

“这次活动，我家娃做笔记做得老认真了”“我们家也是，还跟‘学霸’签名合照了”“收获满满”……7月23日，镇海中学优秀学子分享会结束后，参与活动的宁波晚报小记者家长陆续在群里留言，家长们还晒出了活动中孩子做的笔记。

此次分享会，镇海中学7名高三毕业生结合自己的学习经验、优势科目，围绕某一门学科，就自己的学习秘籍、选科经历与成长、班级学习氛围与小组合作等不同主题，分享了自己的高中三年经历。

“高效学习法”



姚承宏



王宏元



陈昊泽

要学会对考试失利的复盘

王宏元同学关于错题整理和考试复盘的分享，干货满满。

王宏元，蛟川书院平行班学生，高考683分，选科物化生，小三门均为99分，考入上海交通大学。他在分享物理学习经验时，强调了错题整理和考试复盘同样重要。

关于错题整理，王宏元说，物理题有一个很大的特点，就是有很多类似的题目，所以针对一些自己不太懂的题目进行错题的整理，可以在考前帮助学子们强化这个类型的题目，从而在考试中取得更好的成绩。

关于复盘，他说，自己高一时一度物理成绩低迷，于是花了整整一个学期的时间进行强化训练，但在高一下期末考中仍发挥不理想。就觉得特别困惑，为什么明明比别人付出更多，成绩却迟迟不提升呢？于是他就去找物理陈芝莹老师谈心。陈老师告诉他，其实考试在很大程度上是受偶然因素影响，一次考试的失利并不能说明什么，更重要的是要分析什么原因导致了考试的失利，是知识上的漏洞造成的，还是诸如审题、计算、心态等方面的原因？所以考试复盘至关重要。

王宏元建议，要学会对考试失利的原因进行系统性归纳：是做题速度不够导致会做的题没时间做？还是粗心大意审题不仔细导致题目看错？还是过于紧张导致无法沉下心来做题？还是前段时间的知识点没有完全消化导致考场上无法做出？

“只有对考试错因进行总结方可对症下药，真真正正解决问题。千万不要以一句看错了作为掩盖问题的借口，也不可一句我就是学不会，作为自暴自弃的理由。”王宏元说。

小组合作功不可没

陈昊泽与王宏元是同班同学，高考总分687分，被南京大学录取。他也与大家分享了自己物理方面的学习方法。

除了正常听讲，完成作业以外，陈昊泽认为理科学习最重要的是笔记记录与整理错题。

“上新课时，笔记记录最为重要，主要应以上课无法立刻理解、自认为比较困难的内容为主，这也是为复习做准备；在复习阶段，整理错题更为重要。物理高考的难题主要集中于解答题，而四道解答题的考查知识是极为明确的——热学、力与运动、电磁感应、磁场。整理错题，就应该归类到某个模块，某个公式应用错误或者发现某个新公式上去。这样整出来的错题，既符合思维习惯，也更有逻辑性。”陈昊泽说。

作为平行班，陈昊泽班上同学有选理科的，也有选文科的，所以大家会形成不同的学习小组，一起探讨问题，更有文科生与理科生互相取长补短的。这些学习小组不仅互相监督、提醒，还分工合作，共同完成学习任务。

同时，他们还会定期开展作文头脑风暴、互相答疑点评和学习资源共享等活动，这种学习模式不仅最大限度地提高了学习效率，还进一步加深了同学间的友谊。记者 王伟 张培坚

全班英语140+是怎样炼成的

高考总分721分、考入北京大学元培学院的姚承宏，与楼诗雨、郑媛元一个班级，都是文科创新班学生。姚承宏还以英语146分的成绩摘下高考全省单科最高分。更厉害的是，他所在的班级在高考中英语平均分超过140分。

分享中，姚承宏用环境熏染、师友相伴来解读自己和同学取得如此成绩的原因。

“从大成殿中的琅琅诵读声，到英语组夜里亮至近10点的灯火，镇中为英语学习提供了温馨而便利的环境……我们会结成学习小组，几人一组大家共同学习、共同进步，蔡妈（同学们对英语老师蔡建芳的昵称）的办公桌前总是围满问题目、改作文的身影。我所在的英语小组在首考中全员140+，而我们班在高考中的英语平均分也突破了140分。所谓水涨船高，是校风班风之水托起我们英语之舟楫。”姚承宏说。

姚承宏回忆，记得高三上学期一次测试失利，他忐忑地前往英语办公室，得到的却是温煦的宽慰与勉励。蔡建芳与他谈起往届学长从瓶颈期里走出来的经验和案例。谈起蔡建芳所看见的、姚承宏曾付出的努力，谈起对学生的信心与期许。正是这样的点点滴滴，让姚承宏在受挫之后，马上能重整心情再出发。

当然，关于书写习惯、知识积累、听说能力培养、快速正确审题、信息整合归纳、表达能力等，同学们都在蔡老师经验丰富的教导中不断领悟提高。

闷头学习与丰富生活

郑媛元，文科创新班学生，高考总分706分，选科政史地，其中语文141分，全省单科最高分。复旦大学三位一体考试文科组第一名，后通过强基计划考入北大中文系。

分享语文学之道时，郑同学说语文积累重在平时，并非一日之功。她总结了自己语文学上的经验，比如关于文言文学习：

一是重视课内文言文以及古诗的学习。如果有要求背诵的一定要熟背，不能偷懒。要重视每一篇课文中关键词语的翻译，重要的实词、虚词需举一反三，如果在题目中碰到了相关考点，要学会从课内迁移到课外。

二是用好每一次试卷、作业中出现的文言文题目。如果文本中有自己不懂的文言文文字词，用红笔圈出，查词典后标注出来。这样就能把作业和积累统一起来。

第三点则是做好日常积累。她也向学有余力的学生推荐了一些书目。

学习之外，郑媛元表示：“仍记得学校里丰富多彩的汉文化节，‘大观红楼’活动中同学们身着典雅汉服，于趣味性的抢答环节中展现着《红楼梦》阅读的深厚功力；仍记得神仙写手云集的校园微小说大赛，细腻笔触下尽显大家对写作的热爱。语文亦教会我将目光由书案投向广阔天地。”

因此，她参加了学校“翼轩领导力社团”，与同伴策划原创普法项目“MIN·法”，创新性地以“剧本杀”这一喜闻乐见的形式普及民法知识。他们的项目最终获得全国中学生领导力展示会特等奖的佳绩，郑媛元个人也获得了年度中学生领导力之星的称号。

郑媛元

姚承宏

陈昊泽