

披荆斩棘 奔赴曙光



唐子淇

中国人民大学学生

高三下学期正是最紧张忙碌的时候,勇攀高峰的日子固然多有艰难险阻,但学习备考亦有方法可循。

明确计划才能有的放矢

进入高三下学期尤其是二模之后,会有大量自主复习的时间,如何将这段时间效率最大化?制订计划必不可少。

制订计划要时时以高考为最终目标,按照由大到小的思路进行。首先是找准定位,定一个“现在考不到,但是够一够可能达到”的位次。其次是分解目标,要想考这个分数,每一科都得考到多少分?甚至更细化到每个题

型上面:如果数学想考130分,选择题和填空题最多扣多少分?解析几何和导数题要得多少分?再来便是自我剖析,优势和弱势科目是哪些?哪些科目平时感觉挺好但总是发挥失常?其中对弱势科目一定要克服畏难情绪予以重视,它的提分性价比是最高的。同时要注意每天给优势科目也留够时间,守住优势。最后是具体时间规划,对标离自己最近的一次大考,拆分目标,逐天规划。

在点滴积累中扎实进步

定好计划后,便是执行。在执行过程中,我时时和老师保持交流,无论是探讨计划的可行性还是具体题目。尤其是那些没有标准答案的主观题,和老师探讨能使你收获判卷老师的思路,解构材料的方法等。比如语文、政治大题这种经常看不出扣分原因的题目,在反复与老师的讨论中,我学到了怎样组织答案能使判卷老师一眼抓到重点,怎样紧扣材料。即使只是把字写好看点这样看似微不足道的小事,也使我受益匪浅。

另外,在复习的过程中,我认为具备以下两种观念很重要:一是要有时间意识,把每次考试当作练兵,掌握并熟练每科考试每个部分的时间安排,并基本固定下来。在做作业或练题时完全对标考试用时,卡好时间。二是要摒弃牛角尖思维,切忌陷在某个小

角落出不来。比如高考前那段时间,我会有意识地提醒自己:语文作文首先保证不跑题,不必像对艺术品一样雕琢语言或企图标新立异;做数学卷子时,在保证不出低级错误之前,不要和创新大题的二三问死磕没完……我觉得这对我是有效的,就像田忌赛马,有时候适当的放弃是为了获得更大的成功。

用良好心态迎接万难

高考既是学识的检验,更是心态的对决,时刻察觉并安抚自己的情绪,才能更好地发挥出实力。紧张是高三最常见的情绪,这一点我深有体会,比如高考前一天我因为紧张失眠,为此忐忑不安,在发卷前的候场十分钟心慌意乱。其实这些当时看起来兵荒马乱的场景,在经历过之后会发现完全可以放宽心。回顾高考,我发现自己考场上注意力高度集中、根本没有犯困,语文成绩也并没有被前一晚的失眠影响。对于发卷前紧张的情况,我的一个小技巧是在脑子里过几遍能想起来的知识,让大脑快速找到状态,自然也就没空胡思乱想了。

在备考过程中,感到有压力或产生沮丧的情绪也很常见,这时候不妨停下来,看看身旁生活中的点滴美好,它可能是突然映入眼帘的火烧云;可能是食堂里一碗热气腾腾的馄饨;也可能是小区角落悄声绽放的一树海棠……尽量

有意识地正向调节情绪,包括正确看待模考中成绩起伏,不要轻易否定自己等。模考本身就是查缺补漏的过程,暴露出越多的问题才越有上升空间。

不要羞于向身边人寻求帮助。看看你的身边:你的父母也是从学生时代过来的,他们能以过来人的眼光帮你指点迷津;你的老师最不缺的就是方法和经验,他们随时准备着对你倾囊相授;你的同学是你的同行者,你吃过的苦、感受过的痛他们都深有体会。简而言之,你永远不是一个人。所以,多和父母、老师、朋友倾诉,哪怕只是一两句无谓的“吐槽”或感慨。如果一个人在家里学不下去,可以和两三位好友通过腾讯会议上自习,互相陪伴更能彼此激励。

