

近日,记者采访了鄂南高中一批优秀学子,分享学习经验。在他们傲人成绩的背后,除了学校、老师、家长的付出,还有坚定的目标、良好的心态,以及正确的学习方法……

听鄂高优秀学子介绍学习经验,看学霸是如何炼成的?



曾思仪:语文把握基础积累 规范书写(录取学校:清华大学)

曾思仪在今年的高考中,取得了693分的成绩,其中语文138分。对于语文学科的学习,她认为要重视书写、阅读积累等基础,打牢基础方能取得好成绩。

“规范书写真的很重要,尤其像语文这样书写量多的科目。”曾思仪认为,学好语文,第一步要写好字,如同计算精准是走向数学高分的必经之路。高中学习的强度和难度比以往都有所加大,要想跨越这道鸿沟,就必须能坚持,用持之以恒的精神应对一切困难。

良好的心态与好的学习方法相比,其分



王珊珊:数学要巧用零碎时间 善于总结(录取学校:北京大学)

“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随。”是王珊珊的座右铭,在紧张的高中学习生涯,她利用零碎时间,勤于思考,把握错题,高效学习。

高一开始,她几乎每天中午放学后都会留在教室一会,时间长则四五十分钟,短则十几二十分钟,用于消化课程知识、完善课堂笔记、完成每日任务。到了高三,晚自习结束后她也会留在教室自习至熄灯。

“虽然这么做会让人疲惫,但每天飞奔着离开空荡的校园时,我都会感到一种由衷的喜悦:我又进步了。”王珊珊认为,时间对于每个人都是公平的,利用好课堂时间,课后巧妙



邓卓:外语要注重积累词汇 勤学多问(录取学校:南京大学)

要学习好认真听课是关键,邓卓认为上课听讲有很多技巧,最重要还是大脑跟上老师的节奏,老师提出的一些问题,应该在大脑中迅速给出答案,倘若跟不上老师的节奏,课前预习,课后多问老师同学,就是解决的方法。

重视课堂听讲,切忌盲目刷题。养成积累错题的习惯,他总会把一些典型错题进行分析、归纳、总结。题目不在做多,而在做精。整理好错题后还要定期翻阅甚至重做,这样才能确保真正把错题弄懂。

面对不会的题,要勇于提问。邓卓说:“要知道,每个老师没有不希望自己的学生成绩能更优秀的。或许老师有时会责怪你上课



金戈马:物理要重视知识架构 正视问题(录取学校:清华大学)

物理学科是金戈马最骄傲的学科,在他看来,要学好一个学科,学习兴趣和状态非常重要。

从小金戈马给自己检查作业纠错,为了多点时间玩耍,他认识到与其草草了事敷衍写作业,还不如认认真真一次性写对。长久坚持下来,锻炼了金戈马高效学习的专注力。

学生活中,效率最重要。金戈马一贯贯之,他认为:当我们为了赶作业累死累活,夜以继日时,不妨停下手,问问自己到底学到



聂雯钧:历史要巧妙串联记忆 思维答题(录取学校:武汉大学)

“根本固者,华实必茂;源流深者,光澜必章”。经历高中三年的学习,聂雯钧深刻地认识到历史其实并不枯燥,学好历史更不简单。

一者,回归教材,多读多记。一谈到历史,记牢历史三要素是基础。聂雯钧看来,记忆历史也有方法,多读多看肯定是必不可少的,同时,联系前后,串联地记,形成自己的思维框架,构建自己的历史模型有助于更好记忆。关注教材目录,考前看目录,或者平时对着目录自己回忆相关内容都是很有必要的。

量不分伯仲。大考小考是每一位高中生的家常便饭,随之而来的便是数不清的成绩单。曾思仪表示,高中学习成绩起伏很正常,即使偶尔失误,也不要丧失对自己的自信心,保持良好的心态才是笑到最后的必杀技。

在语文学科的学习上面,曾思仪认为要分为4大板块。第一块背诵,高中语文课标必背的文言文和诗词都是一定要掌握的,同时也要多背作文素材。第二块阅读,高一高二一定要多阅读。不同文章精读和略读一定要区分。并且在选择书籍时以名篇为先,也可以按老师推荐书目阅

