

# 樹德潮

学长学姐特刊

2017年4月号



有一天，我回到了熟悉的学校  
遇见了曾经的我  
她在干什么呢



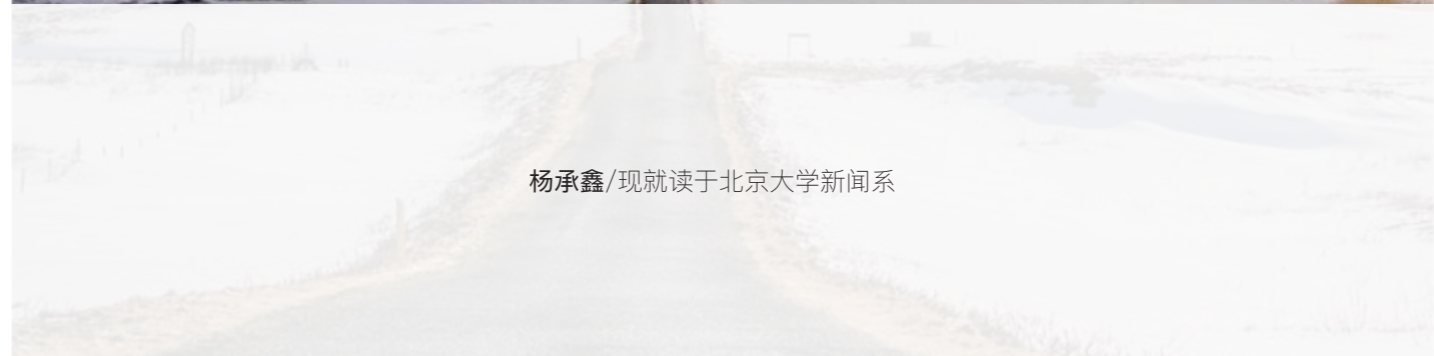


## 目录 / CONTENTS

- 01 愿你活成你想要的样子/杨承鑫
- 05 七月，再见；七月后，再见/张臣宇
- 10 书生他没有行囊/熊亚
- 11 在最好的年纪遇见你/万熙雯
- 14 致即将跨入大学的你们/余科润
- 16 有几点感触，想和你们说说/徐露
- 18 “稳”中求进——高三心态漫谈/王桦浚
- 20 用青春书写未来/戴林汐
- 22 济遇/刘知雨
- 26 江湖夜雨十年灯/卢凌飞
- 30 诗酒趁年华/邓嘉诚
- 31 高三一段此生不悔的征程/刘思溢
- 33 方法与技巧



# 愿你活成你想要的样子



杨承鑫/现就读于北京大学新闻系

### 一、我在想用什么方式发声的时候，正巧碰上我的专业课结课

老师的PPT上写了两个字——结语，但是没有文字，只有这张照片。

照片是在Google找的，在那样一个充满了创意的地方这种设计比比皆是，却惟独心仪这一个。人生来便不是自由，纵然是浪迹天涯的背包客也会苦于柴米油盐的冷暖温饱。人生来便是渴望自由，纵然是困于囹圄中的囚徒也会想象被铁栏分割的天空。

卢梭说，人生而自由，却处处在枷锁之中。高考是枷锁，繁重的课业是枷锁，职场是枷锁，生计也是枷锁。双脚踏在牢笼之中，但记得伸出头，去看一看自由。外面的世界很小，外面的世界也很大，想你所想，做你所做，活成你想要的样子。

哦还有，活成你自己。



### 二、一时无从谈起，那就说说高中的琐碎吧

理想，梦想，一年前我也常把这些词挂在嘴边。当初少年轻狂在床头贴了一张“冲进北大”，到后来一度颓丧心想进个中传都是极好的。

“你想考哪儿，北大吗？”好友在问。

“是个人肯定都想考北大啊，但得量力而行，中传吧，学新闻挺好的。”在想明白一些事情之后我中肯的回答。

记得高二刚分科班主任问我想考哪儿，当时毫不犹豫的报出了“北大”的名字。然后上课想，下课想，吃饭想，睡觉想，几乎无时无刻都在想着“北大”这件事儿。也许命运弄人，也许早有安排，那学期的分数低得骇人，“北大”两个字成了血淋淋的嘲讽。

还好在过去十几年的风吹雨打和各种心灵鸡汤的灌养下渐渐养成了自我疗伤的习惯，很快从分数的阴影中走出来，但似乎对北大，没那么大的期待了。后来按照自己的节奏学习、娱乐、吃饭、睡觉，抛去所谓一定要达到的目标的束缚，简单的洒脱中，一切都有了回升。

我所说，不是要恣意丢掉理想和目标，那是一件很恐怖的事情。目标是量化自己所做的标准，也是鼓励自己去做动力，只是把目标变得强制和迫切，便成了包袱和压力。梦想是助你飞翔的翅膀，而不是羁绊你的负重。

偶然看见好友的文章，一个距离梦想只有一步之遥却被残忍拒绝的姑娘，她写道：“人可以为了梦想而努力，却不应该为了梦想而活。”

这句话我贴在床头，抬头便能看见，自知。

作为一个也经历过高考洪流的过来人，按照每一次的习俗也应该传授一些经验。一些粗鄙之谈，不能替代你的习惯，只愿化作你内心的一丝力量助你一臂之力。

高三之后就别依着自己的兴趣去学。高考是“无差别”的选拔性考试，未来是总分那个冰冷却熔铸了三年激情的数字所决定，短板是一个很致命的弱点。进入总复习之后就不要再把全部的精力花在感兴趣的学科上，而对不感兴趣的学科置之不理，时间应该根据总分目标和各科目标来分配。

合理取舍老师的建议。学习有时候是一件很隐私的事情，通俗点说就是“自己是哪根葱自己最清楚”。老师的建议往往是根据自己的计划进度和全班整体的水平给出的，也许你的某一次偷懒或者某一次走神让你脱离了整体水平之外，那么老师的建议对你来说就是无效的。这个时候就应该主动去找老师说清自己的情况，有一些个性化和针对性的调整。

不刷题不付出那用什么来支配起你的梦想和野心。常常有两波人，一波主张多刷题找题感，另一波主张少刷题多总结。其实练习和总结是分不开的，如果练习少那么总结归纳会不够全面和深刻，总结少那么做再多的题也毫无意义。举个例子，作为一个文科生，在高二下期的时候刷完了《五三》理科数学上所有的圆锥曲线，总结归纳出了一套题型结构和解题技巧，其中的很多方法也能运用到其他板块甚至是其他学科，这才是一种融会贯通的复习。再举个例子，付出总有回报，或早或晚。每次数学改错都会在错题旁边批注一堆注意点和解题方法，也会在下面联想一些相似题型，比较他们的不同，有时同一个式子多一条分数线它的方法就会有千差万别。常常只错一道题的试卷改错可以写出五六页来。

经验还有很多，但重要的还是内化成自己的力量，别人终究不能代替自己。很多经验之谈都太功利，但高三毕竟是很特殊的一年，自以为已经足够洒脱到没心没肺，但真正面临人生分岔路时，却还是郑重其事了起来。

如果可以，请仍保持心境与灵魂的自由，如果困难，至少别忘了活成自己。

近日突然喜欢上法国“荒诞哲学”派的阿尔贝加缪，借用他的一句话作为这一节的结语吧。

在各个时刻，我们中的每一个人都应生活在历史或违背历史剑拔弩张，为的是重新经受并且夺得他们已经拥有的东西：他田地里微薄的收成、对这块土地短暂的爱情；在一个人终于诞生的时刻，必须留下时代和它青春的狂怒。

### 三、来说说我的大学和我的大学生活吧

后来一语成谶，我进了当初狂妄许下的那一所大学，如愿以偿读了新闻。



高中苦不堪言的时候有人会说，进了大学就轻松了自由了；可也有人劝说，好好珍惜高中时光吧，进了大学的学业负担更重，压力更大。

两种说法都有道理，两种生活也都同时存在于每一个学校。全在自己的选择。

我选择了一种中立的方式，没有用繁重的学业压力逼迫自己，也没有选择在碌碌无为中浪费时光。闲暇之余能看一看各种领域的书，听一听自己喜欢的歌，看几场热泪盈眶的演唱会，参加一些社团交到一些朋友。也许每个人生活的习惯不一样，于是无法评判他过得值不值得。我不喜欢整日忙碌如打仗的匆匆岁月，也不喜欢慵懒闲淡的岁月静好，生活的意义便是其意义的回归与彰显，与习惯和方式无关。

大学除了学习，最重要的便是提供了一个平台，一个编织人际关系的平台，一个发现自己的平台，一个展示自我的平台。如果可以，它当然也会成为一个标榜自己的标签，一个身份。

据说每个十六七岁的人心里，都住着一个北大梦，在十八岁之前，我也幻想过进入北大，只是进去做什么？享受最好的教育？感受历史的沧桑？还是有一个在别人面前吹牛的资本？没有想过那么多，只是从小耳濡目染的，清华北大成了一个神殿般的地方。仿佛进去了，未来就非富即贵。

很多人说，未名湖是个海洋，里面都是沉睡的诗人，

但他们没有说，未名湖没想象中，周围都是一对一对的情侣；

很多人说，北大自由开放，兼容并包，

但他们没有说，自由的度是自己把握的，一时放纵之后该面对的还是得面对。

没去北大之前，它像所有的未知地一样，庄重神圣，被抹上海市屨楼的幻想。去了之后，它就像小龙女穿上花围裙，一样的煮米洗菜，烟火泛滥。

所以，没有哪个大学能对你的未来负责。更好的大学只是给你提供了更好的平台，能不能利用好都是自己的造化 and 选择。

最好的旅行，是用浪费生命的态度，仔细感受；而不是，净化心灵的自我感动。

最好的大学生活是活成自己想成为的样子；而不是，彰显虚荣的自我满足和得过且过的自我安慰。

很多同龄人已经开始准备托福雅思，规划四年后的学习生涯了，而我选择了去骑车。如上文提到的，没有哪一种选择是对是错，只有合不合适。

加入车协是我自认为进大学以来做过的最值得的事情。最后一节下课后别人都三五成群的去食堂吃夜宵，却还在北方零下的操场进行力量耐力和心肺训练；凌晨一两点别人都沉沉地睡去，却还在地下车库带着疲惫的身体和漆黑的双手学修车；周末别人都偷闲睡个懒觉，却得早上五点起床吸着雾霾骑车到京郊拉练。

