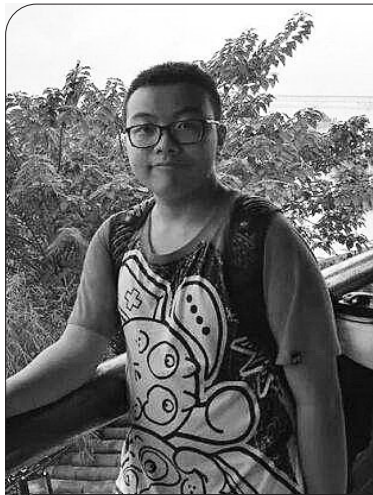




本报讯 在高考即将来临之际,本报记者采访了多名去年参加高考的“过来人”,为大家支招,听他们回顾备考历程和高考故事,讲述各科目学习的方式方法,希望对即将高考的你有所帮助和启发。
记者 林文星
(图片由学生本人提供)



陈霄翔

高考总分:
938分
就读学校:
清华大学

理科“学霸”教你玩转数学

同样毕业于海南华侨中学2018届理科班的陈霄翔,在去年的高考中取得了938分的优异成绩,顺利被清华大学录取,现就读于该校物理学专业。在整个高三生活中,陈霄翔的成绩一直名列前茅,尤其是他的数学、物理科目成绩十分出色。陈霄翔在接受记者采访时,也讲述自己在数学等优势学科上的学习方法,希望能对考生们有所帮助。

数学:学会理解比背公式更重要

陈霄翔的数学科目在高考中取得了840分(标准分)的成绩,除了个别难题外,其他题目基本是无差错完成。作为自己一直比较擅长的科目,高考数学取得好成绩对陈霄翔来说并不意外。“去年高考数学并不算难,和平时模拟考试的差不多,所以只要基础扎实,考试的时候认真一点,把简单题都做对,拿高分不难。”陈霄翔说,数学相对严谨一些,学会理解比背公式更重要,所以在日常学习中要吃透知识点,对相应知识点可能出现的各种出题方式有所了解才行。

大量做题是学好数学必不可少的内容,但怎么做题,做什么题很重要。陈霄翔告诉记者,在高三上学期他基本上都在刷往年真题,“我在第一轮复习中全面梳理了高中数学的知识点,然后就是做真题,熟悉考试出题的方式和常考的知识点,这样也方便接下来有重点地复习。”陈霄翔说,备考数学时要有选择性地做题,避免陷入题海战术,难以自拔。

现阶段求稳为主,回归到基础

“临近高考阶段,主要还是求稳为主,回归到基础,把重点放在整理数学公式、熟练推导过程上。”陈霄翔表示,现阶段做题不必太多,保持手感即可。关键是查漏补缺,可以将自己看的复习资料从头整理一边,将做过的错题拿出来再看一下。“高考数学科目大部分都是基础题,比的就是谁稳,谁错的少,如果你能把会的题都做对,拿高分也就不是难事了。”

“现阶段也不用再去做难题了,意义不是很大,一是成绩难提升,二是没必要,高考简单题居多。”不过,陈霄翔也坦言,把简单题都做对也不是一件容易的事,因为数学科目安排在高考首日,许多人对考试还没完全进入状态。对此,陈霄翔建议考生,日常学习时养成习惯,“做题时放慢节奏,不要着急,要相信考试时间绝对是足够的。”

弱势科目跟老师走,别闷头学

陈霄翔也有自己相对弱势的科目,“语文相对就没有那么突出,处在一般水平,好在没有拖后腿。”陈霄翔说,语文的出题形式更为灵活多变,在历次模拟考中他的语文成绩波动比较大,一直是他比较苦恼的地方。“所以我把语文的重心放在基础上,尽量做到会的题目不失分。”而最终成绩也证明这样的方法是有效的,陈霄翔高考语文科目超过了800分。

