

用好自己的“三本”

北京大学元培学院学生 虞兴平

谈起自己中学阶段的学习经验,感触最深的当属“三本”的建设和反思。

所谓“三本”,是指纠错本、积累本(摘抄本)和笔记本。相信考生的老师也多次强调其重要性。在此,我想介绍如何用好自己的“三本”。

别将纠错本流于形式

纠错本是“三本”中最需要时间和精力。与课外积累和课堂笔记不同,纠错本的整理时间贯穿课内课外,耗时较长,任务较大,要花费相当一部分课外时间和自习时间进行整理反思。

考生先要明确纠错目的,要明白改错对于自身发展进步的重要意义。“会做一道错题,胜做十道新题。”纠错是一个求真的过程,一道典型的易错题可以提醒考生规避同类问题,而这个过程就体现在纠错本中。

我想对纠错本的整理提几点建议。

首先,纠错本应常复习使用。进入总复习阶段,考生会进行大量练习,纠错时间紧迫,任务量大,这时可以想办法加快速度,不过仍要注明解题思路,写上反思的内容,便于以后翻阅。

其次,要在纠错本中突出强调易错点和需要注意的

问题。以生物学科为例,我会在相应的题目旁标注“血液不等于血浆”“不变不等于稳定不变”“大熊猫和小熊猫不是同一物种”等提醒自己的话。相隔时间较长时再回头翻阅错题,往往会忘记当时为何出错。然而纠错时就在旁边强调这些问题,复习起来就轻松省事了。

第三,要学会取舍、抓住重点、灵活处理。后期复习时间紧,不允许考生细致整理,这时应抓住主要问题,优先整理重要问题和典型错题。对于次要问题和偶尔的失误,考生不必将整个题目搬上纠错本,要采取灵活的方法处理。以化学学科为例,我偶尔会将化学方程式误写成离子方程式,在这种情况下,我会要求自己将该方程式抄写十遍,以提醒自己下次看清题目要求,这样既达到纠错的目的,又省出时间掌握其他错题。

课外抽时间充实积累本

积累本(摘抄本)在语文和英语两大学科中应用广泛,考生需要在课外抽时间落实这项工作。

以语文为例。语文在新高考中的地位逐年上升,对考生核心素养的要求也越来越高。这就需要考生有足够的积累量(只靠应试技巧是难以取得高分的)。我认为语文的积累主要体现在两方面,一是古诗文,二是写作。

古诗文积累又可以分为文言实词、文言虚词、文言句式、文化常识和诗歌意象等的积累。在每次练习中,考生要标记好陌生知识,课后查清词义后整理到积累本上,将其翻译方法也

积累下来,避免因翻译不规范而丢分。

写作的积累主要是素材的收集。一篇优秀的作文不仅需要充分的素材,还应有优美的语言,这就来源于平时积累。除学习优秀高分作文外,考生在日常生活中可以多读《人民日报》等报刊中的重要评论,使自己的语言得到升华。

英语方面的积累主要是单词和短语的积累,这个过程其实也可以与笔记本的建设相结合(注意不是重合)。另外,英语的积累要注意旧词新义以及一词多义的情况,注意动词加介词的多组合短语词义。

用心建设属于自己笔记本

笔记本在“三本”中最为基础。用心建设一本属于自己的笔记,对于各科学习都十分重要。各科都需要有相应的笔记,也有独特的整理方法。下面是我自己的一些经验。

语文:整理记录各类题型及其作答方法和思路。

数学:按照题型分大类分板块总结。

英语:单词、短语、语法、词性转换等。

物理:持续整理二级结论。

化学:将详细知识点系统整理。

生物:整理知识点、易混词语及表达方式。

全情投入 圆梦高考

北京建筑大学测绘学院智能导航实验班学生 顾泊桐

新冠疫情突如其来,2020年高考延期。因此,原本的高考百日冲刺,变成了130天的跑步。没有了原本的紧张氛围,长期保持紧绷的我,疲惫的身心离床越来越近,离书桌越来越远。高三生活中期盼的成人礼和毕业典礼也化为线上的声音和图像,成为记忆里的底片,惰性和着烦躁,与日俱增。