然后我从原来跑1千米都半死不活到现在跑完10圈标准操场还能谈笑风生，然后我通过了考试能背上修车包为队伍保驾护航，认识了从本科到博士的各个院系的朋友和他们聊天说地；然后我看到了北京东南西北的各处风景，用车轮丈量了1400多公里的龙城大地，挑战了单日170公里的极限，爬了全京最长的20公里连续上坡，也骑上香山去迎接第一缕阳光。如今我的气质里，藏着我读过的书，爱过的人，看过的风景，走过的路，和一起在路上朋友。

这一路上总会想起木心说，人间真可爱，值得天使下凡历劫。这个冬天会和一群人一起骑400公里到山海关去看海，如果有机会，我想把这路上发生的很多故事讲给你听。我在努力活成自己想要的样子，身体和灵魂都能在路上，这是北大给我的平台，亦是我选择给自己的机会。我相信我所得的一切，亦会成为面对未来的铠甲。

**四、也许结尾的时候我应该说一句“我在北大等你”以示鼓励，但我很不喜欢这样的套路**

你会去选择一条最适合你的路，你会为了活成自己想要的样子而加倍努力，努力过后的结果，都是最好的结果。因为你终于成为了你自己。

总有一天你会背起行囊，跋涉远方。

那么我就在未来等你吧。



# 七月,再见 七月后,再见

张臣宇/现就读于四川大学华西药学院

七月的风，带着离别的音符。

七月之后，意料之外的再见。

接到好友稿件征集令，犹豫了一下，还是决定写点什么。

不知道写点什么，那就想到什么就写什么吧。

## 与君歌一曲，请君为我倾耳听<sup>[1]</sup>

我在这里，我在四川大学。

想想很多同学也许看到四川大学这几个字的时候，应该是直接翻页了吧。身在四川的我们，在树德的我们，似乎并不在意一个录取线只有年级平均分的大学。

是的，一年前，我曾信誓旦旦地说，我不会去川大。直到六月，现实告诉我，或许川大也挺适合我？或许是接受现实后的释然吧。

不管怎样，无论我在哪里。我想说，高中我努力过，结果怎样或许我并不关心。

## 与你相遇好幸运<sup>[2]</sup>

高中三年，尽管过得没有想象中好，但这份记忆我会珍藏。

从初中生到高中生的转变，不比蝴蝶破茧来得容易。

曾今那个我，在高中遇上了各种麻烦。和室友关系不和，和同学沟通不畅，让我的生活充满了不快。生活习惯迥异的我们，在宿舍中互不相让，针锋相对；行为方式不同的我们，在教室中吵吵闹闹。火爆的脾气让我被很多人不待见，奇怪的行为让很多人对我投以鄙夷的目光。渐渐地我开始讨厌这个环境，犹如带刺的刺猬。一次又一次地被冷漠之后，我开始学会改变和接受。和同桌开始相互理解接受，开始理解宽容的含义，渐渐地人际关系开始好转。到了最后，能够有了那么三两知己，能够有那么几个会牵挂的人。

特别想感谢那么几个人。王同学，嗲嗲的女生，感谢和我一起讨论和努力；何同学，感谢和我一起看电影和相互鼓励；刘同学，感谢帮我解答疑难；谈同学，感谢陪我一起压操场和对我的理解和包容。

学会包容也许是我在树德三年学到的最有价值的一课。诚然每个人都是独特的，但我们要理解周围的人，宽于待人，严于律己。自己的棱角是个人的特征所在，但是当这些棱角过于锋利时，或许打磨收敛能让我们在前进之时减少阻碍。

人与人之间相处是一门复杂的艺术。或许正在看这篇文章的你还对周遭充满敌意，但是请你相信我，当你离开现在的环境的时候，你会发现真正刺伤你的，是你自己的刺。身边的同学是会改变你一生的人，恋人也罢挚友也罢甚至是敌人，他们都将注定在人生中留下不可磨灭的印记。厌恶亦或宽容，选择由你做出，至于这印记是好是坏，刻刀在你手上。

送大家川大校训：海纳百川，有容乃大。

## 长风破浪会有时，直挂云帆济沧海<sup>[3]</sup>

高中对我来说意味着什么呢？或许是一言难尽的痛苦。

虽然是理科生，然而我的数学和物理却是一团糟。

想起《几何惊梦》<sup>[4]</sup>一文中，作者对数学的畏惧之情，我又想起了高一的第一次月考，数学只有七十多分。从此以后，我挣扎了三年。我爱过数学，也恨过。面对来自数学无数次的打击，我曾一次又一次地燃起斗志，却又被一次又一次地被浇灭。我不会各种技巧，甚至连基本的概念都没办法理解。记得曾今有一段时间，数学课上的我不是开小差就是睡觉。一次又一次地责备自己不努力。直到高考前，直到现在，我依然畏惧数学。

然而，我并没有做什么，一直在等待。一直到最后，数学都是我心中的痛。

李白说，人生路漫漫，总会遇上艰难险阻，但是理想总有一天能够实现。不过我觉得李白省略了什么。或许是坚持和勤奋。你我皆为平凡人，在实现理想的路上除了勤奋还有什么呢？还记得高二升高三的暑假，在我赶DDL的同时，别人已经把《金考卷》刷了个透。或许刷题很枯燥，但没有重复就没有熟练和进步。practice makes perfect！学海无涯，靠的是坚持和勤奋，才能日积跬步，以至千里。没有坚持和勤奋，风浪横亘在前进的路上。

## 昨日之日不可留<sup>[5]</sup>

昨天大概是最可望而不可得的东西了。时间分分秒流逝，一如黄河之水一去而不复返。在我愚钝的知觉感知到以前，高中三年的时间毫不留情地溜走了。不知多少次在心理责备自己懒惰，但依旧第二天早上找出充分理由宽恕自己的闲散。时间可是最珍贵的东西，然而回望过去，时间却被当做成本最低廉的物品被我白白浪费。

不要惊叹别人为什么既可以有充足的时间来学习，同时又能有剩余的时间放松。每个人的时间都是一样地流逝，不同的是对待时间的态度。珍惜时间不只是在口头上随便说说就行，真的要转化到实际行动。哪怕只是早起十分钟，也可以思考一个问题，背上几个单词。我不是赞同成天埋头苦读的人，但若是用于学习的时间，一定要充分利用。手机和电脑，该放下的时候就应该放下，学习不是一个能够容纳三心二意的地方。也请不要把时间浪费在没有意义的事情上。

在这点上，因为要做到很难，所以并没有太多经验可谈。

## 不见李生久，佯狂真可哀<sup>[6]</sup>

真正的好友，是在困难时雪中送炭的人，所谓路人，大概就是锦上添花的人。本来不是很想写关于友谊的东西，但是最后还是想给大家聊聊我对友谊的看法，但仅是我的想法，观点不同也请不要怒斥。

不知大家有没有这样的经历。或许是某个作业不多的周末，或许是某次大考完之后的闲暇，也可能是某次大假前的夜晚，有人约你去刷夜、泡网吧。这种人，离得越远越好。或者在某次考试之前，有人找你商量相互照顾，或者是有人考试之后同你一起骂老师、比比谁考得差，以此为荣，这种人，离得越远越好。

真正的好朋友，应该是在考试完以后一起谈论错题的人，在失败后相互鼓励的人，在伤心的时候相互安慰的人。所谓哥们义气，到了最后，或许沦为酒肉朋友。友谊不是称兄道弟就可以建立的，必定是要经历很多风雨才会洗去浮城，显出纯真的本质。见过身边很多所谓兄弟，到了大家拉着行李箱各奔前程之时，变成路人，谁也不理谁。也见过三五好友，多年再聚首时的热泪盈眶。

现在还时常想念高中为数不多的好友，大概这是我与高中的羁绊。

希望大家珍视友谊，善待好友。同时一定要分清楚益友和损友。

---

[1] 李白·将进酒

[2] 田馥甄·小幸运

[3] 李白·行路难

---

[4] 席慕蓉·几何惊梦

[5] 李白·宣州谢朓楼饯别书叔云

[6] 杜甫·不见



## 海纳百川，有容乃大<sup>[7]</sup>

### ——我对大学的粗浅认识

到了大学才发现“上了大学就轻松了”是天大的谎言。

的确，学习不是大学的全部，但至少是大部分。从小学、中学到大学，变的是小中大，不变的是学，只是学的范围越来越大，从语数外扩展了理化生、政史地，到了大学，更有学做人，学做事。在大学，没有哪一个学霸学长学姐会告诉你，大学学习不重要。当然，大学没有优秀的范本，学业优秀只是一种选择罢了。有的人学业优秀，这算是成功；有的人在商场得意，这也是成功；有的人社交能力超群，这也是成功。大学只是一个让你选择生活方式和未来的地方。尽管我选择了前者，保持对学习的兴趣，但是绝不代表我否定了后两者所选择的自主创业和参加丰富的活动。大学充分包容学生自己的选择，大学对优秀者的定义绝不单一，但是我们在大学过得怎么样确是有相同的标尺，那就是是否为自己的目标尽了力。不要将自己最美好的青春浪费，大学是一个需要比高中更努力的时期。确定下自己的未来发展方向以后，更需要为这个目标努力。可以选择扎实自己的专业知识，可以选择实践，无论怎样，做的事情一定不要与自己的人生目标无关。

