

你未来的样子藏在现在的努力里

国际关系学院经济金融学院学生 黄子航

当你克服那些孤独 与寂寞之后……

北京石油化工学院学生 闫方琦

亲爱的学弟学妹们,如果说12年的学习旅程是一场赛跑,你们已经到了最后冲刺的时刻,我作为过来人教你们一些小技巧。

备考篇

“一轮复习”要求全面阅读教材,查漏补缺,使知识系统化,并配合单元基础综合训练,提升应用能力。“二轮复习”要求明确、突破重难点,加深理解知识内部关联,加强解低、中等题目能力,适当研究难题,提升实战能力。“三轮复习”要求复习易错知识点,回顾错题,强化记忆,提升应对题目灵活变化的能力,刷套卷并严格把关做题时间,提高熟练度,进入临考最佳状态。基础欠缺较多的同学一定要抓住一轮复习,并提前总结前两年欠缺的原因,不要在复习中再次出现同样的问题,以免错失良机。对于学有余力的同学,除完成老师的任务还可以增加额外的习题,达到越快越准的佳境。

如果你现在有某个科目是弱项,那么我要恭喜你,这

是你逆袭的关键。你要一直努力,每次弄会一点点自己不会的,最后力争“会做的”全对。从易到难,确保自己可以拿满基础分,再把中档题慢慢啃下来,最后冲击压轴题。只要你愿意变好,提高就交给时间吧!

切忌大喜大悲,内心少许紧张却保持平静才是王者。模拟考的目的永远不是击垮你,而是让你明确自己努力的方向,找到自己的提升空间。不要被他人言语或行为影响,把你全部注意力放在提升自我上。每天学会确立计划,设立短、中、远期目标,提高多少分,从什么方面出分等。

志愿篇

考得好不一定走得远。

可能有同学不知道自己喜欢什么专业、将来要从事哪个行业。如果是这样,你不妨先去仔细了解一下都有什么专业,询问父母自己从小到大的习惯爱好,向周围同学打听自己有什么气质,从周围人那里客观地了解自己。然后再去正视自己的优缺点,以及心



黄子航

里最渴望的是什么。学习疲惫时,停下来想一想,你总会发现自己心中的灯塔。

请保留好学校下发的每一本有关报考的资料。报考志愿时可以按照“冲、稳、保”的顺序依次填写,不浪费每一分。在院校的选择上要注意该校的“第四轮学科评估结果”,根据自己所选专业的等级进行排序。报考时,按照自己的意愿从“专业”“地区”“院校水平”三方面进行比较考

量,在志愿的顺序上一定要再三考虑。

最后,请同学们记住:高考前的任何一场考试都不决定你的高考成绩。乾坤未定,当下的每一秒都能改变命运。你可能觉得最后的日子自己提升不大,但其实你已经克服了困难,请相信这一路的风风雨雨终会幻化为美好光明的未来!

最后祝同学们梦圆高考,不负读书时!

黄子航

比学习更难处理的是心态

深圳北理莫斯科大学2022级数学专业学生 翟珑杰



翟珑杰

我高中毕业于北京市中关村中学,今年高考考入深圳北理莫斯科大学数学专业。高三是非常重要的学习阶段,把握好高三的学习时间有助于我们进行完美的高考冲刺,取得可喜可贺的成绩,考入自己理想的大学。但是有很多同学在面对高三这个学习阶段时却非常发愁,因为高三压力大,学习知识繁琐,想要提高成绩需要方法得当,在此我将自己高三学习的一些经验进行了总结并分享给大家。

高三上半学期的学习极

其重要,一轮复习是高中三年中成绩大幅度提升的最后机会。要抓紧上半学期的时间,对之前的知识进行查漏补缺,对整个知识框架进行一次系统的升级。可以抽出时间把高一高二的笔记再梳理一遍,错题整理一下,把基础夯实,然后就可以尝试进行一些提高题、压轴题的训练。来到高三下半学期,开学就是一模考试,之后紧接着各种模拟考试,这段时间主要以做题为主,时间非常紧张。这时候应该根据自己的水平选择题目

来练习,整理好错题以便复习,不要再盯着难题去做,而要回归课本,确保拿到该拿的分。高三开学到一模前的这一段时间是有可能大幅提升成绩的。

高三复习最重要的不是长时间而是高效率。在高三生活中,比学习更难处理的是心态,压力是伴随整个高三生活的,它会降低我们的学习效率。要时刻保持乐观积极的心态,不要总是与别人去比较,每个人的基础、能力、方法不同,目标也不同,一定要把握好自己的复习节奏。同时要对对自己的水平有清晰的认知,尤其是在网课学习阶段,一定要利用好每一次考试,检验自己的水平,了解自己所处的位置。根据自己的位置合理地选定目标,避免给自己徒增无谓的压力。越临近高考,越要保持平稳的心态,不要对成绩有过多的幻想,避免给自己制造压力,情绪失控、失眠都是正常现象,没有必要对此过分担心。