利用零碎时间,能让学习效率加倍。

学习之余,她也会给自己减压,打球运动、或在周日下午抽时间听听歌、补补觉。对于手机,她认为除了周日下午,其他时间就不要接触手机,学习、娱乐,既要有适当的配比,又要界限分明。

在数学学习方面,她认为首先是要把握课堂,上课时间实际上是学习最重要的部分,此时此刻你正在汲取吸收权威的知识框架,强迫逻辑性的思考模式以及重中之重经典例题讲解。跟着老师的思路走,这样不仅可以查缺补漏,还巩固了已习得的知识。切记因

不认真听讲,但这同样是对你的关心与善意提醒。因此,请放心大胆地踏入办公室的门吧!在成绩提升后,老师亦会为你感到欣慰与骄傲。”

针对外语学科,邓卓认为,首先要拥有足够的词汇量,在把课本词汇全部掌握的情况下,要适当拓展高难度的词汇。可以把每次考试中高频但仍不熟悉的词重点查一下,并在笔记本上做好笔记,早自习时复习。扎实的语法基础也是学好外语的关键。很多同学全凭语感做题,结果发现成绩起伏很大,就是因为句子结构没有分析清楚。课堂上,老师讲语法时要勤做笔记,没听懂一定要找老师、

了什么,提升自己的成绩到底需要什么。只有明白了自己到底哪里薄弱,需要做出什么努力,才能提升学习效率,才能做到“轻松”。

在学习中,他对不同的学科也有自己的见解。例如,在学习物理的过程中,十分看重知识体系的构建和物理模型的掌握。他将整个高中学习的物理知识整合成几个板块和若干具体模型,从而在日常学习和解题中达到触类旁通的效果。

考试之后,要及时分析,正视自己的问

题。对于错题,如果是知识掌握不牢,就会翻阅课本或者加强训练;但如果是书写步骤不规范,他一定会请教老师,逐步分析解题过程的书写,力争一分不扣。

最后,要树立思维,规范答题。文科学科毕竟字多,多练字,一笔好字会让卷面加分。大题答题上,一定要有逻辑,分点概述,并且每一点要写出答题角度,例如常见的:政治,经济,文化,这是体现历史思维的重要方面。

读。第三块摘抄,摘抄本从高一就要开始准备,并保持常常摘抄的好习惯。摘抄内容只要是喜欢的句子,段落,诗词都可以。日常还要多多翻看摘抄本的内容,内化于心。第四块作文。在阅读与写作的关系上看,读书多的人绝大部分是会写作的,而一个能写出好作品的人更不可能不爱读书。曾思仪说,作文看重积累,当阅读和摘抄做到位,那么作文素材基本不用发愁。作文要多练习拟标题,开头结尾,以及谋篇布局,可以参考历年高考满分作文,进行学习或仿写,多加练习后,写作文也会越来越得心应手。

为会做一两道题,而不愿听讲,埋头写作业。

其次,要利用错题多总结,简化学习少刷题。众所周知,机械刷题应付不了永远在创新的高考。但以另外角度观之,高考不过是围绕有限的知识点在命题,如果能对题目所考知识点及方法烂熟于心,又何惧创新?王珊珊的建议便是利用好错题本这个“制胜法宝”。一个有效的错题本至少应包括原题干、错因及考点解析、自主解答,必要时还要加上对比题、提升题、方法总结与反思。错题来源,主要是周测及月考试卷中不清楚思路、考点的题型,还有日常训练中有价值的题目。做好并消化一份错题,绝对胜过刷一本新题。

同学弄明白,并做一些相应的练习巩固。

外语的写作也是很重要的板块。在写实用文时要有交际意识,在写读后续写时要把握情节发展的合理性。有同学记背了很多高级的词汇、句式套用在写作中,但往往得分还是上不去,就是因为这两个原因(当然高级词汇、句式也一定要多记)。比如写道歉信时用词要诚心诚意,让别人读起来很乐意原谅你;写报道时用词要准确客观,让阅卷老师一目了然活动的流程。比如写读后续写时人物的动作、心理描写要细腻,情节的构思要合理,让别人读起来身临其境,引发情感共鸣。总之,结合写作情景要求,做好表述。



章文轩:学习要以长跑的心态 合理规划(录取学校:兰州大学)