看到过有同学为了参加活动翘课，也看到过有同学为了学习鏖战图书馆。我不对这两种行为有什么评价，但是希望这是他们人生奋斗的一部分。

## 人生最好的境界是丰富安静<sup>[8]</sup>

安静是因为摆脱了外界浮名浮利的诱惑，丰富是因为拥有了内在精神世界的宝藏。<sup>8</sup>

到了大学，能够遇见形形色色的人。看见过为了学分而讨好助教的同学，看见过为一心一意开展志愿服务的同学。提到这个，我想说的是，除却名利，让自己轻装前行。不要给自己背负太多东西，名利这种东西毕竟只是幻影，内心的洒脱才是境界。没有必要为了期末的成绩而四处谄媚，自己尽力得到的才是最安心的。作为学院志愿者队的成员，见到过为了加学分而参加志愿活动的同学。其实几次想拒绝，因为不想把志愿和利益联系。

最崇拜的，不是拿着低三下四求得的成绩的假学霸，而是敢拍着胸脯说，我努力过，我对我的真实成绩骄傲的人。

能够尽自己努力而为他人提供帮助，不也正是自己价值的体现么？为什么要把这种事情和学分、奖学金、评优联系在一起呢？

希望大家在名利诱惑前，守住底线，淡泊名利。

## 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来<sup>[9]</sup>

高中必定是奋斗的三年，是一次又一次被打倒，一次又一次站起来的三年，望诸君不要在意一时得失，不忘初心，在学习的道路上风雨无阻，披荆斩棘。

写了这些，其实毫无逻辑，只是分享自己的经历，谈不上引导，只是给大家一种成长的方式。

插入脚注是想表达对作者尊敬。

最后祝大家学业有成！

---

[7] 四川大学校训。

[8] 周国平言。

[9] 佚名警世贤文·勤奋篇。





# 书生他没有行囊

熊亚/现就读于复旦大学微电子系

苍苍云山畔，央央江水斟满一杯月光，孤舟浮泛，风满荷袖，羸弱书生负手望着渺渺远方，他将去到哪里？

这是我每一晚走出复旦光华楼都会想到的画面，满楼自习室的灯光在身后一盏一盏熄灭，暴戾的风似乎要把人吹弯，校园清寂，只有脚下属于自己的碎叶声。那样茫然又那样坚定，那样弱小又那样无所畏惧。

这是一个痴迷文科却选择了理科的女孩子。

之所以做这个决定，不过是因为少年的一腔愚勇与孤胆壮志。高一分科时理科十分羸弱，发挥好时物理数学单科能抓住年级一百的尾巴，一不留神便滑到两三百名开外。其余四科考得呕心沥血才勉强维持一百多名的总排，将将位于班级的中间位置。批评轮不到我，自然青睐也没我的分。整天庸庸碌碌，就像是处于一个真空地带，直到分科直逼眼前，才被一年来的憋屈猛然激醒，用电影《西游记之三打》里的一句话说就是“如果我就此离开，即使我过得了千山万水，我也过不了我自己”。我不想做一个逃兵。

就这样义无反顾地走上了与理科死磕到底的路。理科实验班从不乏天赋异禀智慧超群的天才，作为平凡的大多数，“同舍生皆烨然如神人，余则缊袍敝衣处其间”。接下来的两年起起荡荡，庆幸我始终没后悔过自己的决定，也庆幸最终小有所得。（咳，正在考虑分科的小朋友不要学习我的感情用事，望慎重权衡，此文仅兹鼓舞在既定道路上彷徨迷茫者）

毕业后扶着对工科微弱的兴趣选择了复旦微电子系，没有任何竞赛基础的我，再一次被各省精英无情碾压。数学分析，线性代数，程序设计，甚至大学物理无一不耗费我巨大的精力。课业难时，兢兢业业地预习，聚精会神地听讲，一字不落地做笔记，亦未必能完全吸纳老师的授课内容，有时候一道较难的编程题前前后后便要耗费四时许。惭愧地讲，在完成一个学期的课后，我仍然不完全了解ME的所有研究领域，并且常常看不懂大二学长与专业相关的朋友圈。但愚人有愚人的长处，埋头走路的人从不会质疑自己是否选择了正确的道路，加倍努力是我抵御所有挫败的坚盾。每一个明天，都散发着果实成熟的诱人芬芳。到得如今，当初的一腔愚勇也沉淀为对理科严密深妙的着迷。

所以你看，我自始至终都是一个没有行囊的孤身远行客。

那么茫然而弱小，因为从一无所知出发。

那么坚定而无所畏惧，因为永远，相信自己。

最后引用那位大神学长的话：“我也有一些梦想实现，也想在大学里做出一些成果，我不知道复旦微电子能不能给我这个机会，或者有这个能力，如果不可以，我收回一腔热情，老老实实工作。”

临别请饮清酒三两，杏花深处笛音起，听完这一曲便继续上路吧。书生要去哪里？不知道。

去拥抱理想，也去拥抱现实。



## 在最好的年纪遇见你

——致我的2016，我的树德，我的南大

万熙雯/现就读于南京大学历史系

进入正文前，我先写下两个数字：188，1700。希望你们猜一猜它们的含义。

得知我选择南京大学后，很多人问了我这三个问题。

为什么选择南京？南京，在我看来，是个有情怀有故事的城市，有人说，逛南京就像逛古董铺子一样，到处都有些时代侵蚀的遗痕，在这里看尽了六朝的兴废。她远离北京浓厚的政治气息，也没有上海奢侈的纸醉金迷，六朝古都深厚的文化底蕴，再适合不过我这个学历史的了。

为什么选择南京大学？

这个问题说来话长。南大的知名度在西南地区并不高，我第一次知道这个学校是在高二，当时去查了一个喜欢的唱见的资料，发现他是南京大学的，然后又百度了这个学校，才发现原来这个“不怎么出名”的学校收分这么高，然后就关注了南大的微信微博，后来在百日誓师那天，我说我的理想大学是南京大学。南京大学，不似北大人天在脚下，也不似复旦处经济中心，是个可以静心做学问的学校。

为什么选择学历史？

因为喜欢，所以选择。我其实挺奇怪的，热门的专业像经济、法律都不感兴趣，文史哲里也只对历史有兴趣，还好爸妈也尊重我自己的选择，于是就把历史填到了第一专业。上了大学，在和周围人交流之后，我更加庆幸当时顺从自己的内心意愿。所以大家在填志愿的时候还是听听自己内心的声音。

八月底的南京，闷热难耐，当我站在南大校门口和爸妈照相时，才真实地感觉到，我来南大了。鼓楼校区位于市中心，距新街口仅几百米，走进校园，历史的气息扑面而来，常青藤爬满的北大楼（南大标志性建筑），将这里的故事娓娓道来，鼓楼校区也成了南京的旅游景点之一。仙林校区也同样令人着迷。站在校门口，映入眼帘的便是宏伟的杜厦图书馆——中国藏书量前三的高校图书馆，校园里的天文山和气象山仿佛世外桃源，既可以赏花，也可以观天象。

至于我的大学生活，还没有那么精彩，所以我没有办法骄傲的分享给你们，我现在能讲的，也只有我可见的。在大学，每个人都有自己的活法：你可以捧着一本书在图书馆里坐到闭馆；你可以在教室自习到保安大叔来赶你；你可以在舞房，把音乐开到最大，心无旁骛地练街舞；你可以在篮球场上挥洒汗水；你可以拿着相机逛遍南京的大街小巷。无论你选择哪种活法，别人都会尊重。当然大学的美好还需要你们自己去发现，现在最重要的还是高考，不过可以偶尔憧憬一下啦，也算是给自己动力吧。

回想我的高中，有很多感慨，那么多场景，仿佛就发生在昨天。高一学理科学的挺痛苦的，可能确实没有理科思维，于是分科时选择了文科。高二一年感觉很轻松，唯一的弱点就是数学，所以大部分时间都花在了数学上，然而好像并没有什么起色，成绩也就在中上起起伏伏。高三，我也通过各种方式激励自己，比如说在书桌上贴满励志的话语，在墙上贴上倒计时日历。我觉得还是很有用的。高三上前半学期，状态和高二差不多，成绩也没什么起色，心里挺着急的，努力了但不见效果，久而久之，负面情绪积累到顶点，终于爆发了，我记得很清楚，那次周考数学我考了全班倒数第五，你们应该可以想象我当时有多崩溃，拿到试卷后，我甚至不敢去找老师分析。那段时间整个人都特别抑郁，对数学的恐惧也达到了顶点，每次考数学前两三天就开始焦虑。在我妈的建议下，我去找了心理老师做咨询，杨伟老师教了我一些缓解焦虑的方法，这些方法在后来的考试中都让我状态很好。所以，心情不好或者遇到了瓶颈就多去找杨老师交流交流，亲测有效。后来，数学在傅老的帮助下有了很大提高，成绩稳定到了年级二十左右。之后的一