高三下学期恰如曙光前的黑夜,如果你已经有了梦想中的学校或心仪的专业当然更好,它会是你黑暗中的方向标或梦中的桃花源,帮你苦中作乐、痛中找甜。而如果你暂时还未找到方向,也不必着急,高考结束之后还有大把研究专业的的时间,结果一定不会辜负你——志愿会随着分数改变,但梦想不会。

我高中老师常说“高考是人生中最重要的小事”,攀爬时你觉得它是高峰,登顶之后会觉得不过是小丘。既然前进的号角已经吹响,不如换个心态,当成一次沉淀心性、磨炼意志的机会。愿你战胜高考,享受高考。

以梦为马 不负韶华



刘悦

中国农业大学学生

三年的高中生活就快要结束了,不知道此时的你是否已经明确了自己的目标,有了心仪的大学?

确立目标 看重过程

高三那年的我偶然间在一本书上看到了袁隆平爷爷对年轻人说的一句话“不要向钱看,要向前看”。看到这句话时我的心就像被击中一样,有一

点羞愧,又带着一些豁然。羞愧是因为自己曾经想着以后要挣大钱,却不知道未来具体要干什么,这也正是我迷茫的原因。而豁然则是因为找到了方向,想要追随袁隆平爷爷的脚步,决定选报农业相关专业。随着目标的确定,之前的迷茫都化为尘埃。

日积月累 温故知新

复习是用来确认过往所学是否已经掌握的一个过程,使你对其印象更加深刻,让知识在大脑中存留的时间更长一些。而我的弱势科目物理和数学主要考察逻辑思维能力,如果仅仅只是看公式或者一两道例题,是远远不够的。于是我每天在老师讲题时,用笔将老师讲到的重点以及我认为比较有代表性的题勾下来,在晚自习时轮流将各科目勾下来的题和错题找出来,重新做一遍,最后再考虑有没有其他的方法能够解出题来。如果有哪个知识点不熟悉,我还会找到初次学习时的笔记,再找到课本上对应的地方,逐句地理解。这样,不但回忆了这个知识点,还会挖掘出之前没有注意到的细节,使得印象更加深刻。

还有一些经常出现在题目中的知识点,比较细碎且容易与其他相似知识点混淆。我会专门准备一个小本子,把这些小知识点都总结在上面,有时还会把为什么会混淆的原因写在上面,早读的时候拿出来看一看。每天看一遍只需花费三五分钟,多看几天自然而然的也就对这些“易错点”印象深刻,甚至还会知道哪个知识点被记在了哪一页的哪个位置。当这些细碎的易错点成为你的“老朋友”时,它们将不再对你构成威胁。

在高三复习的这段时间里,滚动复习是有必要的。每天都在向前复习着“新知识”,但时间久了,之前的知识容易逐渐淡忘。因此,每隔一周抽出一段时间来翻一翻,记一记“旧知识”是很有必要的。

放平心态 不紧不慢

频繁的考试,难免让人觉得疲惫。人就好像一张弓,既不能放得太松,又不能绷得太紧,一定要调试得弹性好、韧性强。如果把每一次模考都当作是高考,那就会让人精神紧张,还没等到真正的高考来临就已经

疲惫得不行了。但如果不把每次模考当回事,那就无法逐步调试出最佳的应考状态。其实,频繁的模考只是为了锻炼你,让你逐步减弱对考试的恐惧。每一次模考的结果,最重要的是让你知道还有哪些知识点是没掌握的,让你知晓需要着重看哪部分内容。在频繁模考期,如果太过在意每次小考的成绩,可能会影响到自己的心情,让你感觉很累。毕竟谁也不能保证自己掌握每次考试中的所有题型,所以成绩有起伏是在所难免的,你不必太过在意。

身处高三的你一定要学会放平心态,如果实在不知道该怎么办,那就依据自身状况,能学习的时候就安排学习,该休息的时候就好好休息。这样的日子是充实的,不需要想得太多。我在进入备考冲刺期时,特别喜欢每天到校园里走一走,去找找“新意”,比如今天玉兰花开了,明天栀子花开了。散步看上去好像是在浪费时间,但却能让我的心平静下来,不再时刻紧绷着。有效的休整能帮助你缓解一天的疲惫,让你更愉快地开启全新的一天。