

# 优秀学子授秘籍 榜样力量助成才

——高考优秀学子分享高效学习经验摘要



徐钰程到大自然中放松自己。

## 人生是旷野,而非轨道

**姓名:**徐钰程  
**录取院校:**清华大学  
**高考分数:**706分  
**学霸语录:**人生的意义不在于考上什么大学,而在于在有限的人生里创造多少价值、收获多少宝贵的经历。

**学霸心得:**  
学习的路上,挫折在所难免。看错题、算错数,成绩不理想……一次晚自习,一道数学题做了一节课仍毫无头绪,压力爆发的我在教室里默默哭了一节课。后来,姐姐语重心长地跟我谈心:“人生的意义不在于考上什么大学,而在于在有限的人生里创造多少价值、收获多少珍贵的经历。毕竟,‘人生是旷野,而非轨道’。”那一刻,我豁然开朗。与其盯着一次次考试的失利,不如放平心态,坦然接受成败。面对不理想的成绩,告诉自己“随它去吧”,不必焦虑,反思

总结如何做得更好,才是正解。

“工欲善其事,必先利其器”,我总结了三点方法:  
**重视课本。**研读数遍,夯实基础,构建知识体系,后续学习事半功倍。今年高考题目与课本关联度极高,基础复习阶段认真读课本,力求将知识烂熟于心,概念原话复述,面对基础题时就能胸有成竹。

**重视笔记。**学习新课时抄录老师的板书,后续温习时可以帮助构建知识体系,考试前可以做学习思维的复盘。

**重视书写。**字迹潦草吃大亏,高二决心练好字。暑假里,我报了练字班来苦练汉字,最终字体虽不惊艳但也工整;在学校,英语书写也在老师的帮助下慢慢变好。遇到困难和短板,要不吝啬寻求外力协助,主动找老师请教。

勇敢面对当下不如意的成绩,反思总结如何做得更好,才是突破困境、迈向成功的开始。



玩自拍的潘婷婷。

## 让每一分钟都有价值

**姓名:**潘婷婷  
**录取院校:**复旦大学  
**高考分数:**696分  
**学霸语录:**学习并没有想象中艰难,将老师布置的作业踏踏实实完成,认真过好每一天,做到日有所成,就能超越很多人了。

**学霸心得:**  
**高效学习:**让每一分钟都有价值。我们可以对科目进行交替学习,避免长时间学习一个科目。上自课时,每一两节课就更换一个科目,保持思维活跃的状态。学到新东西时可以找同学主动“输出”,如果你能讲明白就是真懂了,讲不明白就继续查漏补缺。

**时间管理:**做时间的主人。每个人的时间是相同

的,关键在于如何分配。我有两个妙招:每天优先解决最困难的科目,把旺盛的精力留给难点,解决后再学习其他科目就会一身轻松;利用优势学科“充电”,攻克完难点后,再学习有兴趣又擅长的科目。

**心态调整:**给心灵松松绑。要及时把烦恼说出来,和朋友一起吐槽或者谈谈心。定期放空自己,在心情烦躁时或者压力巨大的考试间隙去发呆、看看风景,让紧张的大脑充分放松。

**学习娱乐:**张弛有度。娱乐不是洪水猛兽,适当放松会提高学习效率。玩的时候好好玩,学的时候好好学,两者互不打扰,每个人都应该探寻出最适合自己的放松方法。

祝愿大家学得高效、玩得开心、活得精彩!



郑文卓在母校门前留影。

## 满怀激情投入每一天

**姓名:**郑文卓  
**录取院校:**上海交通大学  
**高考分数:**693分  
**学霸语录:**以阳光的心态拥抱高中生活,满怀激情投入每一天,用不懈的拼搏攻克难关,凭坚韧的毅力一往无前。

**学霸心得:**  
沉着平稳的心态,是一切的基石。进入高三,面对多重压力,必须要有一套调整心态的战术。平时给自己适度压力,和同学们和睦相处,不盲目制定目标和攀比成绩,面对成绩的起伏,主动寻找漏洞,戒骄戒躁。

**时间管理能力:**是让努力事半功倍的引擎。建议

大家结合自身情况,对学习任务进行优先级评估,列一张计划表,按照计划有条不紊地学习;同时掌握学习与娱乐的平衡,将两者划清界限,学习时心无旁骛、全力以赴,休息时全身心放松,真正做到劳逸结合。

**科学精准的学习方法,**能为复习备考提升效能。  
第一,针对性学习。把更多时间花在薄弱点上,不机械采用“题海战术”。第二,善做笔记,多看笔记。做笔记时不求精致,但求精简,用自己能理解的描述或符号去记录即可。同时,笔记的价值在于反复回顾,我们需要周期性地温习笔记,将笔记内容内化于心。第三,“便签法”记忆。准备些小便签,我们可以把零碎的知识记在上面,在零碎时间反复记忆,长期坚持效果十分显著。



专注学习的李岩泽。

## 让过去的低谷变成身后的风景

**姓名:**李岩泽  
**录取院校:**复旦大学  
**高考分数:**692分  
**学霸语录:**从低谷中爬起,拍拍灰尘,我们的力气越摔越足!

**学霸心得:**  
一、**高效学习:**不比谁坐得久,比谁学得聪明。教学相长,当“小老师”。学完一章,合上书自己讲讲,或者跟室友、朋友讲。当你发现自己讲不清楚的时候,就是没有真懂,要回去看。

小而精,优于大而空。学之前想好具体学什么,目标越明确越好。比如是背会20个单词?还是弄懂一个公式?

找“雌雄题”,举一反三。学透一个经典综合

题型,把里面考的知识点吃透,关键步骤在脑子里罗列明白,这道“雌题”你就掌握了。接下来是自编“雄题”,自改“雌题”的题目条件,比如数字变字母、变换问法,再尝试解题。通过自编自问,将知识融会贯通,达到举一反三、以不变应万变的

效果。  
二、**管好时间:**不是当机器人,是让事情有着落。每日计划不能少,定时自测更有效,碎片时间不浪费,回头看看不心慌。头天晚上罗列计划,分清主次和轻重缓急;给任务框定时间,以考试标准要求自己,防止拖延。

三、**心态调整:**如何从泥潭中爬起。  
难题卡壳就冷静地拆解步骤,难以突破时就大大方方地找帮手,考砸了就耐心复盘找问题。