诊，总成绩进了年级前十，这是我整个高三状态最好的一段时间。一次考好了，心里就总想着下一次也要考好，但往往因为给自己压力太大，下一次反而容易考砸。我在考二诊之前也是这种想法，或者说我在后来的每一次大考前都是这种想法【我能一直稳定在年级前十直到高考这简直就是一个奇迹！】，这个时候，能拯救你的只有扎实的知识强大的心理素质了。高三下学期过得挺平静的，心态方面也没有太大起伏，一诊以后我一直不觉得有很大压力，不熬夜学，每周末看四档综艺【大家千万别学我】，我一直觉得劳逸结合才能达到最优效果。高三下有一次印象深刻的事就是，我因为生病过于严重请了一天假，之后就补笔记作业补了两天……有一个健康的身体在高三是多么多么重要。最后，我建议大家千万别碰手机，对于像我一样一拿到手机就停不下来的同学来说，上交手机是最好的解决办法，我高三一整年几乎没用过手机，远离手机，也是我成绩显著提高的原因之一吧。我的高考，还算稳定发挥【除了数学……】，或许是反射弧太长了，刚拿到成绩没什么感觉，第二天才开心的飞起【捂脸】。现在想想，其实没那么恐怖，只是在语文考试前紧张了一下，后面的都没啥感觉，顺其自然，放平心态，不要想太多，才能正常甚至超常发挥。

学习方法相信你们已经听过很多很多了，我不再赘述了，太多了会有选择困难症的【我的感受，因为会感觉每一种方法好像都好有用，反而在选择上花了时间】。但记住：只有适合自己的方法才是最好的方法，所以不要盲目模仿，最好是适当借鉴。

最后，我就解释解释文章开头的两个数字的含义吧。

188，天，从我成绩显著提高那天到高考那天。

1700，km，从成都到南京的距离。

所以你们看，我用188天走了1700km，平均每天大概走9千米，就像跑马拉松一样，贵在坚持。也许现在你离自己的目标学校还有一段距离，但只要每天都不放弃地往前走，就能不断缩短这个距离。

来南大，我学到的第一句话就是：“南大学子，嚼得菜根，做得大事”，这也是我现在奉为圭臬的一句话。我现在把这句话送给你们，无论你现在是哪个年级，从任何时候开始努力都不算晚，不要因为黑板上的倒计时而乱了阵脚，不要放弃自己，不要停下脚步，能够经得住劳累，耐得住寂寞，你就会发现自己离想去的那个学校越来越近，四位数终会变成0。

最后，谢谢树德的老师对我的栽培！祝愿所有老师身体健康，工作顺利！同时也祝愿高一高二的学弟学妹们学习进步！高三的学弟学妹们在高考中取得自己理想的成绩，考上自己理想的大学！



# 致即将跨入大学的你们

余科润/现就读于浙江大学建筑学院

敲下这几行字，是在火车站等待前往成都的动车的时候。列车晚点45分钟。百年不遇。但也正是这难得一遇的事，让我有了时间写这篇文章。

人生变数之多，早已在你我掌握之外。不少高三的同学们患得患失，也是由此。高考是一座独木桥，只能单向通行。“超常发挥或是正常发挥都是好消息，如若不小心失常，便是灾祸。”

或许便是灾祸吧。但身边也有一些同学，高考成绩离自己的实际水平差之千里，仍在各自的大学里学着笑着拼搏着。可能各个家庭的情况不一样，家长的期望不一样、最后的结果不一样，但我们自己的生活，该由我们自己掌握。

大学是个极其自由的地方。如果说直到高中的教育都算作鸟笼，那么大学便是林，林子大了什么鸟都有，所以秉持自身很重要。对自我的把持从好的习惯开始，我也谈不上希望诸君能做到什么，只是作为树德人的责任，我这样写写，你姑且看看。

## 一、保持阅读的习惯

高三的阅读量，恐怕会达到高中生涯中的最大值。从备考里解放出来，相信很多人整个暑假都不会阅读；就算你有心对暑假的阅读做出规划，最后真正能落实下来的也只有极少数人。所以到了大学，要把阅读的习惯重新拾起并贯彻下去。

家长老师们从小就教导我们要阅读，要好读书读好书，所以很多人如你我一般从小便在名著的苦海里挣扎。我始终在思考书籍在人类社会存在的必要性。历史、血脉、思想的继承自不必说，那么是否有可能是阅读无形中让我们无需经历就看过世间百态、让我们的阅历更加丰富？

一路走来读了很多书，有的书读着低沉压抑，有的读着畅快淋漓，也有的艰涩难懂、百般嚼味仍不得其旨。其实阅读真的不需要很多代入感，人天生便有同情的能力，认真地阅读便能够体会到作者想要传达的信息。阅读的最终目的，不是知道“我理解了什么”，而是明白“作者想表达什么”。

## 二、保持思考的习惯

一次闲谈的时候，我的设计课老师说，我们现有的价值观



和世界观大部分都是这个世界和社会输出给我们的。

这句话正确，但不完全正确。既然大部分来自这个既有的世界和社会，那么一定有小部分来自我们自身。

高三的时候有一两篇文章有幸被老师赏识，成了范文，后来就时常有同学问我，该怎么体现文章的思考性和深刻性。遗憾我不是专业的教师，没有言传的能力，只能让各位意会。不停思考，不断接近真相，再将你的探索一步一步在文章中体现出来，加以适当的篇章布局和言语雕琢，定为你自己的佳作。就好比偶然读到一则感兴趣的新闻，你就会思考，是什么直接导致了这个现象？背景是怎样的？其真正根源又是什么？思考的趣味不在于最终能达到怎样的深度，而在于一步步地靠近世界的真相、了解到它本来的面貌。

## 三、保持慎独的习惯

高中的我们能以更高更广的视角去判断这个社会的人和事，很多同学——当然也包括我自己——会对身边的诸多不良现象痛心疾首。我们会去判断，褒扬或是批评，我们会急着把自己的态度公之于世。

我一直觉得，当个愤青也是不错的，至少这样心中还有正义。最怕的是，一个人一面在奔走诉说着世间的诸多不公，一面又在亲身践行着各种不公允的事实。

白岩松说中国人有两副面孔，一面仁慈一面残忍。教育之于我们的意义，有一部分大概是要我们舍去残忍的面具。一个真正有素质的人，不止表里如一，人前人后都应如一。

慎独是一种修为境界，想要贯彻真的艰难无比。但艰难才值得我们坚持。也只有慎独，才能让我们真正有资格去评判世间的诸多人事。

不知不觉写了这么多，落笔到这里其实已经身在成都了。很抱歉没能控制好字数，占用了各位宝贵的学习时间。若觉得多是陈词，大可一笑置之。以上的累赘之词能真正对两三位同学起到作用，我便心满意足。

于2017年1月20日晨



# 有几点感触，想和你们说说

徐露/现就读于南开大学工商管理专业

“余之读书也，不敢谓得其神，乃有意于以神求之云。”

读书温习，需知“懂得”比“知道”来得更加持久有效。所谓心态云云，仍然是勤奋与肯钻研为上上良方。当面对试卷上的千军万马百般变化，想要拥有气定神闲的功力，想达到“得篇之后，有若等闲”的境界，便只有取境之时，至难至险皆尝遍。

不可因为学习而失去了生活的兴致和乐趣。

我们的读书不免日益功利化，但在目标至上的同时也不应放弃一颗滚烫好奇的内心。广泛学习，全面发展，总是顺应时代的潮流对自己至臻的要求。兴趣与热爱，需要暂时远离，却不应抛弃。在压力骤降的情况下坚持自制与自己的节奏，是保持平和心态的良方。

沉浸在对目标的仰望之中，不如惊叹于自己每天的一点点小小的进步。

果断的执行力是成为一个强大的人所不可或缺的品质。你所想落实的，你所想付诸实践的，你所想彻彻底底改变的，应该马上去做。拖延癌没有明天，为自己找借口就是懦夫的表现，在某些方面应该对自己狠一点。总之，人要永远在勇于改变，勇于听取他人建议，勇于做出尝试的路上。

合理规划、科学安排时间。做事要理性、冷静、有条理。与其死扣极其细小的时间碎片，真的不如不浪费大把成片时光。

犹记高三的自己总是在纠结一些零零碎碎的小事。举例说明，某个周末父母想带自己回老家探望爷爷奶奶，由于自己内心中宏伟的周末复习计划而断然拒绝父母的好意并异常执拗，却不曾想在父母离开家的时候自己时不时玩玩电脑手机过得逍遥自在，当初立下的flag轰然倒塌。其实完全可以安排好回老家休憩身心和学习的时间，效率的计算也并非靠时间的堆积。

不必理会草丛的琐碎，他人的闲谈，做好自己永远是对自己最好的负责。

排名的存在虽增添了很多负担和心理的累赘，但其着实不应该成为顾虑的理由。轻视排名，而重视排名背后所反映的学习状态的更迭。听闻某大佬午间便做完了全部作业，微笑，默念我走得慢但步步踏实，岿然不动地屹立于课桌前埋头苦干。听闻某学神从来考试前不复习，凭裸考碾压群雄，微笑，我比较蠢萌但我相信依靠自己细致的复习一定不会辜负自己的期望。听闻某隔壁家的孩子这次发挥得很棒，微笑，那一定不只是别人的运势，做一个有准备的人才会受到上天的垂青。

重视过程，亦要重视结果。重视过程，亦要重视结果。重视过程，亦要重视结果。重要的事情多说几遍。

过程可以成为一种回忆和感动，结果却是现实和动力的来源。不能当高冷的愤青，却要在看清现实竞争的残酷后蜜汁自信地期待明天。当然，当你一丝不苟地夯实耕耘过程之后，对待结果的确可以云淡风轻，因为能让自己不留遗憾是很伟大的一件事。我所指的重视结果，是一种抱最大希望，尽最大努力，做最坏打算的心态，是在行动之前给予自己的可行的目标，是督促自己不可懈怠的动力源泉。

没有任何事情比自己的健康、家庭更重要。

希望你们养成良好的作息，如果不太良好，至少保证是规律的。希望你们拥有强健的体魄来面对小白卷的“妙手摧花”。希望树德夜晚的操场上总是有着你们坚定跑步的身影。如果题做不完了，很烦实在不想做了，那就别做；如果复习到深夜头皮已发麻，那就赶紧睡觉做个好梦；如果自己必须午休，那就别硬撑该睡就睡，难道洒洒脱脱不好一定要以自己的身体为代价换取一点点没有效率的学