此时必须改变状态,积极备考,全力以赴。消除焦虑最好的办法是集中精力投入复习中。复习时间变长,我的复习计划也必须调整。原本来不及提高、完善的部分要重新拾起,加入可拯救的行列。

在家中备考的那些天,为抑制惰性,我自行营造学习氛围,和几个同学一起,相互督促;设闹钟提醒,定时打卡,严格

按照学校作息定时定点完成学习计划。复习期间,我努力汲取知识,在每天学习的最后一小时,总结当天所学,整理思路,规划次日要复习的知识点。每天做很多题,逐渐形成了固定思维,但习惯性思维模式有时会让人忽略题目中的变化,影响判断,导致错误。对此,我审题更为仔细,逐字逐句细心查看。课间适当运动,释放压力。

高考是人生的舞台。带着少年的热情与向往、无畏与豪迈,我步入考场。考完最后一门时,我的心终于放下。高三是收获满满的一年,是12年学习生涯中最充实最辛苦也最难忘的一年。出分后,我和父母一起翻看北京考试报和各校微信公众号中的信息,摸索着填报志愿,在信息海洋里寻找适合自己的学校和



顾泊桐

本人供图

专业。思前想后,最终我决定报考北京建筑大学智能导航实验班。

2020年,在那个明亮的夏天,我收到了北京建筑大学的录取通知书,开心不已。它承载了亲朋好友的诚挚祝福,承载了我对大学的无限憧憬,承

载了我12年来努力学习的肯定,承载了我对未来人生的美好期盼。如今,我在这所大学里继续努力学习喜爱的专业,吸收先进的科学知识,并在未来的工作中学以致用,为建设祖国贡献自己的力量。

备考二三事

北京石油化工学院学生 朱依彤



朱依彤

本人供图

五一过后,高考近在眼前。时间紧迫,考生该怎么做呢?

短板科目,合理安排每天中午提问的学科,不要操之过急,也不要置之不理。

不懂就问 丢掉“偶像包袱”

因疫情反复,考生几乎没有走出校门、聚在一起探讨问题的机会。考生要抓住在校的课余时间多找老师提问。精力充沛的可以考虑压缩自己的午休时间,提前找老师“预约”。此时要知道自己的

汇总“重疑难” 形成个性笔记

疑惑问题要汇总成笔记本。考生可用活页本,将索引分割页分为三大模块:一为“重”,即记录老师课上反复讲到的知识点,以及试卷分值占比较重的知识点;二为“疑”,记录自己在知识理

解过程中出现的问题;三为“难”,记录需要自己仔细思考、反复推敲才能得出答案的内容。基础不是很牢固的考生可以暂时只抓前两部分,将“地基”打牢。在考试中取得应知应会的基础分也能收获可观的成绩。

周末的时候可以为自己制定一份待办清单。将每天必做事项罗列成清单,每完成一件事,就用荧光笔画上横线,这样既醒目又可以鼓励自己。如果考生纠结项目排列的先后顺序,可参考时间管理四象限法,将它们分为“紧急且重要”“紧急但不重要”“不紧急也不重要”“重要但不紧急”四项。笔记要反复翻看。

找准定位 关注高校政策

考生可根据模考成绩及前一年的排名分数匹配表对自己进行定位,提前圈定一些适合自己的院校;也可以利用学校提供

的各类批次线定位自己的成绩。

不过模考都会有成绩浮动。考生也可以根据几次模考的平均成绩来做判断,这样更准确些。对于特殊类型招生的学校,考生要时刻注意招生政策,做好多重应对措施。

稳定心态 交出满意答卷

面对高考,紧张、焦虑或是兴奋,都是正常的。考生可以对努力的自己充满期待,但若期望值过高,便易出现瓶颈期,难免会因为自己的“原地踏步”而灰心丧气。老师是考生坚强的后盾。考生可与他们积极沟通,获得帮助和支持,以减轻焦虑。

此外坚持自己的爱好或者适当运动都不失为一种解压方式。考生要以积极阳光的心态释放压力。

勤奋与坚持并进,相信考生会收获硕果。期待考生的好消息。