

乘风破浪
的考生

分享高三备考干货 四位学长不约而同指出： 最高效路径是 紧跟老师的复习节奏

7月6日,北仑中学举行新高三学生备战首考动员大会。作为学长,张舒心、李文祺、高璐和张赫4名2026届优秀毕业生登台分享,就首考规划、薄弱学科补差、考试心态调整、“三一”和“强基”备考经验等进行分享,4人不约而同地指出,高三备考最稳妥、最高效的路径,便是紧跟各科老师的复习节奏。

“考试没有完美,失误是难免的,要学会和自己和解”“考得好会带来自信,但也容易掉以轻心”“低谷不紧张,高潮不骄傲”……现场,4位同学金句频频,干货满满。

□现代金报 | 甬派
记者 万建刚

张赫

高璐

李文祺

张舒心

A “考试没有完美,要学会和自己和解”

张舒心今年高考685分,没发挥理想水平的她之后通过清华大学强基计划招生考试逆势翻盘,被该校强基计划文科类录取。据悉,清华强基文科类招生在浙江仅4人。

张舒心说,刚进北仑中学时自己有点紧张、焦虑,因为从初中的佼佼者成了班级中游,感觉其他人都好厉害。“我当时对自己说,现在差一点没关系,一点一点补就可以了。”慢慢地,她的成绩上来了。

“之前预估自己只能考650分或660分左右,因为首考发挥得挺好的,加上语文、数学是我的强项,我就期待着高考。”张舒心说,数学一直是她的强项,可偏偏就是这个强项,让她有点掉以轻心了,考得不是那么满意。

“考完我就感觉完了,但我安慰自己,反正高考已经定型了,就好好准备接下来的考试吧。”然后她去参加了复旦、上海交大、浙大的三位一体招生考试,但复旦、交大的笔试都没过,她做好了去浙大的准备。

“没想到入围了清华强基计划。我当时就想,入围了那就去考吧,就算给人家垫个底,也要去试一试。”没想到,卸下包袱大胆表现之后,她过了笔试、面试,终于被清华大学录取。

张舒心认为,高中三年收获最大的一点就是不要对自己要求太高,不要太强求自己了。

“要允许自己有一点失误,考试没有完美,要学会与自己和解。”她说,考试有很大的偶然性,有时候努力跟结果不是成正比的,这个要接受。

B 劳逸结合是高效复习的助推器

4名同学在分享中不约而同地提到要紧跟老师的节奏,保持稳定心态是决胜高考的关键。

李文祺坦言,自己在模拟中并非一路坦途,成绩有起伏是常态:考试状态低迷时,排名曾跌落年级50名之外;状态绝佳时,也能稳居年级榜首。面对成绩的高低起伏,李文祺秉持着“低谷不紧张,高潮不骄傲”的备考心态,稳步走完高三全程。

除了良好的心态调节能力,科学高效的备考方法,也是李文祺斩获高分的核心秘诀。分享中,他重点围绕时间精力分配、劳逸结合备考两大核心,拆解了自己的高效复习思路,同时精准点出了多数同学备考中的常见误区。

李文祺表示,不少同学的

复习陷入了无效内耗的困境,主要存在三类典型问题。有些同学全程盲目均衡发力,最后优势学科冲不上顶尖,弱势学科依旧垫底,白白浪费时间;有的则只愿意在自己擅长或感兴趣的学科上花时间,却不乐意去练习自己短板科目的习题;还有同学则为了弥补自身短板,花费大量时间用于改善弱势学科,却使优势学科日益生疏。

李文祺在高三学习中一直坚持劳逸结合,这也是他高效复习的助推器。学习之余,李文祺始终坚持规律运动,每周至少坚持打乒乓球三次。“运动完之后,大脑处于比较兴奋的状态,做题就会比较有灵感,思路就会比较开阔。”李文祺说。

C 听歌是他的专属解压方式

高璐今年的高考成绩为691分,斩获北仑中学第一名。谈及这次考试,她坦言属于超常发挥。“数学一直是我的短板,过往考试几乎从未突破130分,而这次高考数学拿到133分,真是历史性突破。”

临近考前一周,高璐也曾深陷考前焦虑,接连两晚失眠,精神状态受到不小影响。察觉到心态失衡后,她主动找到语文老师倾诉内心压力。老师贴心给出舒缓方案:睡前饮用温牛奶,搭配香薰放松心情,睡觉时佩戴眼罩隔绝光线,以此调整睡眠状态。

“或许是香薰带来的舒缓氛围,或许是向老师倾诉后卸下心理重担,也有可能是连续失眠积攒的疲惫让身体急需休息。”高璐说,多重因素之下,她后续几日睡眠质量明显改善,得以以平稳状态走进考

场。

张赫表示,高中的学习是一个循序渐进的过程。“优异成绩需要我们长期的学习和积累,很难一蹴而就。但请相信学习总会有收获,不要因为没看到回报而放弃努力。”

张赫就具体的学科给出了高效的限时训练方法。“限时训练还是很有必要的,语文除作文外,90分钟做完一张卷子,数学直接越过第15、16、17题,也是90分钟。”

高效学习之余,张赫也有着专属的解压放松方式:听歌。张赫说,他听歌注意细节,也很专注。有的同学可能喜欢一边写作业一边听歌,但他不太推荐。在他看来,学习就学习,听歌就听歌,两者都需要专注,一心二用容易分散注意力,降低做题精度与学习效率,导致作业质量大打折扣。