我的高中学习

纵观我的高中三年，平淡无奇，无非是三年的学习，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，可能便是我考上了一所全国顶尖的大学，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所谓的学习方法以及一些心态的调整。（因为我是竞赛生，所以以下将分为高考和竞赛两个方面。）

学习方法

高考篇

因为学长语文英语太差，就不在此献丑了，还是谈一谈学长我比较擅长的数学和理综。

首先是数学，数学这门学科大家接触也是很久了，但很多同学人视其为魔鬼，大杀器等，很多同学初中数学好，但一到高中数学就不行。先看看高中数学和初中数学的区别，我们对比高中数学和初中数学很容易看到，初中数学中的几何在高中被大幅度削减了，在高中，数学主要用的是代数方法解决几何问题，比如向量，参数方程，立体坐标系等。所以，最重要的一点已经不言而喻，那就是计算能力，这点相当重要，但这里的计算能力并不仅仅是一些加减乘除的能力，而是能够统观全局，知道我们究竟需要算的是什么，然后再进行计算，并不是一味的暴算（当然，在你完全没有思路的情况下，暴算也是一个选择，它也可以让你在计算中找准方向）。当然，值得注意的一点便是，数学中老师会教给大家一些有用的二级结论，我的建议是大家尽量都把它们记下来，在考试的时候有用，但在平时的练习中时，大家就不要太过于依赖这些二级结论了，这也是练习计算的方法。

但有时光有计算能力并不能解决问题，这时就需要有一些的技巧，比如将问题先进行一定程度的转化，比如将长度问题转化为角度问题一般就比较简单，还有就是将几何问题转化为向量就要简单的多。这些技巧就需要大家反复的练习总结而出的，而且在练习的时候，需要培养的是解决问题的直觉，这方面也不好讲，只能自己掌握。

对于考试方面，其实没什么好讲的，也就是先挑简单的做了，再做难的。其中，选择题和填空题注意，这两道题就只用把答案做出来就行了，没人管是怎么做出来的，所以就有了一系列的猜答案的方法，比如特值法，排除法，列举法等等数不胜数，甚至实在没方法还可以直接测量（我一位清华新雅的同学就经常这样干）。但值得注意的一点是，这两道题没有过程分，因此必须保证正确率，经常有大佬做错选择前五道，万分可惜，又因为这些题基本都是开考之前就已做出来了，没有用笔算，因此更容易做错，必须非常小心。但对于大题而言，只要答案错了，你想要过程分基本不可能，所以必须要保证计算准确性，这也是平时练习中注意的（建议平时的作业给自己打分，见错包，以此来练习准确度）。还有选做题的话，就按自己喜好做就行了，自己擅长什么就做什么，当然还是给自己留一条后路较好。

然后便是理综，首先开宗明义：天下武功，唯快不破，多多练习是唯一的捷径。请不要放弃每一次练习的机会。现在四川是全国三卷，此卷的唯一特点是：简单但考察基础，因此大家需要注重的便是多练题，提高熟练度，保证准确率，尤其是理综选择题6分一个，实在是输不起呀，举个例子：我一个同学高考错了一个理综选择题，最后703分，离清华调档线705分差2分，然而他又没有加分，因此与之失之交臂，实属可惜。再举个我自己的例子，我竞赛回来11月份，刚开始理综只能考两百一十左右，但我一段时间每天一套理综从不间断，做了大概五六十套左右就能考二百八了，因此多练习是根本。

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）。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。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）。

对于化学学科而言，高中化学的特点是分模块，而且模块交叉很少，彼此之间几乎不互相影响，所以就会出现很搞笑的情况，比如：我们班上有位同学，他化学就物质与结构好，但他的电化学等就很差。所以，就算你现在化学有一些缺陷，但也不要放弃自己，这些与你以后要学的东西几乎无关。与物理不同，化学的学习并不在于多做题（毕竟整张化学卷子的计算题都屈指可数），而是在于建立一个比较完整的化学的知识体系，这样的方法便是我不太喜欢的记笔记，看教材（说实话，我就只有化学和生物两门学科记了笔记，生物是不记笔记就不会做题，而化学却是被老师强迫的）。但化学这门学科说实话，确实只需要看看笔记就能应付过去了，所以到了考前，我不太主张大家再多做题（当然你有这方面的习惯也不是不行），看看笔记教材即可。一定要看教材：这不像是数学书或物理书要不要都无所谓的，一定要多关注教材书中的不起眼的垰垰角角，请关注：书中的小实验，对实验操作及现象的描述，有机化学等等。这些一旦考到，一定以教材为准（虽然可能是错的，但一定不要深究细节）。当然，化学的易错点还是很多的，一定要平时多总结（也可以直接拿个小本子记下来，我有位差点状元的同学就记小的易错点记了几个本子，恐怖如斯）。现阶段化学题型比较稳定，即“7+4”模式，第一道选择题化学与生活是最容易错的，在此建议大家每遇到一个便记下来，大家也可以通过多做真题和官方模拟题来模拟和预判考点。还有一点便是：你会发现化学大题道道都似曾相识，但一定要多总结归纳。

对于生物学科而言，这是最像文科的理科，这也是我最不想说的一门学科，有一种说法：生物90分，10分靠计算，20分靠知识迁移，剩下60分全靠背书了，这一点也不夸张，对于生物学科而言，最最重要的就是背书，必修书就精确到行，选修书甚至要精确到字。而且，生物的选择题很喜欢玩一些文字游戏，让人很尴尬。大题虽然道道情景不同，但答题用语均来自于书上，背对了就能拿高分，真—背多分。最重要的，生物题很少讲逻辑推理这一东西，几乎只认从书上照搬的方法（很伤啊）。总结生物方法便是教材-总结-教材-总结……（生物好像就没啥了）。

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。

（附推荐书物等：《高考理科试题分析》，《课标卷十年真题》，《高考数学你真的掌握了吗》，《数学小丸子系列》，《挑战压轴题系列》，《龙门专题》，创知路公众号，各大高校招生网等）。

竞赛篇

对于竞赛而言，它是一种可以有效选拔优秀人才的方式，下面可以分享一下我个人的竞赛经历。

首先，我个人不是竞赛班的学生，加之老师也比较反对竞赛，高一一年基本上就荒废了，所以我就利用高一一年学习了高中所有的数学物理和化学内容，用的是一套叫做华东师范大学第二附属中学的实验班教材，建议想要提前学习的同学可以使用（挺不错的）。

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。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。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，没有也无妨），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。

当然，我经历的最低谷应该说是高二下的一次考试了，那次考试我考得很不好，好像是倒数第四名的样子，老师对我不信任，父母对自己也是十分的不满意，那次父母甚至直接说出了如果下次再考那么差就退竞这种话，我自己还是十分寒心的，也是对自己能力的不甘心，又有些的担心，害怕真的就这样退竞了，于是我抱着很不好的心态去上了节体育课，或许是命运之神眷顾我吧，我喜欢的那个女孩子居然主动来询问我的近况，额。。。然后我就用了超凡的学习精力，每天我可以用三根笔芯（所以说还是努力占主要部分），然后下一次考试我就考到了较好的名次，后来我也保持了很好的学习状况，状态也保持的不错。但在最后考试的时候，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）。

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。