

高三下学期 我这样度过

北京理工大学2019级本科生 孙一洋

我是孙一洋，目前就读于北京理工大学化学与化工学院制药工程专业。

作为学长，也是作为亲身经历过高考的人，我有一些心得体会想与2020届考生分享，希望可以帮助考生在未来学得踏实、过得愉快、考得顺利，超越自己！



重视基础 掌控时间

我在高三下学期面临的问题是，学过的知识点太多，自己虽也复习过好几轮了，但还是感觉心里不踏实。每次试卷发下来，总是会有各种错误。

老师告诉我，“没有马虎，只有基础知识掌握不牢固，运用不熟练。某些题不会出错是因为你心中对它已经熟悉至极。每道题都反映了一个基础知识点，所以只要基础知识掌握好了，一切就都没问题了！”

于是，针对错题我会先找到相应的基础知识，仔细复习后，运用“题海战术”巩固熟悉感。每个同学增加熟悉感的方式是不同的，但目的都是将这个基础知识掌握，也让自己学得更踏实。高三已经做过那么多试题，基础知识大多也都覆盖了一遍。每找到一个问题并解决它，离胜利就又近了一步。

时间管理对于高三生很重要。我几乎每周末都会制定下一周的计划，并具体到每一天。周

中我会将各个科目的复习穿插进行，利用碎片化时间背诵，利用整块时间做题，模拟高考的环境及节奏。周末我会对一周的考题进行总结回顾，用手机相册当错题本，弥补基础知识上的漏洞。当然所有的安排都要量力而行，考生切忌安排过多内容，导致完成不了，反而得不偿失。如遇突发情况，导致自己未能按照计划进行，我会在可接受范围内修改计划，不会硬着头皮强迫自己。

收获情谊 结伴而行

在高三下学期的时光中，陪伴我最多的就是老师和同学们。

每一位老师都特别认真负责，当我有任何生活或者学习上的问题主动找到老师时，无论何时，他们都能倾听我的烦恼，解决我的困惑。在我考试成绩不理想，找到老师询问如何提高时，老师会帮我分析原因，并帮我找一

些针对性的练习；当我遇到困难不知如何是好时，老师会根据我的思路找到问题所在，给予正确讲解。师生情是我在高三下学期的重要收获。所以勇敢地向老师寻求帮助吧，在高三备考的路上，老师的陪伴会让你充满信心。

我们拥有的梦想不同，但是可以一起为了梦想而努力。高三

下学期，很多同学都是我的“小老师”，他们会分享笔记，解答我的问题，安慰我的情绪。很多同学也都是彼此的“加油站”，我们会一起讨论一道思考题，一起吐槽压力有点大，一起分享好玩的事情，一起努力冲刺。找到你的朋友，在高三备考的路上，朋友会让你更有勇气面对困难。

调整心态 轻松面对

高三下学期也是压力最大的一个学期。压力可能来自家人、朋友，而对我来说，压力更多是源于自己心中那股一定要考好的劲儿。

适当的压力是学习的动力。我有过一段时间，无论如何都考不好，怎么做怎么错。我找到老师探讨这个问题，老师告诉我，“学习都会有那么一个时期，这段时间你也别太较真，该休息就休息，过了这段时间就好了。”经过亲身体会，我发觉老师说对，劳逸结合更有助于学习效率。

每个人的放松方式不同，对于我来说看综艺、听相声能让自己快乐。在学习疲惫之余更高效地放松自己，才能以更好的情绪迎接之后的学习。

每个人在高三下学期都会给自己制定一个目标，也许是考上某所大学，或是考到多少分以上。就个人而言，我偏向于先营造一个相对轻松的心态面对高考。

高三时，受老师们的影响，我特别想成为一名老师，于是就将目标定在了一所力所能及的师范

院校，这样压力立刻就小了很多。我不再胡思乱想，而可以一门心思好好学习。

除此之外，我还想分享一句话：“到了这个时候，考生不要纠结这个地方扣了几分，而更需要考虑这个地方反映了自己哪里掌握得不够好，哪里有漏洞。”补着补着，这些漏洞都被补齐了。

我们不用比谁厉害，只要每天比昨天的自己厉害一点就好。愿考生以梦为马，不负韶华，考试成功。

用周末时间

突破瓶颈

北京建筑大学建筑学院
2020级建筑实验班学生 吕婧文

我毕业于北京市八一学校，高三时恰逢新冠疫情来袭，于是就有了半学年居家备考的经历。在2022年高考来临前夕，身为高三生的你们也不得不因为疫情而居家备考，我以过来人的身份和大家做如下分享：

在家认真听网课与在校期间认真听讲需要同样的态度。如果考生上网课觉得累，容易烦躁，可以适当减轻课后的学习强度，保持头脑清醒，提高效率。上网课时，老师几乎看不到学生的状态，考生因此选择放纵自己还是更灵活地学习，完全凭自觉，这时自律就十分重要。

周末的整块时间建议考生用来突破瓶颈而不是保持手感。因为平时各科已经在持续不断地进行大量练习了，周末大块时间可以尝试解决压轴题，给自己提高难度。基础比较薄弱的同学还是要重点巩固基础，高考最怕简单题失误，难题的得分是锦上添花。

安排合理的话，最后这段备考时间还可以上一个台阶。但考生不要急于求成，更不要患得患失，其间可以适度考虑志愿选择的事，如果已有确切的目标就再好不过。人无法预知还未到来的

事情，即使做了很完备的规划，不尽如人意的事也时常发生，所以在这段时间，考生不用因志愿填报而过于焦虑。

我认为总结对学习来讲十分重要。笔记和错题整理都是比较常见的总结形式。但总结零碎的知识点和完整的知识体系完全不同；照着抄一遍和根据自己的理解背默一遍完全不同；只整理框架和细节满满也完全不同。只要效果达到了就是好的总结方式，不论是体现在脑中还是在笔头上。我高中时没有记笔记的习惯，但会在脑中整理复盘，强化记忆，进行更加深入的思考。

考生要有一套属于自己的学习方法，虽不一定符合常规，但要行之有效。考生要坚持自己的学习节奏和方式，不要被别人带偏了。学习方法没有对错，只有适合与不适合，所以在这方面，考生完全可以听从自己的内心。

对于大多数考生而言，相信老师就好。他们对高考很有经验，跟着老师的节奏，认真完成每项学习任务，就不会有大问题。

高三是人生不可复刻的宝贵经历。高考虽无法决定人生，但能为人生创造不同的可能性。