**高考唯一确定的逆袭方案**

*2023年4月28日 下午 3:50  
13分钟56秒*

**关键词**

老师 课堂 题型 思路 答案 试卷 参考书 焦虑 课程 语文 学校 查漏补缺 时间精力 知识题型 优化效率 逻辑思考 思维优化 基础知识

**文字记录**

你一定可以逆袭，但这个预言成真的前提是你必须能够回答这个问题。逆袭？凭什么是你？大家有没有想过，高 sum 都是一年，大家都是最后 3 个月，最后几十天，我们都是在学校里面学习，学校给了差不多的安排，老师给了差不多的试卷，这真的会拉开差距吗？真正让我们不一样的，不是那些普适的东西，不是那些泛化的东西。绝对时间我们都是一样的，一天 24 个小时，但真正导致我们最后成绩千差万别的，不是绝对时间，而是相对时间，是我们到底有多少自主的时间。我们的弱势学科不同，老师数学物理就占满了我们所有的时间。也许我的英语才是我最后阶段重点可以提几十分的地方，我们的知识掌握不同，四五百分的人，基础知识题型都没有掌握好，天天刷卷子找漏洞，根本没有时间做专题补漏，只会徒增焦虑。每天占满的自习，高频的试卷讲练，同桌焦虑的你追我赶，倒计时几十天的快速翻页。越焦虑，越盲目，就越低效，失去了自主性，就失去了未来提分的可能。而这个视频会帮大家解决最后阶段逆袭提分最大的一个障碍，自主时间不够，被学校安排进度拖着走，没有针对性、疲奔命的问题。  
  
那到底要保证多少自主时间？又如何保证时间？第一部分，基础版， 3 个小时基础版，我们至少要保证 3 个小时的自主时间进行问题的解决。 3 个小时已经足够你熟悉掌握一类题型了，极限一点，你确定了要查漏补缺？知识点， 3 个小时完成一类 5 分的题目，稳稳拿到手，不比做一套卷子解决了什么问题都不知道要高效的多吗？那如何保证基础版的时间？你可以做的事情，第一，早起半个小时早点到学校，至少获得了半个小时的大段时间。  
  
第二，中午下课后留在教室里面，晚半个小时吃饭，至少又获得了半个小时大段时间。为什么选择留在教室？核心是为了保证学习的连贯性，你也不用因为老师偶尔的拖堂而感觉到焦虑和烦躁。同时，在教室里面，你不用做任何意志力的斗争和选择，因为没有其他的诱惑源。而当你回到家，回到寝室之后，可能就会出现有人找你说话，就会出现注入手机信息的各种干扰和打断你的优厚源，加剧你时间精力的损耗。  
  
第三，下午自习或者晚上自习的时间至少空出来一节课，保证有针对性的去解决自己的问题。第四，晚上放学之后，留下来一个小时的时间学完再回家，不要寄希用于回家再学，一是效率低下，二是你非常容易在最后一节晚自习的时候浮躁。如果是走读的女生的话，一定要保证父母接送或者有同学结伴，没有的话建议回家自学，因为安全最重要。在保证了基础版的时间之后，我们再来看看进阶对抗版， 3 个小时的版本可能已经是我们在学校规则、老师作业安排制度下的极致了。如果我们想要再多一个小时，保证 4 个小时的自主时间，我们就需要突破一些规则，或者说试图去做一个坏学生。也许我们需要权衡的就是，第一，是不是有些卷子可以不用做？第二，是不是有部分不重要的作业，没有针对性的作业也可以放弃？第三，是不是部分知识密度比较低的课堂，可以选择不听？试卷和作业是否要做的判断标准就是没有答案的作业，老师不会精细讲解的试卷完全可以不做。这种就是没有任何犹豫空间的，可以笃定的不做。因为没有答案，没有讲解，你查漏出来都不能补缺，那就没有任何价值和意义。  
  
关于课堂的放弃，我这里特别想说一下低效的重灾区语文和英语，大部分的语文和英语课堂都是有些鸡肋的，食之无味，弃之可惜。老师课堂上知识密度输出之低令人发指。语文一节课讲两首古诗，英语一节课就一篇玩心填空，夸张的是，这在很多学校，很多班级是常态，而我们要做的事情就是决绝。如果说我们打定主意放弃课堂，需要提前做好的抉择，就是不管你上什么内容，古诗文也好，语文言文也好，还是作文分析也好，我都完全不听，完全不理我，只专注在我的事情上。如果你无法在科目上做到自由，比如说语文课可以做数学课的作业，那咱们就在科目课堂内知识密度的输入上做到极致。  
  