三年的高中生活中,章文轩明白学习并不能一蹴而就,而是要经过漫长的积累过程,才能够在考试时凭借积累的经验 and 扎实的基

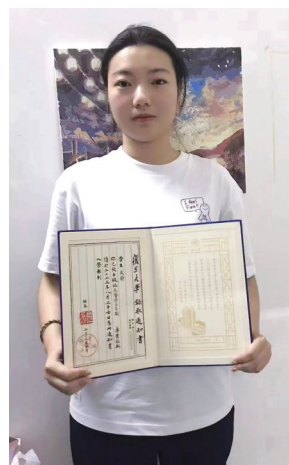
础一路过关斩将。“个别时候的爆发性努力不能够带动高中的学习成绩,坚持做好每日的积累才是必要的。”章文轩认为,高中是一场长途赛跑,要合理规划,每天在高中的赛道上往前走一点,每天坚持前行,在最后就能够看见自己的进步。他认为积累的过程要结合自己的实际情



乐智好:化学用形象思维记忆 内化于心(录取学校:北京大学)

高中三年的学习生活紧张,乐智好总结为,做好学习规划,保持学习热情,提高学习效率,是取得好成绩的法宝。他认为这样不仅可以让你取得不错的成绩,还可以使你在很多人叫苦不迭的紧张备考中承担更小的压力。

有目标,才有希望。乐智好认为,上高中后,要尝试做好人生的规划和展望,即使是在紧张的高三生活中,花时间去规划自己的未来,只要你能够做出与自己理想相符的努力,明确自己的兴趣也绝不是浪费的行为。学习中要保持热情,主动寻找和投入时间于重点



成静:生物要脚踏实地 回归课本(录取学校:复旦大学)

心态决定一切,无数事实都证明,真正能在考试中取得好成绩的考生,好的心态至关重要。这是成静高中三年学习最大的感受。

高二时,由于心态不稳定,考过班级倒数的名次,她开始怀疑自己,考试就愈加紧张。在老师的帮助开导下,她逐渐认识到制定过于明确的目标会导致两种结果:一是会将自己的能力局限在所制定的目标下,在到达那个水平后会懈怠;二是也许目标太高,看着遥不可及的分分数线,只会加重焦虑和心理负担。所以她决定当即放弃空想,转向实际存在的每一次测验和模拟考试,一步一步地调整自己,将试卷上该拿的分都尽量拿到。心里暗示自己,尽力而为,无论结果如何都能接受。



汪玥玥:政治要搭建思维框架 勤于思考(录取学校:南开大学)

政治很枯燥,但在考生汪玥玥看来,找对方法,学起来依然很简单。

政治学科最重要的便是思维模型,每一本书,每一个单元,每一课,都要建立起相应的思维框架。先从宏观方面搭建大体框架,然后再把细枝末节的内容填进去,这样当题目问到一个点时,能尽可能多的想到所有的得分点,思路是整体且完善的,而不是零散不完整的。

其次,在汪玥玥看来,政治的学习并不需要花费很多时间去记忆或者背诵,重要



金政焯:地理要学会读题审题 善于刷题(录取学校:中国人民大学)

地理学科,对于一部分文科生来说是一种理科。曾经的金政焯天真地以为这门学科既然是自然科学,不需要大量记忆。一开始,他忘记地理题模板,后果就是答题不全,分数始终提不上去。后来他尝试着去记忆老师讲过的重点知识点、解题模板,考试答题直接套用对应模板。这种方法只对一部分模式化的题目奏效,因此地理如何提分,一直困扰着金政焯。

在他百思不得其解的时候,地理老师

况合理分配,同时要包含多个方面来防止短板的出现。如语文练字,英语单词背诵,理科各种错题积累。这些东西都是需要长时间积累才能发挥有效作用,因此为了避免顾此失彼,各个过程齐头并进是最好的选择。这样不仅可以促进全科目同时发展,还能够让自己避免对单一科目的死磕之中。同时,遇见不懂的问题一定要去请教老师,不要紧张,老师是你在高中进步重要的帮手。

