

# 镇海中学优秀学子分享会 不止有学习方法,更有认知的升级

乘风破浪  
的考生

线上线下同步进行,多家媒体共同参与,8月1日举行的2026镇海中学优秀学子分享会,在全省产生了热烈反响。8名同学不仅分享了在不同学科上的学习方法和经验,还畅谈了学科竞赛、社团活动中的难忘经历。面对现场同学的提问和线上直播间的留言,他们从自己的经历出发,给出了十分真诚的建议。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟 张培坚



分享会现场。

分享会上,镇海中学的同学们毫无保留地分享了自己的学习方法。这些方法,是他们经历了长时间探索之后寻找到的。

记者选择语文、数学和英语三大科目进行整理,希望对求学路上的同学们有借鉴作用。

## 数学:形成“知识—运用—回看”的闭环

第一个上台分享的汤萌萌同学,曾在第24届中国女子数学奥林匹克竞赛上,获得全国第一,之后又在第41届全国中学生数学奥林匹克决赛中拿下金牌,并成功入选中国女子数学国家队,成为浙江首位入选女子国家队的中学生。已经被清华大学电子信息类专业录取的她,分享了自己是如何学热爱的数学的。

汤萌萌的数学笔记,能够很好地反映她的数学学习方法。

她的笔记侧面,用不同颜色的胶带,标出了各个知识点,每一个知识点,首先要掌握的

## 语文:理科生的拆解之道

第二位分享的李天昊同学,是一名纯理科学子,语文一直是他的薄弱科目,但他通过构建自己的学习体系,高考语文考了126分,从而以总分696的成绩,通过“强基计划”进入北京大学。

如何学习语文?李天昊说了自己的经历。

第一次摸到语文学习的门道是在高二寒假。当时花了很多心思,把语文所有主观题的知识点梳理了一遍,去搞懂命题人到底在考学生什么。这套体系建立起来以后,高二下学期的初考和期中考,语文成绩直接冲到了119分和118.5分。

## 英语:勤能补拙 熟能生巧

高考总分712分的黄玮杭,夺得了英语单科(146分)的全省最高分,他和大家分享了英语从首考138分到高考146分的经历。他认为,要在已有基础上提升,找准考试中暴露出来的语法和作文薄弱点,一点点补齐短板,而非盲目刷题。

另一位分享英语学习经验的王一同学,高考总成绩696分,英语首考142分、高考143分。总结英语的学习秘诀,她说:“英语是一门勤能补拙、熟能生巧的科目。”

英语学习分为积累与运用两个阶段。

英语归根结底是一门语言,答题的基础是语感,而语感的养成又是说不清道不明的,所

是概念、定义、公式这些基本知识;

知识点下面是例题,学习例题的过程是寻找解题规律的过程,也是应用知识点的过程;

之后,就是做练习题,也是独立应用知识点的过程,这个过程可以比较全面地掌握技巧;

最后一步是检测和回看,首先看自己有没有做对。如果做对了,看有没有别的方法,或者有没有可以改进的地方;如果没有做对,看是哪里出了问题,应该怎么解决。

这是汤萌萌对于基础版数学知识的学习方法,这个过程中,她还会在笔记本上用红色字做批注,这是她不断思考的见证。

当时很兴奋,觉得终于悟了。但很快就被打脸——因为答题不太会“说人话”,答题语言不够规范,导致成绩很快又跌回去。光有骨架,没有规范的语言,还是不行。

到了高三下学期,不再去死记硬背市面上那种答题模板,而是改成“一题一题打歼灭战”,把语文卷子拆解开来,把每一类主观题怎么问、怎么答,全部理清。然后,用自己的逻辑,重新构建了一套自己的答题语言和模板。

这种较真、敢拆解、不糊弄的学习生态,慢慢把李天昊从一个“凭感觉答题”的人,掰成了一个“拿着手术刀拆卷子”的人。

以在前期,更多要做的是输入,大量阅读、记忆、练习,到了后期,需要更多地运用,一回生二回熟。

积累的重头戏是词汇、词块和句式。词汇是英语学习的基础,要花大量时间背;词块主要包含应用文和续写词块,她习惯每写一篇作文就摘录自己喜欢的语句,一来是增加兴趣并且减少背诵负担,二来可以培养自己独特的语言风格;对于句式,学习时不能有偏爱,需要通吃。

在“弹药库”准备充足的情况下,写作才能游刃有余。作文训练中,她会有意识地使用自己积累的词块,从单纯的套用逐渐过渡到丝滑组合与创新。

他们为什么能脱颖而出?