习时光？

希望你们坚持每周锻炼，至少一次大汗淋漓，锻炼带来的将是充满了元气的每一天和充沛的精气神，而这对于学习助益良多。

最后，很重要却也很难的一点。明白自己学习的意义。

高考是为了什么？这个问题好似一个纲领性文件，只有确立好了大方针，明白了自己努力是为了什么，才能尽善尽美，善始善终。当然，想不明白这个问题并不用太着急，只是千万别让自己的高三飘渺于无穷无尽的想法中就好。

最后，愿各位学弟学妹，知其艰难而不却步，乐观理性地迎接未来半年，这将是你们最骄傲的时光。

重视过程，亦要重视结果。重视过程，亦要重视结果。重视过程，亦要重视结果。重要的事情多说几遍。

过程可以成为一种回忆和感动，结果却是现实和动力的来源。不能当高冷的愤青，却要在看清现实竞争的残酷后蜜汁自信地期待明天。当然，当你一丝不苟地夯实耕耘过程之后，对待结果的确可以云淡风轻，因为能让自己不留遗憾是很伟大的一件事。我所指的重视结果是一种抱最大希望，尽最大努力，做最坏打算的心态，是在行动之前给予自己的可行的目标，是督促自己不可懈怠的动力源泉。

没有任何事情比自己的健康、家庭更重要。

希望你们养成良好的作息，如果不太良好，至少保证是规律的。希望你们拥有强健的体魄来面对小白卷的“妙手摧花”。希望树德夜晚的操场上总是有着你们坚定跑步的身影。如果题做不完了，很烦实在不想做了，那就别做；如果复习到深夜头皮已发麻，那就赶紧睡觉做个好梦；如果自己必须午休，那就别硬撑该睡就睡，难道洒洒脱脱不好一定要以自己的身体为代价换取一点点没有效率的学习时光？

希望你们坚持每周锻炼，至少一次大汗淋漓，锻炼带来的将是充满了元气的每一天和充沛的精气神，而这对于学习助益良多。

最后，很重要却也很难的一点。明白自己学习的意义。

高考是为了什么？这个问题好似一个纲领性文件，只有确立好了大方针，明白了自己努力是为了什么，才能尽善尽美，善始善终。当然，想不明白这个问题并不用太着急，只是千万别让自己的高三飘渺于无穷无尽的想法中就好。

最后，愿各位学弟学妹，知其艰难而不却步，乐观理性地迎接未来半年，这将是你们最骄傲的时光。





# “稳”中求进

——高三心态漫谈

王梓浚/现就读于厦门大学



我觉得，一个良好的高三的心态，无外乎一个字：“稳”。

相信大家不久前才考完了一诊，不知今年一诊的难度如何，犹记当年我经历过的一诊，题目还是挺简单的，但是由于各方面因素的影响，自己的成绩并不是很理想，心态还是或多或少收到了一定的影响，过年也没过好，感觉未来一片迷茫：平常很变态的周测考不好，难题做不好；而遇到一诊简单的题，得分依旧不理想。当时还是挺崩溃的，感觉高考就是一场孤注一掷的赌博，有太多不确定的因素。还好，自己不断地开导自己：一诊又不是高考，怕啥；还有半年的时间呢，难题一道一道地去攻克，简单题多留意那些易错的细节，不怂。渐渐地，自己也走出了那段低谷期，朝着理想的目标前行。

我始终认为，固然正如没有一个人是一座孤岛所言，一个人需要借助他人的开导与帮助，但是调整心态，更多需要自我暗示，需要靠自己。多进行自我认识、自我开导，无疑是重要且必要的。一个“稳”字，需要靠自己才能真正稳住心。

至于说目标，我相信大家都或多或少确立了自己心中的理想大学。犹记之前没有真正确立目标的自己，迟迟都不愿想目标，觉得目标定高了，太遥远；定低了，又只会增加自己的惰性。但其实，目标本就是奋斗的指路明灯，我们需要一个高一点的目标来不断地激励自己。没有目标而生活，正如没有罗盘而航行。不仅如此，一个心中有明确目标的人，能更好地及时调整心态，稳定心态，不会感到未来一片迷茫。

再说高三后期，反正我当时一个感觉就是：时间怎么能过得这么快。你还没准备好，二诊就来了，然后三诊、四诊，最后高考。但不论如何，切忌因此焦急。越心急，越焦躁，反而无法潜心学习。有一个很好的方法就是每天临睡前想想自己完成了什么，起床时想想今天要完成什么，每天给自己定一个小目标，然后努力完成，切忌每天为未完成的学习任务而焦急。

高三后期，我的数学其实出现了很大的问题。犹记几次周考在成绩单上找成绩都需要从后往前找，好几次也被老师们叫去谈话。当时自己也很无奈，感觉自己平常练的题也够多了，也有去注意那些陷阱啊，可是考试还是会出问题，数学成绩也想坐过山车一样，忽上忽下。自己的心态亦如此。其实现在再回想起来，出现这种情况和应试的心态有很大的关系。因为自己出问题的大多都是选填题，但其实选填题一般是很基础的，除去压轴题其他基本都是送分题，所以一个好的应试心态就格外的重要。不要轻视选填，不要因为赶时间就发卷前五分钟做完前五道选择，这样反而得不偿失。正确的应是把握好做题的节奏感。

最后谈谈对待高考的态度吧，犹记曾经的自己一直在纠结：高考考差了怎么办啊，我的十二年的努力换来的不过是一场失败怎么办等等。其实，大可不必在一件事情未发生前就去想结果、先做好最坏打算。固然一个planB无疑在关键时刻有力挽狂澜之力，但关于高考，我觉得，将结果留给未来方为明智之举。谁也不知道结果如何，所以又为何要让未知的结果束缚住自己前行的步伐呢？高考就是一场赌博，我们无法预知结果，我们能做的，只是做好充足的准备，全力以赴，无关结果。而最终的结果，不论欢喜或悲伤，坦然接受就好，只要别让为高考而奋斗的这个过程中充满遗憾。

奋斗吧，上天不会亏待每一个努力的灵魂。



# 用青春书写未来

戴林汐/现就读于上海财经大学



离高考的时间已经日渐迫近，很快你们即将踏上高考的战场。回望1年前的今天，我和你们一样，心中有压抑、有志志、有焦灼、但更多的是满怀斗志。感谢老师们曾经给予的支持和鼓励，指明了方向，一路同行，不离不弃。今天作为学姐，我也在这里，给各位在高考复习最后关头的学弟学妹们加油、鼓劲、壮行。希望不久的将来，你们也能战胜自我、轻装上阵、满怀信心地走进高考考场。

在高考前不多的时间里，我们该怎样度过？

## 一、坚持自我、心态要稳

我的班主任邓老师在高三上期的时候就经常对我们说，一诊之后，到高考之前的这段时间会过得非常地快，完全不会意识到中间有几个月的间隔，虽然当时我并没有什么直观的感受，但现在回首高三的时光，我确实确实感受到的时间的飞速流逝。

一诊之后，更加频繁的周考，随堂考以及紧接而来的二诊，整个高三下期的时间都会充斥着考试、评讲、又考试的模式。你会从一周都不会考一次试到习惯一天有几科的随堂考，频繁的考试将本就短暂的高三划分成了各种阶段，每个阶段会有不同的任务，一诊查漏，二诊加难度，三诊考综合，四诊最后检验，高考前最后的停课也是检验自学能力和心态调整的重要时段。

也许有的同学说我的一诊考差了，对后面的复习没有信心。这时候，最重要的就是心态要稳，绝对不能松懈颓废，要注意自己是否因为零诊考好而沾沾自喜，放松了警惕。以前考的好，是因为当时的想法和行动确实是即刷题又看书，现在考的不好，多半是思想和行为偏离了方向却还执迷不悟。

## 二、紧跟老师、信心要足

一年前，我也没有想到最后会考到674分，走进上海财大的校园。现在看来，我想说只要紧跟老师的节奏和步伐，坚定信心，就一定会成功。

高三快节奏的学习从客观上决定了你没有太多的时间犹豫和纠结，考差了老师会坚定地站在你身后提供及时的帮助。一诊重基础，一诊考差就说明你的基础不够牢靠，而补基础最好的方法，除了看书，就是看例题。每次诊断性考试之前都有写计划的要求，一诊考差的同学在二诊的计划中就应该适当延长看书的时间，在每个板块的基础知识掌握有把握之后，再去刷题，盲目的刷题带来的不仅是时间的浪费，还有心态的恐慌。一诊考差了，要详细分析原因，要尽快解决问题，各种周考、随堂考、晚自习考，这些考试中会不断的发现新的问题。不会的题目一旦堆积起来，就会对你的心态造成影响，自身或许没有感觉，但这种影响会让你接下来的复习效率降低，带来连环的后果。这时候，第一时间咨询老师获得及时的答疑和分析就变得很重要，他们会很快的将你堆积的问题快速的消灭。而有些同学一诊考差的原因，是因为复习效率低，计划安排的任务都没有完成，知识网络没有完全形成，还有空缺遗漏。提高效率的学习方法我只想说的就是不要钻牛角尖，我的生物老师易老就是这么教我们的，遗传题就按照老师的方法算，不要浪费时间纠结自己的方法、还是教辅的方法，在高三的后期，严格跟着老师走就是最好的。

## 三、遥望远方、斗志要强

现在离高考时间日益迫近，什么心灵鸡汤激励斗志，都不如找本教辅刷会儿题，这样对你的帮助更多且更有实效。高三下学期，阶段性的考试和复习，可以带给你最直观快速的反馈，你可以清楚地感受到每个阶段花费的时间和努力是有效的，可以感受到自己在一步步向着自己最后的目标稳步前进。在这最后的时刻，不要担心曾经浪费的时间，果断的抛弃胆怯和迷茫，要真正的为自己而打一场战斗！

