

## 漫谈学习经验

高2015届1班 秦子棋

提起学习,我想首先要学习的动力才能投入百分百精力。对未来有怎样的期许,就该付出怎样的努力。许多事情并不是因为喜欢才去做而是因为不得不这样做的理由,比如学习。我自己也不敢说真正做到乐于学习,但在内心有了希冀与期许便更有动力。学习也不仅仅是狭义的来源于课本的学习,生活本身就是一种学习,如若能将书本中的与生活联系在一起,那么才是实现了学习的真正意义。

许多人都是不甘于平庸的吧,会时常幻想自己与形形色色路人不同的可以被记住的东西,每个行走在青春期与准达人边缘的孩子大概都幻想过自己可以是随着时间历史积淀而依然不被淘汰的那个,那么我们现在能为这些或远或近的想法所做的绝不仅仅是想想,也许努力学习不一定会改变什么,但至少会带来一些通向平凡的幻景,我们现在所能为了梦想所做的不甘于现状的努力不就是学习了吗。那么,你凭什么不学习?

有了动力的船只,便要一定的方法作帆才能远航。我想每个人自己的方法才是真正最适合自己的,一味地攫取与自己境况完全不同的人的方法只会是东施效颦。只是要记住:我管理学习。

I take charge of the study,而不可沦为学习的奴隶,明明付出了十二分努力却仍被作业左右而目的性全无,最终仍在考试中抓瞎。并不是花了时间精力就算付出努力了。挪威的森林中说,那样做不是努力,是劳动。所谓努力,指的是主动而有目的性的活动。

撇开作业,自己要是有一个明确的计划想法,应搞清楚自己的薄弱科目多给自己布置任务。在我看来短比扬长更重要,木桶装水多少取决于最短板,而薄弱科目提分也相对容易一些。一旦有了计划便要落实,可以在桌子上贴纸条或把手屏保换成座右铭来激励自己,不管多忙多忙都要按照自己原有的计划完成任务,比如语文差,可以每天做一篇诗歌鉴赏,记忆两个成语,量变引起质变,坚持下来两个月便可初见成效。这点我自己便有体会。上次月考中英语的完型阅读错了五个,我便在期中考前一个月开始完型阅读,每天一篇,到期中考试时完型阅读取得了满分。

如果你从现在开始坚持,到下一次月考你的薄弱科目就可以有所进步了。我所谈的进步并不一定是分数的提高,但你的素养与能力已在不知不觉的训练中提高,久而久之,短板不再是短板。

对于数学物理的学习,我想重要的是有钻研精神,要有做不出来题便不吃不睡的决心,不要担心思考会浪费时间,一道题经过思考的时间越长,它所留下的印象也就越深。认真地思考以后不管结果如何以后再碰到类似的问题都可以做到游刃有余了。这就是所谓的做一道题顶一道题。实在做不出来参考答案后,要总结分析,看自己的思维漏洞。我们物理老师杨毅老师就曾说过:平时做题慢,考试才能做题快。我就曾用过一周想出一道数学题的经历,当然,并不是不吃不睡的一周啦。

还有就是对于作息时间的看法,并



—2015届1班 秦子棋

不一定适合所有人,充足的睡眠使第二天具有良好的精神,我是不赞成熬夜的。倘若是在写不完作业可以有选择的先放下,第二天不急着讲的内容可以放在第二天课间午读等时间完成。自己确定掌握得很清楚的知识点便不用做太多重复的习题,同一类型习题做三道左右便可。当然,可以根据自己的熟悉情况与掌握情况适当增减,每天最好能保证八到九小时的睡眠。

以上都只是仅供参考的一些建议,每个人应当根据不同人的不同建议和自己的情况制定最适合自己的学习方法,兼听则明,偏听则暗。最后,祝愿大家都能在学习方面取得进步。

**编者按** 作为一名高中生,学习是高中阶段的重点。如何安排才能使每一天的学习更高效、更扎实;什么样的方法才能使知识点记忆得更深刻、更牢固,是我们一直在思考和探索的话题。同样多的资源,同样多的时间花费,然而每个人的成绩却差别很大,究其原因,最主要的是学习方法和思维方式的差别。为了帮助同学们了解更多有效的学习经验和方法,我们特邀秦子棋、李彦霖等四位取得优异成绩的同学,跟我们一起分享他们的学习方法和对学习的看法、态度,希望他们分享的内容可以给我们一些启示,帮助我们纠正自己在学习态度和方法上的误区,使我们的学习效率更高,取得更大的进步。

很不凑巧的是,这次期中考试,我考了全年级第二。其实,说来也好笑,因为连我自己都不相信。第二?不过是临阵磨了几天枪罢了,很多人肯定跟我一样,但我自认为我把自己的枪磨得锃光瓦亮。