日常学习生活中,他同样有属于自己的放

难点和自己掌握不牢的点,越是自己不想做的习题越代表着自己的弱点,一定要攻克。

今年高考中,乐智好化学赋分后取得了98分的成绩。对于化学学习,他的体会是关键在于形象思维,对每一个原子分子及化学反应过程都要有脑海中的图像辅助记忆,这样就能把难以记忆的众多化学反应和反应原理烂熟于心。比如把铜离子想象成带着多个抓手(易与其他粒子形成沉淀)的小球,把钠原子想象成剧烈晃动(极其活泼)的小球。经过了高一高二的基础阶段,乐智好认为与其熬夜,不如在规定的学习时间内尽量

这样的调试之后,她的成绩稳步提升。

因此,她建议无论哪个科目的学习,保持好心态,或者尝试降低期望值的同时,制定切实可行的学习计划,并认真落实。

其次,要摆脱熬夜加班的拖延症,做好学习规划。给自己设定每一科的时间标准,在写作业的时间内,即使遇到难题也不要纠缠过久,不要超过自己设定的时间,可以写下思路,第二天再请教老师。白天还可以利用碎片化时间学习,比如下课时记一记单词,数学公式之类的,强化记忆。在开启新一周之前,要反思总结本周遇到的问题,做到周周清,月月清。让学习有计划地进行。

的是思考和理解的过程,一个是“听话”,上课要认真思考并回答老师问题与老师同学进行思维碰撞的时间;另一个是“思考”,课下花时间理清这一节课的思路,把握好上课这个最重要的部分,合理地抽出碎片化时间自己思考,你会发现政治学习其实很轻松。

最后,在学好弄通课本知识的基础上,做一些精题进行巩固。汪玥玥认为,政治的乐趣在于不需要做大量重复的题,最重要的题就是老师平时布置的精题。选择题可以每天

运用碎片化时间做一点,尽量胆大心细,认真思考完果断选择,不仅仅注重数量,更重要的是质量,争取做的每一道题都有用,这次错过的点下次不会再犯;大题需要进行模块化积累,慢审题快下笔,掌握答案结构,每次做完大题都要认真研究答案,去揣摩出题人的思路,同时保持自己的思考。多积累多思考你会发现到后面你的思路越来越清晰,答案越来越完整。

在她看来,踏实地走过每一小段路,全身心投入,一定会收获美好与明媚的未来。

松时间。“劳逸结合才能够更好的学习。”他也会在下晚自习后跑步,假期也会和同学一起打球。但他认为一定要分清放松和娱乐的区别,不能够以放松的借口来满足自己的贪玩欲望。

在整个高中生涯中,合理的积累是他进步的方式。他认为这也得益于高中对于学生给予了足够的自由空间,可以让学生合理安排自己的时间,同时还能有着自己的放松时刻。此外,找老师面批面改,有助于知识积累消化,为学业进步提供了基础性保障。

完成更多任务,以及专攻自己的薄弱知识点和错题是更为明智的选择。对待错题上,利用错题本专门总结记录零碎知识点和常见的粗心错误,绘制思维导图,将每一章节的知识点进行梳理。有计划的安排学习,有问题要多联系老师,以求在最短的时间内达到最好的效果。

“但行耕耘,莫问前程。”是让乐智好感触颇深的一句话。过去的任何错误和现实的处境已经不再重要,只有当下的努力才是最有意义的,在高中生活中,要学会收拾心情,继续前进。

以生物单科的学习为例,作为理科中的文科,成静认为没有任何一个科目可以做到像生物一样,任何不会的题目都可以在课本找到答案。“如果你找不到,那就是你看课本不仔细,或者这是一道创新题。”成静表示,回归课本,认真研读课本很关键。准备一个生物知识清单,在阅读时把生物每一本书每一章节所涵盖的每个知识点都罗列出来,因为选择题考的知识点都很宽泛,每次考到不会的知识点时,就可以标记一下,等到每次大考前就能够发现自己最大的漏洞在哪里,再去重点突破。如果遇到创新题,也不要怕,做题的关键是要读懂题目,要从中尝试找到熟悉的知识点,熟练地运用课本知识去解决新问题。

切忌盲目刷题。在考试中,对于选择题,审题是重中之重,更加注重思维的推理;对于简答题,结合题意理清涉及的基础知识,即使是全新的情景题,有时也会渗透基础知识。然后再根据题目要求逐字逐句地分析材料,特别是图例要个个俱到,将材料翻译成答题点,整理思绪,有条不紊地整理出各个答题点。这必须要长期的训练与准确的体悟。