我知道，现在你们已经极度疲惫、无论身心都到了极限。但是，那又怎样？在我们漫长的一生中，高考就三天，72小时，是我们遭遇的成人以后第一场真正意义上的战斗，唯有经过这样的洗礼，才算是一个真正的中国学生，这是我们不可逃避的命运。看看我们的周围、想想一路走来曾经的同学，有多少人在你们面前黯然出局，而你们已然坚持到现在。你们应该为自己骄傲，这种荣耀一生只有一次。这段遥望远方、勇往直前、用青春书写未来的时光，将永远铭刻在我们每一个曾经奋斗到最后的战士心中，成为一生值得骄傲的回忆！

既然目标是地平线，那就只顾风雨兼程；相信我们的理想一定会实现、相信默默无闻的我们终将成为夜空中最亮的星辰！





# 济 遇

刘知雨 / 现就读于同济大学

亲爱的树德学弟学妹们：

Bonjour! Comment allez-vous? (你们最近好么?) 从母校毕业已有半年了, 很荣幸能借机会与大家分享我的高中与大学生活。

来到魔都、来到同济后的日子总体而言是灿烂而美好的: 通过了试验区考试进入经管学院所谓的“王牌”专业, 取消英语课而学习大量的法语(四、六级照考), 艺术类选修了自己喜爱的声乐与钢琴艺术, 体育课选择了一直以来坚持的游泳与儿时练过的空手道, 在全英授课的Marketing(市场营销)专业课上与来自德国、法国、西班牙、美国的同学组成中外人数1:1的小组做presentation(课堂展示), 参加了不同领域的比赛, 听过几场音乐会与教授、名人的讲座, 去过新天地看男神Benedict, 暑假顺道游江苏, 国庆去到浙大拜访高中好友每所学校都有所谓的“学神”, 我济自不例外。不过单纯想要“膜神”的话, 听清北学长学姐的介绍应当会更加刺激。可能我天性不喜无聊, 因此在大学这个广阔的平台, 我更愿意并且也真正地认识着许多有趣的人。

由于时间、精力有限, 我大一上期只加入了两个组织——学生会与法国同济校友会, 并有幸成为其中核心成员之一, 也因此认识了很多很厉害的学长学姐。在学生会国际部, 成员不仅英语好, 普遍都会或在学一门二外(其实由于同济开放的氛围及与欧洲紧密联系的历史底蕴, 在学校相当一部分同学甚至是工科生都会德语或是法语)。例如有一名大二机械专业的学长不仅拿着满绩(即各科均为优), 且通揽大、小舌音, 德语与西班牙语都很优秀。在下学期, 我们会主办名为Global Village(缤纷地球村)的活动, 每位学生会国际部外联处成员都将负责联系两至三个国家的留学生, 据说上届活动某国的展台召集来了几乎所有该国在上海的留学生。

而在校友会, 接触到的大部分都是已毕业步入社会的学长学姐。他们中有的已在高层办公室眺望陆家嘴, 有的已在国外定居, 每次聚餐都能听到大家刚从某国飞回来的消息, 而有的将生活过成了电影与诗一般: 在巴塞罗那看日出, 去摩纳哥观F1车赛, 在世界闻名的La Tour d' Argent(银塔餐厅)用完午餐后去Cafe de Flore(花神咖啡)喝上一杯下午茶, 或者什么都不做, 在巴萨静坐一下午, 傍晚去到某不知名的小渔村与素不相识的渔人一起钓鱼……同济欧洲校友会是在欧洲实力最强大的内地高校校友会, 没有之一, 因此也能为我们提供很多机会, 未来我们将直接被推上一线, 以官方的名义跟法国或中国政府做直接的沟通交流, 若水平足够甚至可以帮法国大使馆撰写发言稿。

总之, 来到同济才更加深刻地感受到, 名校就如一座宝库, 一般人闻所未闻或是接触不到的资源, 在名校, 能否得到完全取决于你是否想要。由此, 选学校时考虑地域的重要性也就凸显出来, 更加发达的城市能提供的不仅是更广阔的眼界与更丰富的机会, 试想你的大学校友若是百分之八十以上都在上海工作, 你今后想留沪发展的阻力相对就会小很多。

你们或许听学长学姐说过, 到了大学会发现许多方面与想象中不同。其实真是如此。不过没有关系, 因为校园中一定会有更多惊喜等待着你, 不知不觉中你会拥有归属感并爱上那里, 你会明白大学是不会辜负你的期待, 也值得你憧憬的地方。

大学刚开学不久我便意识到, “上了大学就轻松了”这样的言论对于名校的学子而言并不全错, 也不全对。诚然, 与高中相比, 我们的课余时间多了很多, 部分“水课”考前突击便能轻松过关, 但仔细想想, 大学的几年不但需要练就至少一门能凭此吃饭的、难以具有替代性的专业技能, 还要充分发展一门或几门能坚持并受益终身的兴趣爱好, 对于仅仅具有高中几门课本知识的我们来说, 不努力, 又怎易实现? 用我们法语老师的话来说: “不努力, 当你的同班同学在冰川上看极光时你还在五角场等待巴黎春天的年终大促。”

好在大学开放而包容, 我们在这里完成由通才向专才的转变, 学习不用被逼迫, 兴趣也能得到机会充分发展。(我校学有余力的同学能够去附近的复旦、上财、上外拿辅修学位, 想要出国交流的同学绩点与语言符合标准便能报名参加牛津或是加州伯克利等一流名校的交换项目, 想要创业的同学学校有专门的创业谷并且配备专业老师进行指导。)

有人说上了大学再回首高中的苦是一种矫情, 实则非然。我们的过去时是你们的现在进行时, 正如抢走一个婴儿的玩具, 于你无关痛痒, 对他/她而言却是被夺去了全世界。作为一个在高中并不拔尖的学生, 回首高中往事, 却也感触良多。

我在高一下期某次大考中语文英语双科全班第二, 而总排名却是年级倒数。作为中考填错机读卡还正考进树



德本部、高一水水混过去的人，被老师劝去文科自是心有不甘，好在我本人对文科有着浓厚的兴趣，对树德文科的老师们也由衷地敬佩，最终没有手抖地交上了分科志愿征集表。

高二上第一次半期考试，踌躇满志想要一展拳脚，结果年级112人，我考了第62名。记得当时在报告厅举行全年级文科成绩分析家长会，老师在上面仔细分析文科往年一本率及学校学生被录取的状况，我攥着成绩单，眼泪不自觉地

流了下来，最后在父母的安慰下才勉强重拾信心。这次我深切体会到，学文科仅凭热爱是远远不够的，努力才是王道。

可惜flag立了就是用来倒的，发誓把63名作为底线的我，像大家一样努力学习，在不久后顺利考成了年级第78名。

虽说不幸的人各有各的不幸，但在学习上，恐怕树德有我这般不幸的人也不多了。那时我认为，78名不可怕，可怕的是这个考78名的人曾经以为自己会是优生。但现在想来，最最可怕的，应当是这个78名的人还坚信自己会是优生。

处于底端的唯一好处就是只有一个方向，那便是往上爬。痛定思痛，一学期结束后开始慢慢适应文科的学习，向方法得当的同学们学习，平时除了完成老师布置的作业几乎不刷题的我，在高二下的期末考，即零诊考试中，以年级35、全市500名的成绩（其实这已是截止当时我获得过的最好的名次了）草草为学文科的第一年画上了句号。

转眼进入了高三。高三上期的开学考试可能是题出得对我胃口，也可能是我暑假玩得没有其他同学疯，一不小心考到了年级14名，那时我着实有种自己配不上这个成绩的感觉，但不可否认的是，如此名次也给予我极大的信心，让我看到了自己的无限可能。或许上天了解了我的受宠若惊的心理，果然就再没让我考成那样好过。接下来的整个高三上半期，我的成绩是很“稳”的，大考小考总排都徘徊在年级28-42名之间，顺利成为不折不扣的中等生。仗着英语基础较好，将学习的重心放在了数学上，慢慢地，我发现，当语数外三门主科都能达到一种比较理想均衡的状态时（对我而言是班级中上或上），决定你能否再上一个台阶的，不是那些出得刁钻古怪的压轴题，而是平时认真却不是特别努力学习的综合三科。

高中的最后一个寒假，抱着“至少得看起来很努力，这样未来回首时才不后悔”的心态，我每天勤勤恳恳地学习，甚至在春节期间去到几乎无人的省图书馆，在那里与偶遇的勤奋的同班同学一起学习。其实截止高三上期期末，文综三科必掌握的内容我们便已学得差不多了。这个寒假我主要做了件简单却至关重要、繁琐却并不复杂的一件事——将政、史、地零散的知识集成整体，那种感觉十分奇妙，好似将你过去一年多（其实主要是高三上学期）收获到的一大筐珍珠缓缓编织成珠串，知识体系一旦形成，便会给你一种明了且不易再忘却的舒适感。

举个例子来说，正是在这个寒假，我好好梳理了历史总复习这本书，从此以后，历史在我头脑中不再是一个一个的断点抑或章节，而是一条整洁的时间线，当提到哪个时间点，我能快速地反映并联想到更多相关知识。到了下一学期，我要做的便是完善并充实我脑海中的时间轴，而不是理清一团乱麻般的知识。

我是个中等生，所做的也只不过就是把书上繁复而杂乱的笔记以整洁的方式誊抄上笔记本，可是事实证明，有的事情，只要你相信自己方法是对的并认真坚持去做，质变可能在不经意间便悄然发生。

