多与高中学习内容脱轨的学科竞赛，物理的优势就体现了出来，学习物理竞赛不仅可以让你锻炼优秀的物理思维，物理素养能力，还可以提高你的数学计算速率（比如数学中的解析几何，学物理竞赛的同学在学习天体运动过程中就培养了很好的解析几何技能；还有导数题，我们在学习物理竞赛过程中，求导和积分技能max，所以我们对于数学导数大题也是占优势的，就算不晓得啥简便方法，我们暴算也比一般同学正常找简便方法算得更快），这一点是其他科竞赛所无法得到的，也就是说学习物理竞赛，就算你最终没能得到什么优惠，但你的数学和物理能力在回归高考课堂后也不会差，一般还会有提高。就比如我高三决赛后回归高考后，我惊奇的发现，尽管我已经一年多没做过数学和物理了，我的做题速度还是居于班上首位，似乎还比第二快了不少。。。

但作为学过竞赛的同学，学竞赛最大的收获不是拿到了北大清华的一本约，而是培养了强大的心理素质，以及强大的行动力（现在依稀记得学竞赛的那些日日月月，每天晚上1点睡，早上五点半起，一天能用完三根笔芯的时光，现在完全不行了。。。可能是老了吧。。。），最后还收获了很多朋友，朋友圈扩大啦。所以，还是建议学有余力（十分重要，不要逞强！！！）的同学能够学习竞赛，这我觉得一定是有益的。

下面开始正题。。。

就物理学科而言，高中知识很少，重点复习也就电磁感应以及选修的振动和动量。选择题部分分值较高，因此做的时候切忌浮躁，一定要平下心来做，平时做物理多选题和单选题一定要每个选项搞清楚，但真正考试的时候为了效率可以选了正确的就走（但前提是有足够的把握）。这个方面的话也没有啥好说的，因为可能选择题最容易错的就是那个概念分辨的题，这道题大家就多看看概念，多记记就行。而选择题中的计算题一般都很简单，如果你想了很久都没想出来该怎么做，那你一定这方面学的不好，但大家也不要因为选择题简单就掉以轻心，毕竟不要求你写出过程，所以你算错的概率还是有的，建议还是一步步算不要跳步骤。

实验题建议多见世面，能多找实验题就多找，最好还是没见过的那种，因为它变化较多，难于掌握。这对于高考学生确实难以掌握，但正规学过竞赛的同学就会参加过正规的竞赛实验培训，这对于学生的思维开放程度是一个很大的挑战，但高考物理实验题力学试验就书上实验没啥技术含量，电学实验就电桥，补偿，半偏法属于常规，但这些方法都属于基础物理实验方法，方法对于思维没啥难度，但对于只依赖于高考课本的同学来说肯定不熟悉，建议了解一下，了解了过后这些题也属于送分题。

对于计算题来说，相较而言，全国卷的计算题都没有较大难度（无论是思维还是计算），无非就是纯运动，力学综合，电磁感应，复合场，纯磁场，纯电场等。但由于物理大题结果错误过于可惜，有以下注意事项：①多辨析概念，以免审题的错误。②总结题目设坑方式，不要总摔倒在同一地方。③有时一道题有10+行，但不要因此而乱了心神，因为读题的优先级一定大于答题，不要做完了才发现的错误。④答题格式很重要，我个人认为理想的情况是一两句话说明情况，再单独成行列出公式，最后在后面标上序号，公式一定要先写出字母表达式再带数据（并且请每次考试完仔细看给出的标准答案）。⑤多对象，多过程，多解型问题是大家需要突破的地方。⑥避免过失性失分，包括但不仅限于：是否要用牛三律，矢量有方向，单位，接触面是光滑还是粗糙，正负号，结果中是否全是已知量，莫名其妙的算错等等（建议拿个小本子随时记录）。，

对于选做题来说，无论你想选的是3-3还是3-4，选修计算题是肯定送分的，但选修的选择题就需要大家来辨析概念（就每次有做题有错的就记一下就可以了，但实际考试的时候，其实我们的考试题有很多试题答案是错的，但怎么说，也不要在意，毕竟高考还是挺严谨的），多记即可，没啥好的方法。