你一节课上讲两首古诗，那我在课堂上给自己定的任务和目标就是一节课做四首古诗，并且完成答案的订正模板的总结，课堂效率就变成了原来的 2. 5 倍， 2 倍是古诗的 0. 5 倍，是答案订正模板总结的。关于其他的课程是否要放弃，我们需要一些量化的标准，而这个判断老师水平的客观标准，大家可以参考一下。a、b、c、 d 四类老师的分类。第1类老师知点讲不清楚，需要对着参考书和讲义念，连课程之间的逻辑线索都是有问题的，甚至你去问问题之前需要你准备好答案。 c 类老师能够讲清楚知识点和题型，但讲课生硬，就题讲题就知识点，讲知识点不会在题目讲完之后总结，也不会在讲知识点过程中发散。 b 类老师会帮你总结知识点和题型，有对知识点的深度理解，能够梳理出章节下题型a、b、c、 d 的一个解题流程和步骤。 a 类老师讲知识点和题型的时候都有一条自己的精巧线索和逻辑，讲题目的时候发散性极强，会跟你分析出题人的意图，帮你们进行知识点定位。甚至最牛逼的老师还会跟你说这道题是课本里面哪道母题演化过来的。  
  
如果说是 CD 类的老师，课堂就可以完全放弃了，因为只要我们能够做到自主，在课堂上就可以有更高的效率。当然，这只是一个判断的客观标准，用作参考是可以的。但现实的问题可能会是，这个老师很好，是 a 类老师，但我的基础太差，他讲的课我还是听不懂，依旧还是那个针对性的问题。所以我们需要有一个适合我们自己的主观判断标准。在你陷入犹豫，思考是否纠结要放弃课堂的时候，害怕不听课又会错过重点，害怕不放弃又效率低下的时候。也许你用这个主观标准去判断，会更可靠、更有说服力一点，最真实、最有效的、最让人无可置否的，那就是数据，那就是实验。那咱们就做一堂课堂的 AB 实验测试。举例场景，我在犹豫数学课要不要听，总感觉能够抓住几个点，但又觉得课堂效率不够高。你需要的材料是草稿纸、笔记本，以及一个睡好睡饱精神倍棒的大脑。  
  
第一天保证注意力尽量集中的情况下，认真听一节课，跟着老师的逻辑思考，老师讲题的时候跟着一起动笔算，老师总结的时候把核心思路写到笔记本上。课堂结束之后，思考一下这节课到底学会的东西是什么，有哪几个点是在课堂上学会的第二天，让自己完全脱离课堂。同时课前一定要给自己布置好做题或学知识点的任务。上课的过程中只专注于完成自己的任务，做自己的题目，进行知识点的总结和思考。依旧量化一下这节课到底学会的东西是什么，能不能总结成几个点。注意，这里一定不要又想听课又想做题，我们只能选一个，这样才会有最真实的反馈。 2 天结束之后，比较一下到底是听课吸收的东西多，还是自学吸收的东西更多作出选择。如果说你比较纠结，那辅助我们判断的东西就是草稿纸的用量，笔记本上记的内容的多少。最后请注意，你必须要在做出决策之后，坚定的、无条件的贯彻你前面的决策。在课堂上不能够一会儿又想听课，一会儿又想自学，两者横跳的效率是最低的，脑子会非常的纠结，会造成不必要的内耗。所以在此之前，你一定要考虑清楚你所有的得失，要保障后面决策的自动化执行。  
  
最差的情况到底是什么？听，但又不全听。你的经历会被反复的频繁的拉扯，效率会受到极大的影响，要么就全听，要么就全部听。不要指望我能够做到，我先做着自己的任务，耷拉着耳朵，也跟着老师，有问题的时候马上再聚焦回课堂，不现实，你既做不到专注，又做不到能够发现自己的问题。  
  
大部分人都没有这样的实力，这也跟大脑本身的运行机制不匹配，生理上就不行，大脑一次只能做一件事，它是单线程的，是单核的。这一步之后，我们就已经衡量好了能够完全放弃的是什么。比如说语文、英语，他们可能是因为知识密度太低，又比如说化学，是因为老师讲课你完全听不懂，或者说你觉得老师讲的不够好，为了能让我们在课堂上做到更自由，而不是偷偷摸摸的，我们还得做到这些事情。跟老师说明情况，获得完全的自主权。就算我真的被拒绝了也没有关系，我至少要为自主去做最大的争取。这里就是沟通的艺术了，如果说不清楚话的，我建议写信。  
  
核心有几点，第一点，我自学是我的问题，老师您讲得很好，但是我跟不上课程，异常的焦虑，甚至是有失眠和抑郁的倾向。第二点，我自学不会跟老师聆添麻烦，我不会大张旗鼓，不会很显眼，不会去挑战你的权威。第三点，我自学的责任，不管成绩最后好还是不好，我会自己承担。  
  
第四点，我自学是有方法有路径的，是有深入的思考的，我可以把我的规划写给老师您看，您过目，您再给我提一些修改的意见。只要你能够说清楚这 4 点，同时摆正好自己的态度，诚恳一点，大部分老师都会同意争取一下，现在该放弃的已经放弃了，如果还有让你觉得纠结的、不能放弃的，咱们就全神贯注的认真听课。  
  
