

# 高中该咋学 准大学生的这份总结请收好

## 收到“川大”录取通知书的陈飞扬总结 12 年学习经验给你听



近日,石家庄的陈飞扬同学收到了来自四川大学电子信息类专业录取通知书。对于准大学生来说,这个暑假无疑是特别的,告别了忙碌备考的高中生活,即将迎来独立自主的大学时代。在这个近三个月的长假中,陈飞扬正按自己的计划做着大学前的准备。在去年的河北高考中,陈飞扬的高考成绩位列全省 3000 名,来自一个普通家庭的他,近日整理了一份自己从小学到高中的学习经验总结,他希望自己的学习经历能给其他同学以借鉴和帮助。



■陈飞扬在父母的小吃店里帮忙。

□文/本报首席记者 南开宇 实习生 刘旭阳

图/本报记者 张海强

### 从小自立 放学后就在餐馆一角学习

8月1日,石家庄一间锅盔酸辣粉小店内,“吃点啥子哦?”陈飞扬的母亲操着一口正宗的四川话正在招呼客人。十来平方米的小店摆着四五张桌子,后面的一小块空间则是厨房。店不大,但每一个角落都收拾得很干净。这间小小的锅盔酸辣粉店已在此十几年,这个店也承载着陈飞扬一家人无数欢乐与回忆。

1999年,陈飞扬的父母从四川老家只身来到石家庄,这座城市也成了他们的第二故乡。从在老家务农到来石开起特色餐馆,几年时间,夫妻俩靠着美味的小吃聚起无数“粉丝”,在这座城市扎下了根。

2005年,陈飞扬在石家庄出生。儿时记忆里,父母总是早出晚归,忙于小店的生意,很少有时间陪伴自己。小时候的陈飞扬觉得父母不常带自己出去玩,还跟父母发过小脾气。“现在理解父母的辛苦了,他们从早到晚要盯在店里,辛劳的付出也是为了给我和留在老家的姐姐提供更好的生活条件。”陈飞扬感慨道。

在学习上,只有小学学历的父母无法给自己太多指导,因此,陈飞扬从小就独立,从小学三年级开始,他便开始自己上下学。早晨,叫陈飞扬起床后,父母就要去小店为一天的工作进行准备。陈飞扬的妈妈每天离家时,都说着相同的话:“自己吃完饭就赶快去上学去,别迟到了啊,路上注意安全!”

下学,陈飞扬回到小店,就坐在角落的桌子上安安静静地写作业。等晚餐高峰过去,父母会和他在这张小桌上一起吃饭,晚上店里收拾完后一起回家。就这样,从儿时到初中,除了上学时间,陈飞扬大部分时间都是在餐馆角落的一张桌子上度过。初中学习紧,他会吃完饭独自先回家,完成其他的复习和预习。

### 玩起来要有度 学起来要专注

初见陈飞扬时,眼前的小伙子说话时带着些许腼腆。采访是在他家的小店开始的,当时他正在自家店里吃早餐。

面对记者提出的玩与学如何合理安排的问题,陈飞扬说:“我没少玩,也会玩各种网络游戏。”陈飞扬表示,他跟同龄人一样爱看电视、打游戏、听音乐。在他看来,合理地安排时间玩,不仅不影响学习,还会让心情得到放松,更好地专注到学习上去。

如何玩好又学好,陈飞扬觉得有两点很重要。首先是要分清玩和学的次序,要先学后玩,且严格遵守时间安排。很多人觉得玩手机会害了学生,这是因为缺乏自律,控制不好玩的时间。比如玩半小时就是半个小时,一旦没

有遵守时间安排,就会导致玩的时间不断延长,从而影响学习。

第二是做事要专注。陈飞扬认为,专注力很重要,很多人不是因为玩游戏影响了学习,而是在学习的时候仍然想着玩,致使学习专注度不够,思维不够深入,这才真的影响学习效率。玩的时候专注玩,学的时候专注学,这样才是保证玩不耽误学习的关键。

“其实,我认为一些网络游戏对个人部分能力的提高很有帮助,适当的玩可以提高反应力、判断力和择优能力,我就很喜欢《纪念碑谷》,它可以提高我对立体几何的想像能力。”陈飞扬说。

### 笔记本和错题本是复习的基础

从小学到初中再到高中,陈飞扬的学习成绩一直名列班级前茅,他总结了自己12年的学习经验,希望能给其他同学以借鉴。

对于小学阶段,陈飞扬认为小学课程压力小,这段时间是人生教育的启蒙。“小学最重要的是兴趣和特长的发现与放大,我在小学时发现自己对数学很感兴趣,通过看一些书让我有了良好的数学基础。”