优秀的人,总会找到适合自己的方法。他们为什么会脱颖而出,同学们分享了自己的“心得”。

## “听见自己的回声”

“听见自己的回声”,是张意玟写在日记中的一句话。这个高考成绩701分,被北京大学电子信息类专业录取的女生,非常注重对自我的认知,其中就包括在学习生活中寻找自己,她概括为四点:

首先,对知识的处理方式不应是囫囵吞枣,而是将其内化为可利用的“武器”。

举个例子,她在整理物化错题时,不会将整道原题都抄一遍,而是提炼出题目关键词、相关知识点与易错易混之处,再将这段思考所得的结论分门别类地记进笔记本。只有经过思考的加工,知识才能真正属于自己。

其次,每个人都有自己独特的易错点,而它们正是培养个人专属习惯的出发点。

比如,她自己在考试中时常填涂错位,其中英语完形填空尤其如此,因此她会在每隔五题处画一条醒目的横线,以便涂卡时核对。在她看来,根据自己的易错点“对症下药”的处方远比通用的解决方法更行之有效。

再者,对自我的正确认知与评估亦是学习生涯中的重要课题。大到期中期末考试,小到看似平常的以测代练,每一张考卷都是反映自己真实水平的“镜子”,每一份数据都有其亟待分析的意义。

最后,把握个人节奏是行稳致远的必需品。

班级里时常会有早早学完高中数学之类的“造神”传说,也存在着“内卷”与互相追逐进度的暗流涌动。适当的压力固然能够激发进步的动力,过分在意他人的学习进度却会扰乱自己的节奏,引发不必要的焦虑与学习状态的混乱,因此不如专注于自身即便细微却长久的点滴进步。

## 如何对待“主线”和“支线”

通过“强基计划”被北京大学生命科学专业录取的胡彦则,参加过生物竞赛,他将自己的竞赛经历比喻为高中阶段的“支线任务”。关于这个“支线任务”,胡彦则描述得颇有意思。

他说:“有人问我:生物竞赛让你获得了什么?只是那一块奖牌吗?”

显然不是。生物竞赛,让他感受到谦卑。人类的知识如此局限,从生态系统的稳定维系之谜,到细胞机器的精巧运行,以至于玄之又玄的意识本质,我们只能说不知道。可即使知道了,又如何呢?所以,参与生物竞赛,本质上是一场向人类边界的进军。它,不会给你终极答案。

胡彦则鼓励大家在“主线”之余,做这样的“支线任务”,当然,也要量力而行。

## 找到自己的乐趣

高考691分,通过“强基计划”被清华大学理论与应用力学专业录取的肖睿同学,分享了这个观点:

“我认为,学习,不仅是学到知识,更要学会知识的应用。”

比如,他曾用文言文给班上一名同学写过一个人物小传,全文1000多字,写的过程是对自己文言文掌握程度的一次考验,同时写出这样一篇文章,让他觉得很有意思,被赞美的同学自然也很开心。

当然,每个人对乐趣的理解不同。对李明烨同学来说,乐趣或许在于“窗外事”与“圣贤书”的平衡。他曾任校学生会主席团成员兼办公室主任,也参加过数学竞赛,在“身兼数职”的情况下,高考考出了694分,通过“强基计划”被清华大学未央书院录取。

那么,为什么要花大力气参加这些活动呢?在李同学看来,这实际上就是我们常说的学习与工作的平衡。他说,如何把时间花在刀刃上,如何压缩碎片时间、提高办事效率,真正办过活动做过工作的人可能有更加独到的理解。最高效的时间管理方法很多时候是自己为了赶进度生长出来的。