期中考试那几天,每天我都坚持着平时的作息时间。六点半起床,七点在学校的自修室开始学习,一口气直到中午,然后休息,下午考试,晚上还有晚自习。每天说不上累,但疲惫是天天都有的。也许很多人会说,没错,我也是这样啊,可是差距在哪里呢?那么不好意思,我只好说,我比你们更有计划。第一天政治,第二天地理和物理,第三天历史,我用了三个早上的时间,把自己认为薄弱的科目仔仔细细复习了一遍,又抽出三个晚自习的时间,把语文、数学、英语、化学、生物大概过了一遍。这几门学科我平时积累足够,没有占用我太多时间去复习,成绩也都还不错。而我仔细复习的学科,无一例外都给我提了不少分。这充分说明,好的计划对于成功是多多有帮助。

我是个走读生,那几天早上我都是偷

## 效率是王道

高2016届3班 张廷瑞

偷溜进学校,和一大帮子住宿生一块学习。按理说,走读生是不让来学校自修的。但是我知道,如果不按正常上课的作息来,那么我的起床时间最起码要拖到九点,复习时间肯定也就所剩无几了。走读生有比住宿生更优质的学习资源,相应的也会有更多干扰和更少约束。我自认为是一个自制力差的人,平时总是十分拖沓,白白流逝了多少大好时光。临考试前的那几天,为了省出更多时间,我必须使自己被严格约束。只有严格要求,迫使自己达到平时自己达不到的标准,我才能达到平时没有的学习效率,我的复习计划才得以有时间去实现。也正是因为我目标更坚定,我的计划更明确,所以我无论复习什么都是有条不紊,这又使我充分利用了备考时的一分一秒。那几天的复习收获,我只能用一个字形容:“爽!”

这次考完后,班里很多同学看见我的名次都惊呼了起来,“哇!”为什么?因为

平日里的我在大家眼中明明白白一“学渣”,作业拖沓,偶尔上课睡觉走神发呆,老师提问三不知,篮球却打得生龙活虎。可是就是这样的一群人,苟活于一群

学霸中,最后却成了他们中的佼佼者。为什么?因为即使我作业完成得慢,可是每道题我都力争把它吃懂吃透,省了我不少刷题的笔墨;因为即使我偶尔上课效率不高,我也在课后通过自学弥补,还加深记忆;因为即使有时老师提问我不会,课后我都会积极探索,力争做到无死角。所以我成功了。所以我按照自己的学习模式生存了下去。从小到大,“王后雄”我没买过,“五三”我也没刷过,因为我懒,所以懒人自有懒人的学习模式。我始终信奉“兵在精而不在多”这句话,盲目的刷题,有时候会成为限制你进步的枷锁。

善于规划,严格的执行力,还有坚持高质量的学习,这些都是我提高学习效率的制胜法宝。借此机会,我跟广大西中校友们一起分享我的成功经验,也希望大家能帮助到大家提高学习效率,解决学习生活中的诸多烦恼。

学习是学生的职责,学生的任务。学习成绩就是学生对学习这一任务的完成评价,所以学习与学习成绩理所当然地受到绝大多数学生的重视。在大家共同的重视中就产生了对比,在对比中就产生了差距,于是差距的产生原因与弥补方法就成了许多学生心中的疑点。

我认为学生的学习成果可以用一次函数表示为 $y=kx+b$ ,其中 $y$ 为学习成果, $x$ 为努力程度, $k$ 为智力因素, $b$ 为环境因素。在这一函数中,智力因素与环境因素是无法改变的,并且是可以由努力程度来弥补的。所以与其抱怨自己某方面学习能力不行,感叹他人为“学霸”,不如自我努力,改变现状,这才是唯一的出路。

但在这个学习成果函数中一定要注意, $x$ 努力程度一定是自我努力的程度,而不是他人强迫、逼迫出来的,只有自主努力才能使你将自己完全投入学习中,敢于为学习付出,达到学而忘我的境界,所以这就要求我们要要有坚强、稳固的学习动力。首先最佳的学习动力就是爱上学习。学习作为一个改变自我、更新自我的过程,应该是让人感到欣喜的。我们要成为学习上的野心家,培根说过:“知识就是力量。”而学校知识增强我们的力量,这怎能不让一位野心家感到快乐呢?学校中充满了接触新奇事物的机会,这又怎能不让一位好奇者感到满足呢?在学习中取得成功还能得到成就感,所以为什么你不能尝试着去爱上学习呢?其次不能辜负那些爱你的人的希望也是十分重要的学习动力。我发现在同学中那些家境一般、来自外地的学生往往能取得优异的成绩,我认为其中十分重要的原因就是他们认为只有取得不错的成绩才对得起父母对自己的付出,这成为了他们强大的学习动力。