初中学科变多,学生对时间的规划开始变得重要。初中知识难度不大但学习任务繁重,陈飞扬做的第一件事就是时间规划,每天有条理地完成学习任务可以保证学习质量。

“我曾对爸爸妈妈和姐姐说,一定要考个好大学,被‘川大’录取也算不辜负他们对我的期望。”陈飞扬说,高中时期的学习是非常紧张和重要的,这一阶段不同于以前,课量和课程难度都有了质的变化。

“刚上高中时的第一次考试,我虽然也在努力学习,可是成绩却非常不理想,那时候我感觉可能是自己的学习方法有问题,高中要讲究效率,要看看自己是否做了很多无用功。”陈飞扬说。他认为,预习重点在课本,要把重点做好标记,基础概念定义要提前背过。“我说的是背过而不是了解,走马观花的预习是没用的。”陈飞扬提醒道。

陈飞扬认为,笔记本和错题本是复习的基础。笔记本记的是重点知识,最有效的笔记就是随堂记录。一定要学会如何在不影响听课效果的前提下,简单而快速地记住关键词。“笔记不是记给现在听懂的自己,而是给未来遗忘了的自己用。所以不要嫌麻烦,但也不要做无用功,把时间花费在写漂亮字体和整齐的格式上。”陈飞扬说。

相较于初中,在高中阶段,如果真能把自己会的东西全做对,每个人的分数都不会太低。解决这个问题的方法就是自己的错题本。从整理错题本时就要把错题分成两类:不会的难题和因计算与审题而错的简单题。

陈飞扬说:“我是把正确的步骤完整地写一遍,用

红笔标注错点。”而对于难题的整理,第一遍把过程写清楚是基础,之后必须反复单独做,每次反思自己卡住的原因。“不做到了然于胸,难题的整理就根本没有意义。”

对于陈飞扬而言,复习有“三部曲”,即:课本、笔记本、错题本,按照顺序一步步地来。课本看目录,自己回想重点,看课后典型例题。“复习课本可以给我们一个清晰的知识框架,而笔记本可以让我们继续填充这个框架。”笔记本上的例题要单独重新做,知道每课的重点,掌握重点解题方法。“前两步大部分人都普遍适用,而第三步就要针对自己学习中遇到的问题,复习自己的错题,争取做到相同的问题不再出错。”陈飞扬提醒道。

### 学习要拒绝内耗 享受过程

陈飞扬认为,第一,学习要有好的身体。千万要注意日常锻炼,生病时及时吃药,有一个健康的身体最为重要。

第二,要用战略性眼光看待高考。认真积极地学好每一天,用心解决问题,完善自己,而不是每天忐忑不安,在惶恐和焦虑中度过,要坚决抵制焦虑的精神内耗。面对漏洞百出的自己,决不能只想不做,天天想自己怎么还有这么多问题,天天陷在焦虑中,这样毫无意义,应该抱着解决一个少一个的心态,脚踏实地解决问题。

第三,要享受学习过程。“我认为教育教人知识,更教人品质,学习的知识如果未来的职业用不到,那么留在自己身上的,就是在艰难求学路上学到的品质。除了一份高考成绩,我们也收获了遇到问题独立思考,独自面对困难的勇气和持之以恒的毅力。”陈飞扬说,大家要关注学习,除了为争取最好的高考成绩,更要利用学习的过程收获令自己终身受益的品质与习惯。

第四,建议家长对孩子多些陪伴与鼓励。随着初中升到高中,课程会越来越难,如果家长能力足够,可以辅导孩子的学习,如果文化水平不足以辅导孩子学习,那么最重要的就是默默陪伴。“从我经历的高中生活来讲,越是后面,同学们越不愿把学习的压力告诉家长,想要自己消化,这是我们成长的表现。在共同相处时,不用过多表达自己的期待与要求,这只会让同学们徒增压力。也不用操心过多,无论是学习方法还是学习问题,老师们其实都已经总结得很到位了。我觉得相处时多一点鼓励,多聊聊天家长里短,让家更温暖,更能成为孩子艰难向前的一个歇脚港湾。”陈飞扬说。

在高考后近三个月的假期中,陈飞扬按自己的计划做了很多事,考驾照、当家教,和同学旅游……当记者询问“大学报道前还有什么计划”时,陈飞扬笑着说:“好好在家陪陪父母,大学生活开始后,很难再有这么长的时间在家了。”