极致的优化效率，把我们在课堂上的时间利用压榨到极限极致，主动地去提高知识密度的收入，再造 1 个小时，高密度 5 小时版。我们前面不是说听课的效率低，听课的效率其实本质就是上课解决问题的时间比上课的时间，这个比例太低了。而核心在于两点，第一点，缺乏分析，我们不知道自己的问题在哪，不知道自己要解决什么。第二点，无法透视，我不知道老师在课堂的哪个部分会替我解决这个问题。两个方法，一个原则就可以帮我们解决课程低效的问题。  
  
缺乏分析，我们就去具体分析，如果说老师讲的是试卷，那么你对着自己错误的题目定位到错误的具体步骤三种情况，第一种是不是题目的切入点没有找到，完全没有头绪的定位？第二种，是不是某个步骤卡壳了，思路就进行不下去了？定位。第三种还是说知识点理解有问题，需要再深化一下。  
  
定位三种问题，找到了具体的问题，具体到清晰的点，等着老师过来就可以了，这里我们就保证了主动。那如果说是老师讲知识，我们就课前扫一遍参考书，看一遍课本，定位到自己知识薄弱的环节，如果说你的基础弱，看不懂参考书，就可以让身边的学霸帮你勾画和进行定位。  
  
前面具体分析的方法说完了，我们再来解决透视的问题，如果无法透视，我们就合作嘛，上课之前就去问问老师，讲课的核心大纲是什么，重点在哪里，要达到什么要求。如果老师都没有，或者你不好意思问，那我们也不能被动，也得保持主动。什么是主动？不让自己等，随时都在预备解决问题。老师边讲知识，你就同时定位到参考书对应的知识点部分，看解读，相互补充。老师讲题型，你就在参考书上再找题型的分析和思路，相互印证，提炼步骤。  
  
两种方法讲完了，最后我想给大家一个原则，那就是永远保证自己比老师更快。如果老师讲的题是你会的，那你就更快的做一遍，它可以训练你的速度，以及你解题思维的流畅度，加强你的肌肉记忆。如果老师讲的某道题是你不会的，那你就更快的定位和分析到不会的卡壳的点到底在哪里，先一步等着老师过来给你讲，讲完之后，等着老师念下一道题的时间，你再顺着题目把前面这道题分析一遍，梳理一遍。基于这个原则下，有一个听课的方案，希望大家能够坚决的执行。  
  
如果你发现你老师讲课比较慢，或者说话比较慢，喜欢中途插入废话，这样的话，老师布置的很多作业你都可以不用提前做了，老师边上课你就边做。对于大部分中档题，中低档的题目，老师读题的时间都够你分析完题干，快速的选出选项或者找到自己的问题，你分析完定位完，马上接着老师分析的思路，重新理解一下这道题，听课的效率极好，就像是你先跟老师讲一遍你自己的思路，老师觉得你的思路比较冗余，给了你优化版的一个思路一样。  
  
特别注意一下，可能部分知识密度比较高的课堂是不太适合的，比如说数学、物理，尤其是在老师思维本身比较快的情况下。但像一些知识密度比较低的课程，比如说生物、化学、政治，这个方法的效率就很高。这个方法，这个原则，你想一想都能知道它到底有多强大。第一，节约了你做作业的时间，释放了大量的自主时间。第二，极大程度的缩短了你从做题到对答案、听分析的时间，最快的做题反馈答案订正的一个查漏补缺。第三，你比老师快，你先整理思路，再跟上老师的思维优化，把多对一的课堂变成了一对一的思路。修正高密度 5 个小时的方法就说完了。最后一个问题，为什么自主时间这么重要？因为逆袭的本质是效率，效率的核心是心理，而我们需要的心理是相信且坚定。我们得回答凭什么的问题，凭什么我们能够逆袭？答案是得和别人不一样。我们需要让自己足够辛苦，让自己的脑袋够累，让自己相信。我们需要让自己足够的纯粹，脑袋里面不装人际，不装不必要的欲望，才让自己相信。  
  
一个每天吃饭不挑，都不在意好不好吃，只在意便不便捷，能不能省出更多学习时间的人，一个每天都能够早起半个小时，中午晚上都能留下来一个小时半个小时的人，一个每天深夜才回家，天不亮就起床，经常看到两排路灯下什么都没有的人。这种人你听着就觉得他们能够逆袭，就觉得他们应该逆袭，而我们就得成为这种人，得做点跟别人不一样的事，才能让我们相信，坚信，才能让我回答凭什么逆行，你一定能够成为你想要去成为的人。视频的最后给高三的同学准备了两个超大的福利，我们花了几周的时间排版了一份5万字的全科路径规划，也包括了出题解题的方法论，还有一个可以帮你们做到时间规划、精力分配效率最大化的百日复盘本，在公众号后台回复方法论就可以拿到。