陈霄翔告诉记者,在相对弱势的科目上,建议考生要跟着老师的节奏走,“自己闷头学,找不到方法,弱科就很难有提升。老师的经验比较丰富,教学方法都是经过实践检验有效的,肯定比你自学要好很多。”

保持好心态,相信自己,别紧张

“考试状态对高考成绩也有着很大影响,考前一个月我有点紧张,心态有些浮躁,但好在及时调整过来。”陈霄翔告诉记者,考完之后他感觉自己属于正常发挥的那类考生,而最终取得高分成绩也有些出乎意料,尤其是相对弱势的语文学科,成绩反而远超过一向保持优势的物理科目,这让他有些意外,“只能说自己当时考试状态好。”对此,陈霄翔也建议考生,考试时保持好心态,相信自己能发挥出正常水平,其他的顺其自然。

规律作息可为高考“加分”

毕业于海南华侨中学2018届理科班的刘亦江,在去年的高考中发挥稳定,语文、物理、生物等科目成绩在800分以上,总分更是高达909分,如愿被清华大学录取。不过在去年的入学体检时,刘亦江被查出患有肺结核,申请暂缓入学后回到海南治疗,现已基本痊愈。在家休养近一年里,刘亦江多次回到高中母校跟学弟学妹们交流,他希望同学们能取得优异成绩,今年九月一同共赴清华。

规律的作息对备考很重要

刘亦江告诉记者,进入高三后,他一直保持着规律的作息:每天6点30分起床,7点准时到教室,晚上11点半上床睡觉。“高三的学习比较紧张,作业量增加了不少。我不喜欢学习节奏被打乱,所以高三一直租房住。”刘亦江告诉记者,当时租住在他隔壁的还有同级的几位同学,大家互相交流,有时也会一起复习,所以生活不会显得太孤独。

规律的作息对高三备考十分重要,刘亦江表示,他没有太多兴趣爱好,高三基本上是教室和宿舍两点一线,除了偶尔的跑步、踢球外,就没有什么其他的事情了。这样的生活虽然单调,但也足够纯粹,一定程度上保证了心态的平稳。“我不会去想太多的事情,所以每天都能按时休息,第二天精神饱满地去复习。”刘亦江也建议学弟学妹们,备考期间要静下心来摒除杂念,养成规律作息的习惯,学习时方能事半功倍。

保持稳定心态,稳步前行

紧张而单调的高三生活中,偶尔也穿插着丰富的集体活动。全年级的百日誓师大会、班级组织的成人礼和演讲活动等,都给刘亦江留下了深刻的印象。“我记得那时候班里在图书馆报告厅组织了成人礼活动,我们还选出了几个同学向各科老师‘表白’。”回想起这些美好的瞬间,刘亦江的脸上露出了笑容。

其实,类似的集体活动在各校各班里都会组织,为了加油打气,也是给学生一个减压放松的机会。刘亦江表示,集体活动的作用不仅体现在心理上,有时对学习也会有切实的帮助,“高三下学期的时候,我们班主任汤老师组织过演讲活动,大家自选主题进行演讲,不仅可以锻炼学生的表达能力,培养他们的自信心,同时写演讲稿也能培养学生的语言组织能力,对写作很有帮助。”刘亦江说,单调的学习也应多些“调色剂”,适当参加集体活动,对学习和考试都很有帮助。

整个高三生活,刘亦江说自己是按部就班地走过。之所以高考取得了较好的成绩,他认为更多是自己比较踏实认真,“高三上学期成绩有过波动,当时幸亏有老师的帮助,后面我的学习状态都比较好,成绩能保持在全校前五名。”刘亦江建议考生,现在要保持稳定的心态,踏实努力。对于即将到来的高考,他也希望学弟学妹们能够稳步前行,不负青春。

我们这样考上清华

两高考「学霸」分享学习秘诀

刘亦江

高考总分:
909分
就读学校:
清华大学