应对考试，效率便是一切。一个好的时间分配能让你事半功倍，但这样的时间分配却是因人而异的，因此大家需要在不断的考试中总结出一套适用于自己的答题方法，切忌盲从。而且学会放弃，学会跳题。在考场上，恐惧和焦虑是学生最大的敌人，平时练习当考试，真正考试当练习，这虽是一条宝则，但却不是每个人都能有如此的心态。一道价值6分的平时可做出来的题，换在考试中很可能难倒你，而且会影响到你后面的做题心态。一旦你处于此时，相信自己，这时该放弃就放弃，不要恋战，也不要做到后面还在想前面的题，这些都是不行的。允许自己做第一遍可以有部分空着第二遍做，同时，填答题卡时一定要小心谨慎，不要填错位了（尤其是选择题），每年都有此类惨剧发生，不能不引起警醒。同时心态一定要放端正，不要放弃最后一道题，就算做不出来，能多拿分就多拿分。最后，建议留10分钟来检查机读卡。在最后考试的时候，如果还是有一点紧张，这时候我有一个偏方：就是说大家可以有一个考试前的“仪式”，在考试前的时候，大家可以就按照自己的“仪式”走，可以对自己的心里有一个安慰作用（最后在考试的时候，我个人觉得最好早上不要吃太多饭，实在考前来不起了就买士力架咬一口，就是考前不要吃太饱的意思）。

下面开始学长无聊扯皮时刻。。。

因为种种原因，我决定参与竞赛是在高一的是暑假，但此时基本上是零基础，所以要经历非常残忍的初期，因为同竞赛班的同学已经比自己多学了至少一年，能力上的差距是很明显的，这对于我自己的心理素质也是一个非常大的考验，还有的就是来自于父母老师方的压力，因为这是一个孤注一掷的决定，稍不留神就会弄得血本无归（鉴于本人的高考成绩不太理想），所以自身的压力还是非常大的。但是，由于竞赛的特殊性，我在高二上的半年时间内并没有取得实质性的进展，心里不慌是假的，但这时就需要一个强大的心理承受能力和适当的泄压方法。我在这里推荐几个方法（凭个人喜好适用）：1.压力大时，可以出去运动一下减缓压力。比如我每当压力大的时候就会翘掉一节竞赛自习课，跑到我们班去和同学上一节体育课，一般是打羽毛球吧（我们班有一堆同学打羽毛球的啦）。在我们真正考试前，我们的竞赛教练每天会把我们拿出去跑两次一千米，而我一般就喜欢有空时间打打乒乓球（高二一年球技进步神速）。2.可以找一个可以依赖的朋友倾诉（不限性别，能有异性倾诉当然是更好，没有的话你还有很多基友的，相信我），比如我自己的方法就是每到压力很大的时候，就偷偷回一趟教室，和好朋友聊聊天什么的（当然我肯定没有异性的），这是一种很好的方式。3.还有一种方法，便是你一个人独自解决，这种方法相信会有更多的同学采用，打游戏也好，睡觉也好，一个人在树林下散步也好，毕竟只有自己最理解自己现在的处境，这样的方式或许是最直接有效的。

还有一些杂谈。。。

在大家进入高中之前，肯定对于自己的高中生活有着无穷无尽的幻想，要参加一系列的社团活动，在运动会上取得名次，考试不管怎样都能考好，有着一群能像小说般仗义的朋友，能在学校活动上展示自我，甚至于找到下半生的归属……这样的幻想固然是万分美好的，但残酷的现实却是，嗯。。你们大家的高中生活很可能就平淡无奇，没有小说似的剧情，你们也并不是小说的主人公，你们想要获得好的成绩，必须得受各种条条例例的束缚，也有可能会陷入无穷无尽的内心黑暗中。

现在大家是否还记得刚进高一的时候，当时自己的意气风发，有气吞天下之势，现在可能大家也只能笑笑。这并不是否认这种想法，但在大多数情况下，这些想法是会严重影响大家学习的，有一个能让自己持之以恒的目标固然是好事，但把时间花在这些吃力不讨好的事上岂不是十分可惜。所以说大家在高一刚进校的时候，希望能尽快打破自己对于高中生活的幻想（嗯。。我们是三次元高中生，不是二次元的），而且高中的学习方式较之初中有很大区别，希望大家能够尽快找准自己的方法，不要停留于对于初中成绩的炫耀中，因为在这里，大家都是一样的起点，况且真正的大佬只会笑笑（对于那些初中就学了一些高中知识的同学，希望也不要掉以轻心，因为当你掉以轻心的时候，其他同学已经后来居上，而你却还要花时间去调整自己的学习方法，这是非常花时间的，而时间也不应该被花在这些地方）。

对于学习以外其他事情的平衡，大家可以选择像我一样只选择学习，但这肯定是偏见的，不如说是浪费了高中的时间，浪费了高中这个可以展示自己的大舞台，所以我的建议还是在不影响学习的情况下，尽量多的参加一些社团活动这些能锻炼自己能力的地方，这对大家以后一定也是非常有好处的。但是千万要记住，在高中这个人生中的关键时间段，一切都要以学习为第一要务，一切以效率为前提，否则很可能会造成让人后悔的结果。

愿大家能无悔高中三年，扬帆起航，但也要注意，高中并不是最终点，一切都只是过程，高中也是大家开始思考未来，找到自己的兴趣所在的机会，希望大家也能把握机会，以高中为跳板，走得更远更长。

祝好！