高三下期是一个加油冲刺的时期。如班主任何老师与历史张老师所言，曾经的我们把薄书读厚，而最后关头必须把厚书读薄。作为文科生的我们，更当将有限的脑容量用于储存各科的精华。那时的我应当主要只做了两件事——认真努力紧跟老师走、认真努力和大六班的全体同学一块儿刷题。

这时我也最深刻地感到树德与六班的好。要知道，不是每一位班主任都能在告诉全班学生及家长“向前一步有支持”的同时强调“退后一步有拥抱”，不是每一位数学老师都会将班上数学成绩不同层次的同学分成不同小组进行针对性教学，不是每一位语文老师都将学生当作自己的孩子那样温柔以待，不是每一位英语老师都在身体严重不适的时候坚持上课，不是每一位地理老师都记得全班每个人的考试成绩，不是每一位历史老师都能在教室门口坚持答疑到二晚下课，不是所有的班级都能在高考前几天将正对的黑板上的励志标语改为“大朋友们六一快乐”□□树德带给我们的，不仅是金光闪闪的重点率或名校录取通知书，跟重要的，是使我们受益

终身的胸怀与情怀。

时间一天天过去，到了四诊也就是适应性考试的时候，题却难到变态，不负众望，我数学又一次“翻车”了。由于顾及到我们的心理，这次考试学校没有排名。看成绩时，我在一堆三位数或是9开头的两位数里发现了一个八十多分，一对过去，果然是自己。当我还没从在这种一半是生无可恋，一半是庆幸不是高考的情绪中回过神来时，高考来了。

高考的最终成绩与我预估的差不多，优势科目没能达到最顶尖却也保持了绝对优势，不太好的科目因高三的努力弥补也取得了较为满意的成绩。值得一提的是，数学单科的绝对分数比一周前的四诊高了五十分左右。

一直以来作为中等生的我在最后以省文科三百余名的成绩选择了同济大学，鉴于高考只是我进入高中以来第二好的成绩（第一是年级14名那次），我不认为自己完全是那种传说中高考人品爆发冲出来的“黑马”，也不能完全说是逆袭，毕竟我除了认真紧跟大部队外也没有像大部分逆袭学霸那般拼命学习到令自己都感动的经历。

如果有什么最宝贵的经验，那一定是：踏实、认真、努力、乐观并保持绝对的诚实，最后上天定不会薄待这样的你。

我不敢说这一定是真理，但至少，我周围这样做了的同学，最终都取得了非常不错的成绩，现在也都过得很好。如果你也相信这条学姐用实践证明过的道理，那我想你最终也能一样甚至更好。最后，将托尔金先生的话送给正在奋斗的大家：“May it be a light to you in dark places, when all other lights go out.”愿你能在六月收到一份觉得自己配不上的高考成绩单!!!

学姐刘知雨


2017.1.18

于浦东国际机场



2016年秋摄于同济南楼前





# 江湖夜雨十年灯

卢凌飞/现就读于香港科技大学商学院

有时候我想起那个曾经的我  
站在路口不知道应该怎么走  
我多想哪怕只是站在他的身旁  
说你的一切我都懂  
因为你就是我

——题记

当我写下这篇文章的时候，夜已经深了。虽然香港号称不夜城，但是在远离灯红酒绿的清水湾畔，入了夜之后，除了偶尔可闻的海风从树叶间呼啸而过的声音，此岸图书馆的光亮，与海湾对面微弱的灯火遥相呼应，周遭确可以称作是寂静而黑暗。黑夜，往往能让人内心宁静下来，并唤起一些在日常琐事中被埋没的记忆。

今天我带着病上完一天的课，然后参加晚上的辩论赛，与队友分别后独自回到宿舍，拖着疲惫的身躯，掏出钥匙打开门，陷在狭窄的单人床上，我不禁想起了，去年的自己。也是在同样的时间，上完自习回家，身心俱疲，一进门就躺在床上，什么也不想做。可能唯一不同的是，去年自己在躺下后，还不得不挣扎起来，继续挑灯夜战，而现在的自己，就算这样沉沉睡着，也不会有人唠叨叫醒你。

我闭上眼睛问自己，如果我能穿越时空，回到一年前，面对夜里灯前迷茫焦虑的自己，我会对说些什么呢。熬夜学习让我严重缺乏睡眠，最痛苦的是，仅有的几个小时还饱受梦境困扰。梦里出现最多的是高考成绩，我梦见过无数个不同的结果，坏的多好的少。一开始总是祈祷能梦见好的结果，到后来，高考变成了一个符号，预示着一切的终结，于是索性希望结果早点到来就好，无论好坏，只想做个了结。现在回味颇有些五味杂陈，如果真的能穿越回去，我想我会留给自己一个悬念，我会站在那个落寞的身影背后，拍拍他的肩膀，“别害怕，我懂你”。

这大概就是今天我写这篇文章的动机之一，我把这篇文章献给你们，也同样献给曾经的自己。但愿这篇文章，能够在你们黎明前的黑夜，带给你们一些安慰和支持。

回首高中三年，再看看现在，真的会有恍然隔世一梦未醒的感觉。曾经无数的希望失望乐观悲观，高中时对于象牙塔的一万种憧憬与想象，就像薛定谔的猫一样飘忽不定，不确定性所到来的紧张和好奇，成为备考单调生活中若隐若现的亮光。那时想过很多戏剧性的情节，也想过最平淡的结果，现在回首看来，用一句语文标准答案来说，“意料之外，情理之中”吧。

“意料之外”，诚然，有时事实会出乎意料，谈到这里请让我献给各位，我的第一句忠告：“Be open-minded”，保持开放的心态。

我想这是我在这一年里学到的最宝贵的道理。不要把你的世界局限在你眼前的一亩三分地，不要把你的眼光限制在已知信息所构建的壁垒中。多听取不同人的意见，多搜集不同来源的信息，但不要迷信任何人的观点，永远保持你自己的独立思考。我们的家长老师学长学姐，各自有不同的人生经历，每个人都有我们可以学习参考的方面，当我们感到困惑的时候，不妨去咨询不同的人，与不同的人交换观点。



高中最困惑也可说是最绝望的时候，我和班主任聊过，和父母聊过，和科任老师聊过，和正在准备出国的朋友聊过，和已经出国的学长聊过，和大学毕业的亲戚聊过，和国学老师聊过，和大学教授聊过，甚至和远隔重洋的忘年交美国老人通过邮件聊过。令人惊讶而又惊喜的是，你会发现，通过和不同的人聊天，世界仿佛一下子拓宽了，原来不同的人可以有不同的活法，原来条条大路通罗马。

每一个人有自身的局限性，不同的人的观点互相抵触，很可能是因为不同的经历与背景。理科老师会说文科是“只会死记硬背”，文科老师会说理科是“死脑筋”，国内教育说国外，“全靠钱混文凭”，国外教育说国内，“死读书没出息”。

甚至于北大和清华都会互相掐架，你“虚荣浮躁浪得虚名”，你“高分低能情商低”，诸如此类不胜枚举。甚至于来香港前后，更能见到因误解而产生的偏见，“香港人都是港独极端分子”，“内地人从来不过西方节日”，偏见往往因为不了解而生，因自身环境局限而巩固，不必大惊小怪，也不必愤世嫉俗。我们应当包容这种偏见的存在，却自己应当保持清醒。偏见是开放心态最大的敌人，它在我们身边蔓延而且根深蒂固，因为偏见用简单的信息回答了复杂的问题，刻板的几个标签，极大地省去了我们筛选判断的工作。不幸的是，这种捷径让我们离真相更远，而不是更近。更严重的是，偏见往往让我们执着于不合适的道路，走得太远以至于迷失自我。我们惯于给自己灌输这样的二元逻辑，要么是我天赋不如人，要么是我不够努力，要么是自卑，要么是自责。但并不是每一个人都有数理天赋，并不是每一个人都要拿竞赛一等奖，缺少某一方面的天赋并不低人一等。承认自己在某一方面的差距，然后认清自己的天赋所在，从来都不是一件值得害羞的事情，恰恰相反，这对你走入大学后的发展具有超乎想象的益处。

为什么要保持开放的心态，表面看来是增加获取的信息，但是最终的目的却与外界无关，而是构建你自己内心的价值观。一个内心强大的人，孔子讲叫做“达人”，叫做“不惑”，就是不会因为外在的干扰而动摇自己的内心。我们往往因为害怕被干扰而抗拒外来信息，结果是内心的封闭使得目光短浅，更容易被偏颇的观点迷惑。小时候我们所获得的信息经过筛选，内容简单指向明确。但是从高中走向大学，最大的挑战就是信息量的轰然暴涨，教育社会就业生活，鸡汤砒霜一齐灌下。高考并不是个结束，之后无穷无尽的选择，五花八门三百六十行，真实的世界才刚刚向我们敞开大门。井底之蛙如果不跳出去看一看，他永远也不会相信天空有多辽阔；小马如果不试一下水，他也许永远在幻想与臆测中彷徨。如果不在谒问道世中丰富自己，建立独立的思考能力与果断的决策能力，也许我们在真正人生大风浪来袭时，就会茫然无措。只怕那时别人的“意想之外”，成了我们的想象之外了

“情理之中”，当然不会是求情说理，竞争不会相信一厢情愿的梦想，你想获得什么，你就得给世界一个充分理由。讲到这里，请允许我送上第二句忠告，“Every penny you pay will worth”，凡有付出，必有收获。

这句话和种瓜得瓜种豆得豆有些相似，但又不尽相同。因为备战高考的逻辑是很诡异的，表面现象之下仿佛隐藏着必然，但是当你以为你把握住了规律，意外又动摇了你的信心。老师告诉你，勤奋踏实的学生一定能得胜，你见过无数正面例子，但是卧薪尝胆又尝一败，让这样的逻辑又显得苍白无力。这些质疑和追问曾经是我的梦魇，萦绕在我脑中困扰着我很久，而我，经历过高考的我，看着自己的高考结果，也看过了那些我平时知根知底的同窗战友们的高考结果，今天坐在九龙夜风中的我，敲着键盘写给过去的自己，也是写给你们，很惭愧，我还是没法给出答案。

