



分享会现场。

文理组队、不擅长的科目先做…… 镇中学子解锁高效学习法

7月23日,镇海中学举行优秀学子分享会,7名高三毕业生结合自己的学习经验、优势科目,围绕某一门学科学习秘籍、自己选科经历与成长、班级学习氛围与小组合作等不同主题,倾情分享自己的高中三年经历。记者整理了几位同学的分享。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟/文 张培坚/摄

朱一瑜： 在内求与外求中探寻稳定内核

朱一瑜,镇海中学理科创新班班长,高考总分703分,被清华大学无穹书院录取。他分享了关于心态的内求和外求部分,对很多同学来说值得学习。

他说,内求是指通过积极的自我调节、心理暗示保持情绪和内心的平和稳定,避免不必要的情绪波动;外求则是通过主动寻找老师或同学,在交流分享中减缓内心压力,找到情绪出口。

朱同学分享了一个自己的例子:
“我在首考和高考前的心态截然不同,最终的结果也与心态呈正相关。首考前我特别紧张,整体处于比较浮躁的状态……压力大到饭后会一个人去操场散步。后来回想,如果当时能及时和班主任沟通,合理安排首考前的复习计划,首考结果或许不会那么遗憾。而高考前我吸取了首考的教训,常常暗示自己‘每一页复习过的书都不会被辜负’,始终维持着良好的心态,最终高考也取得了相对理想的成绩。”

胡展铭： 又“菜”又爱“玩”

胡展铭,高考总分704分,与朱一瑜同一个班级,被清华大学电子信息系录取。作为理科创新班的一员,语文一度是他的短板,曾考过年级600多名。他的优异成绩与良师指导和组队学习分不开。

“对我个人成长影响最大的是我的班主任高培圣老师,他教学细心负责,每次会抓着我的作文一遍一遍重写,一开始41分,后来到42分、43分、44分……后来我们还组成了一个‘三剑客’,三个人一起写作文,最终我们三个人的语文成绩都不错,也都被清华大学录取。”

胡同学也很感谢英语来君芳老师,首考时他英语没发挥好,来老师总是在晚自习时把他抓到办公室。“有时候我觉得太累了,就编个理由请假不去,来老师就会在平板上给我发个愤怒的表情包,问我为什么不来,我就只好第二天继续去。就这样,我英语最终上了140分。”

高考146分的数学,是胡展铭的强项,在数学学习上,他们有一个7人小组,命名为“葫芦娃”,大家经常交流讨论,数学老师也会为他们答疑,大家的学习不是孤军奋战,而是协同共进。

学习之外,胡同学也热爱体育活动,虽然并没有体育特长,但他形容自己“又菜又爱玩”,各个球场上总有他挥

洒汗水的身影。“这既是一种很好的调节身心、放松心态的方式,也是一种很好的和同学交流的途径。”

楼诗雨： 不走寻常路的文理混选生

楼诗雨,镇海中学文科创新班中唯一选科技术的学生,高考时凭借703的总分,被清华大学至善书院录取。

成绩的背后,楼诗雨也曾遇到过选科时的徘徊不定,和文理混选后的一度挫败。

作为镇海中学2025届文科创新班的一员,高一下面临选科时,楼诗雨曾在政史地和政地技之间徘徊不定。政史地是绝大多数文科生的标配,技术却是楼诗雨的热爱,当她说出政地技的选择时,一度听到很多声音。比如“文科生是学不好技术的”“都没人这么选的”等,但因为热爱,楼诗雨最终成了那个不走寻常路的文理混选生。

然而,紧接着,却是挫败与割裂。高二的期中考试,她收获了政治和地理全班倒数第一、技术平行班第一的成绩。

文理平衡上的适应,楼诗雨花了一个学期才调节过来。

现在总结下来有两个经验:一个是时间平衡,一个是理念平衡。

“很多人经常问我学习技巧,其实我觉得我并没有那么多的技巧,只要你投入够多的时间,且在那段时间内效率够高,就一定能够获得回报。”

还有一个是优先级的问题。楼诗雨的经验是,碰到没有那么喜欢并且也不那么擅长的科目,需要把它排在第一优先级完成;如果把喜欢的科目排在第一优先级,就会做得一发而不可收,所以一定要把不喜欢的科目先过掉。

“适合自己的方法需要长期主义的摸索,先培养长处再弥补短处,在有限的时间里根据各科投入产出比权衡。”

郑媛元： 语文单科全省最高分

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,后通过强基计划上岸北大中文系。

分享语文学习之道时,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习上的经验,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。

郑同学参加了学校“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。

姚承宏： 全班英语140+是怎样炼成的?

高考总分721分、上岸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了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。

“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,诚所谓水涨船高,是校风班风之水托起我们英语之舟楫。”姚承宏说,高三上时某次测试失利,他忐忑地前往英语办公室,得到的却是温煦的宽慰与勉励。蔡妈与他谈起往届学长从瓶颈期里走出来的经验和案例。谈起他所看见的,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、表达能力等等,同学们都在蔡老师经验丰富的教导中不断领悟提高。

王宏元： 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,上岸上海交通大学。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,他建议,要学会对考试失利的原因进行系统性的归纳:

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,也不可用一句我就是学不会,作为自暴自弃的理由。”

陈昊泽： 小组合作功不可没

陈昊泽与王宏元是同班同学,都来自蛟川书院平行班,他高考总分687分,被南京大学录取。他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。这样整出来的错题符合思维习惯,更有逻辑性。”

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。