当你有了强大的学习动力后便需要将这动力化作努力,根据我的学习经验,我认为原则法能将你的动力成功转化为努力。所谓原则法就是将你为自己规定的行为准则制定成原则,成为一个不能违背、不能改变的“行为宪法”。在日常学习生活中不断反思自己的不足,将其改正方法制定到原则中,促进自己改正。而原则法的施行中不得不提到一个词——坚持。对于原则就要坚持,坚持,再坚持,如果实在没坚持住,没关系,不要灰心,不要从此放任自流,大不了从头再来,再坚持。这次你可能只坚持了一周,下次努力坚持一个月、一年,那么最终你就能坚持一生。原则法还要注意不能放过细节,这个世界就是由一个又一个细节组成的,每一个细节能有你无法估量的能量,千万不要小看细节。至于学习方法,只要你不断反思自己学习中的问题,再用原则法改正,就会形成你自己成功的学习方法。

现今的学习成绩多要由考试成绩体现,而考试成绩的函数则为 $f(x)=ay$ ,其中 $a$ 为应试能力,在不断的考试中反思自己的应试技巧并不断改正就能有不错的收获。而考试心态则要从平时训练中进行调整,不能说只有在考试时才调整,那是没有太多效果的。

其实每个人都有成为“学霸”的天赋,你不妨试一试,也许你就是下一个。

## 态度决定高度

高2016届3班 赵扬

说到学习,每个人都有自己的方法,在这里我只是将自己的一些见解与大家分享一下,希望能给大家一些参考和帮助。

在我看来,学习就好像一条长河,为什么这么说呢?原因有以下几点:

### 一、学如长河,贵在坚持

坚持这个词大家都听得都不耐烦了,但我还是要提。因为这是最有用的方法,最容易理解,但最难做到,因为人天生就有惰性,怕苦、怕累、厌倦。这些心理活动皆因惰性而生,没有人可以完全地、永久地战胜惰性。而坚持就是与惰性做斗

争。但坚持也是有技巧的。我们班一位同学说过,坚持是在小事上。比如说,每天坚持记十个英语单词,每天坚持慢跑两圈。这些事情看似简单,但我敢说,全年级只有不到10个人能做到,而其实我也只做到了百分之八九十。坚持还要注意一点:不要给自己布置太多任务。相信不少同学都曾心血

来潮斗志昂扬地给自己布置过很多任务:比如每天读十页书、写两篇阅读理解、练一张字帖……但没有几个人能坚持过一个星期,因为这种压力太大了,就好比是在长江的源头倒下一亿吨水,那一下子就全溢出来了。而我们的学习应该是像长河一样,一点一点地变宽,一点一点地变大。另外,请别人监督自己也是一个好方法。

### 二、学如长河,一路专注

古语有云:“心无杂念,方可大进”。以河流为喻,假使一条大河旁边不停地有人挖渠引水,那么这条河的流量就会越来越小,甚至干枯。学习虽不是生活的全部,但却是生活的主流。我们可以,也应该划出一些时间去休息娱乐,或者做自己想做的事,但一定要把握住自己,合理规划时间,将主要精力放在学习上,少一些杂念,因为人的精力是有限的。

### 三、学如长河,奔流不息

孔子曾立于岸边,望河而曰:“逝者如斯夫,不舍昼夜”。

学习也应如此,当然不能“不舍昼夜”,但也应该走一路学一路。举个例子,大家都常坐地铁,那谁能准确地说出地铁上报站名的那句话?可能大多数人当时正忙着玩手机呢,从来就没注意过。如果我们每天纯学习时间加在一起,可能还不超过10小时,但我们从早上6点起到晚上12点睡中间要有18小时呢,那8个小时哪去了?就算再除去吃饭、往返学校、早操跑步等等,那还有4小时下落不明。一天中的1/6的时间都失踪了,还谈什么“奔流不息”呀。

此外,我还想说一下应试技巧了。其实不论你平时学的多认真、多勤奋,那也只能保证你拿到80%的分数,而另外20%,则全由考场发挥决定。考场发挥的关键是考场状态。有些人考试时总是焦虑、紧张,以这样的心态怎么去考试!而如何避免产生焦虑紧张的状态呢?以前心理老师讲过,紧张焦虑是由于无效复习引起的,简单点说,就是复习不充分,底气不足,信心不足,自然状态不好。

以上便是我的一些关于学习方法的浅见。总而言之,道理人人都懂,但能真正做到的人,这些道理才有用。

## 学如长河

高2016届3班 李彦霖



从左至右依次为:李彦霖、赵扬、张廷瑞