同时,体育锻炼一定不能断。可以根据自己的爱好坚持一两项体育活动,锻炼半个小时就会有效果。通过锻炼保持良好的身体素质,为最后冲刺做好准备。最后百天冲刺的时候熬夜早起、作息不规律是必然的,没有良好的身体素质就会很容易生病,从而耽误复习时间,影响复习效率。在进入百天冲刺之后应尽量避免对抗性的运动,比如篮球、足球等,避免受伤影响上课以及自己的心态。锻炼以有氧运动为主,有能力的同学可以选择慢跑、跳绳等。二十到三十分钟是锻炼效果和时间的一个平衡点,既足以达到锻炼效果,也不会占用过多时间。

高三学习并不轻松,不论在进入高三时成绩如何,这一年都有翻盘的机会,再苦再累也要挺住。无论最后的高考结果如何,这一年都会给你们带来成长,也会让你们在以后的生活里更加坚韧,面对压力和困难会更加游刃有余。

类整理。为了保证早上可以早起,我一般在九点半左右上床开始背语文,大概40分钟就可以放下书睡觉了。

高三时间很紧,切记不能沉迷于网络,游戏、追剧、八卦、闲聊,这些活动并不会让你真正放松,反而会耽误时间。在学习一科很累的时候不妨换一科,我常用的方法是一文一理交错着学,每一科都要控制好学习时间,中间可以有5分钟的休息时间,在这5分钟里可以看向窗外放空自己,尽量不使用电子产品。

周末回家我会整理每一科从头到尾的知识点,然后思考它们之间的联系,我一直觉得只有这样做才能让我在考场上灵活运用。学习之余我会出去走一走放松一下,整理这一周的情绪并为下一周的学习加油打气。放松的时候我总喜欢想未来要做什么,学什么专业,过什么样的生活。我更喜欢忙碌的生活,在忙碌中找到自我,所以专业选的是与审计、管理、会展有关的。

高三下学期会比较忙碌,但大家不能自乱阵脚,一定要有自己的学习节奏,找到最适合自己的学习方式和作息时间,节奏可以比老师快但不能跟不上。高考前几天,我总是很担心考不到理想成绩,担心发挥失常。现在回过头来看,当时心态应该放平和,因为高三最珍贵的不是分数,是在一次次跌倒后继续前行的勇气。无论结果如何,只要我们全力以赴,就没有任何遗憾。正如中国政法大学罗翔老师所说,我们只能做该做的事情,并接受它的事与愿违。

高考,挑灯夜读,各种滋味,冷暖自知,全力以赴,不负韶华。又一个三年即将尘埃落定。所以,放手一搏吧。

高三的生活有时真的很辛苦。高三上半年,我转学到了一所新学校,为了上学方便家人替我和别人合租了一间房子,平时只有我一个人独自生活、学习,周末才回家。虽然在一些人看来,这是高中生应该经历的事情,但每晚回到小屋,寂静的环境下,我感受到的不仅有高三的学业压力,还有一些生活压力,我一次次感到迷茫,不知道我是该歇一歇还是继续奋笔疾书。

我的新学校更注重学生学习的主动性,学习凭借的多是学生的自觉。因为早晨的学习状态更好,所以我改变了原来的作息时间。我每晚9点多睡觉,凌晨3点半起床,起床后我开始写作业。当时作业不是很多,更多的是自己安排学习任务。那时候我酷爱数学和生物,所以会用剩下的时间做一套生物模拟卷和几道数学大题,来激起我这一天的活力,然后高高兴兴去上学。如果时间来得及,我会在听英语听力之前把早上的错题看一遍,这样有不清楚的地方上午就可以找老师解决。一个小时的英语听力结束后开始上课,课间找老师问题、改题。不要觉得这是一件没有意义的事情,只有在反复出错的过程中我们才能有所改进。一背文科题目我就会犯困,所以我经常在午休的时候背英语和政治,常常背着背着就睡着了,但奇怪的是,如果醒来后再看一遍睡前背的,就会背得很牢固。

因为在学校锻炼很少,放学又很早,所以我习惯放学后先去健身房锻炼,虽然只有一个小时,但健身可以帮我减轻很多学习压力,还有助睡眠。