我不希望让你们失去信心，但是现实是一碗冰河里的水，寒气凛冽但能让人清醒，也许一些例子可以带来一些启发。有高一就自始至终弃理从文，也有高二才认清自己方向弃理从文，两人都圆梦北大；有在高一坚决转投国际部最终如愿LSE，也有一直在出国与高考之间徘徊，手握高考成绩和加拿大录取，却毅然远赴以色列；有人专攻竞赛大道通衢直通清北，有人竞赛失之毫厘凭借高考殊途

同归，也有人放弃竞赛只抓高考不逊风骚；有人平时成绩平平一考翻盘进入C9，也有人一路稳健上升最后马失前蹄留在川内。诸多或惊喜或心酸故事恐怕一言难尽，“幸福”的人各不相同，“不幸”的人也各不相同，怕是难得给出一个结论，更别说走入大学门后，幸运不幸是否异辙而行，又另当别论。

但是也许今天种下一粒豆，明天不会立马长出更多的豆，但是它就埋在那里，也许明天你看不见它，它却不会消失，也不会土壤里面腐烂在，它只是在等待。你如果刻意去等，你可能会失望，但是播种后某个无意的瞬间，也许转角的惊喜也在等着你。俗话说天上不会掉馅饼，当然，除非你在天上挂了一个。如果当初没有认真读完朋友偶然推荐的《旧制度与大革命》，也许我没法误打误撞敲开自招初审的大门；如果不是坚持学习国学五年，也许哲学面试刁难就会让我打道回府；如果不是偶然听闻科大宣讲会，提交了报名表当作备选，也许就没有之后意外的面试邀请；如果没有申请港大参加面试的经验以及高中模联的经历，也许科大面试英语时事问答就会让我手足无措。每一个环节，每一次转机，仿佛都是一次天降的好运，但细细想来，都是过去无心插柳柳成荫。每一次柳暗花明，都让我我不禁感谢曾经的自己，也希望为我曾经的苦闷送去安慰，正如今天写给之前所有的我和你们一样

正如前文所说，高考并不是个结束，人生是一场马拉松，这十八年，只不过是起步热身而已，开头抢到了好的跑道，但是路并没有戛然而止，前路还需一步一个脚印。在人生的投资中，每一笔投资都有一笔回报，只是你也许不知道什么时候回报会兑现。我见过很多急功近利的人与事，有些如愿以偿，有些不如人意，我不会祝福他们，也不会诅咒他们。因为正如亚里士多德所言，习惯塑造一个人的品行，一个人怎么行事，他就逐渐会变成什么样的人。如果急功近利成为一种习惯，那么短浅的目光就会伴随终身。也许在高中某些科目某些人某些事不重要，你我有理由不尊重它，那么你我就会逐渐变成缺乏尊重的人。坏的种子和好的种子一样，你把它种下地，明天没有长出荆棘，但它仍然存在，总有一天

他会成为隐患。正如投资有回报一样，负债总是要偿还的，只是朝夕之间而已，没有侥幸。

有句话说：越努力越幸运。幸运总是一个好词，但并不代表某种确切的许诺。我想起另一句父母常说的，尽人事，听天命。时至今日，回望当初，把这句送给你们，不愧人事者，天命不负也。也算是给这篇文章结尾加上一点正能量吧，与诸位共勉。

这时图书馆的灯也大多熄灭了，只剩星光下模糊的海湾，今夜没有下雨，风也入眠了，留下这小小房间的一盏孤灯，和敲击键盘的零星声响。

几经改动，就此结笔，仍显粗糙，敬请见谅。

卢凌飞  
香港九龙清水湾  
香港科技大学商学院  
2017/2/23



# 诗酒趁年华

邓嘉诚/现就读于中国科学技术大学

“树德儿女炬火煌煌相递传”正如树德校歌歌词所言，回想去年此时，我们也正如学弟学妹们一样领到了校刊《树德潮——学长学姐特刊》，借鉴学习学长学姐的经验，传承树德炬火。十分荣幸现在我能向你们传递星星之火，但愿我的信能给现在你们的高中生活和学习提供一些经验和教训，也希望此刻，能让你我的心灵更靠近一些，聆听彼此的生命。

同学们不要对现在的生活愤愤不平，其实这个时间是最美的光阴，有人压迫你，你的潜在在一点点激发，即便现在的卷子上那不满意的分数格外刺眼，坚持下去百日之后，你会看见闪闪发光的分数。不要抱怨老师太苛刻，连下课上厕所的时间都不给你留，高考过后你会怀念。不要和最美的年华里遇到的他们成为敌人，现在也许你们有天大的误会摩擦，毕业后你们分别各个城市不同地点，在节日里送上祝福的却还是他们。不要停下追梦的脚步，你可以抱怨习题太多，难度太高，时间不够用，但是发泄之后看看天天撕掉的日历，孩子，你想要去的大学，不是随随便便能进的，毕竟它是个你们现在多么期待的天堂，勿负韶华。珍惜现在的每一分每一秒，让它成为你以后生活晶莹剔透的光盘，毕竟到了大学有那么多真真切切的事情是没有的。

（一）偏科问题。正如狄更斯在《双城记》中所言“这是最好的时代，这是最坏的时代”，高考可能不能言及是最合理的，但是在中国可以说它是最公平的。在这个制度之下，想要抵达梦想中的象牙塔，千万不要偏科。

偏科的危害同学们最直观的可以从高考分数与录取制度中明白，但是我当时跟你们中有一些同学一样，对于有些科目，即使能考到比较好的分数，但心中却仍有一些积虑与思考，想到现在这么努力学这门课，以后完全没用，是不是太浪费了？那就以我为例吧，我在高中时学的最好的就是化学和物理，但是科大数院本科四年根本没有化学课，所以我有理由相信我这辈子都不会再被要求去配平一个化学方程式了，用好人的话说，它们就是高考的敲门砖。那是不是真的对以后的学习乃至生活没有用处呢？答案是否定的。我们现在学习的知识可能以后永远都用不到，但是你在学习各种不同的科目时总结的各种各样的学习方法，思维视角都会伴随你一生，在你遇到新的问题的时候，你可以利用以前的经验很快从不同思维角度总结出解决问题的不同方法与途径，这大概才是学习的真正目的。所以我现在负责责任的告诉大家：千万不要偏科，任何科目对你都是至关重要的。

（二）永远不要说你已经很努力了。高中的时候，班主任有一句话时刻警醒着我们——“就怕兔子比乌龟还努力”。高三每天起早贪黑，吃饭路上疾步如飞，等菜时间不忘单词古文□□这样的生活的确是辛苦的，面之望成功必挑战而非泄力。很多时候我们会潜意识地对自已说“我已经很努力了，就放松一下，玩一下手机或游戏”，同学们仔细回想一下，这不正是自我安慰与妥协吗？高三你会发现最后最难战胜的不是别人，正是你自己的意志与意识。若灵魂不够坚毅与纯粹，必将行尸走肉，梦想也沦为浮云。最可悲的便

是乌龟在歇气而兔子时刻在奔跑，所以同学们应时刻谨记：不付出那用什么来支配起你的梦想与野心，永远不要说你已经很努力已经尽力了，愿你做一只为了梦想不断奔驰的兔子。

（三）时刻调整心态注重效率。每一位树德学子都是幸运的，能在树德沃土的润泽下成长。高三的时候，语文老师每当放假前夕便会说：“你们一定是四川玩的最好的高三学生”。树德中学的假期同比其他学校可以说是万分慷慨，那我们如何取胜而高居榜首的呢？这便是效率。高中班主任是一位十分重视效率的教师，高三每天都会检查每个人的计划与时间规划，让我们做每一件事情时都坦荡扎实，这种习惯将成为我们人生的一笔财富。在我看来，影响效率的最大的因素之一便是心态。心态分为考试心态、生活心态、学习心态等，在此我想分享的是学习心态，也可谓学习的状态。在高三的时候，我大概每两到三天就会在晚上花个十多分钟的时间来感受与反思一下自己的状态，当你一心投入学习时你是可以明显感受到自己的学习状态。当你感到学习状态低下时，你就要努力去调整，我承认这个过程在我高三的时候在我看来是最难的之一，以至于有时候我竟明知状态低下，但我也无能为力，我也很无奈啊。此时我介绍两个实用的方法调整状态，第一，主动与班主任或科任老师沟通自己的情况，请教调整方法；第二，不要一直挂记着自己状态不好，正常学习生活，踏实认真完成老师布置的任务与作业，做好复习与拓展，坚持一至两周，状态自然就不知不觉好起来了。方法可能因人而异，自己要学会寻找适合自己的心态调整方法，这是高考折桂的垫脚石。

（四）摒弃怀疑，坚信老师。同学们你们要时刻铭记，在高考这条大道上，树德中学掌控了全省最好没有之一的教师团队，你们的班主任以及其他老师都可谓身经百战、久经沙场、见闻广阔、战功赫赫。然而，曾几何时，我也曾怀疑过老师的指导是否可能不适合我个例，想要另辟蹊径，通往成功，而且这种尝试在高三不少于三次，然而我现在可以负责的告诉你，我那么多次尝试都以惨败告终。所以，作为学长，我衷心劝告学弟学妹们坚信老师的指导方针，坚定不移地走老师指导的康庄大道，其他别无捷径。如果有疑惑，不要单独尝试，因为在这百日之际，你已经没有失败的时间和机会，有想法多与老师交流沟通。

What doesn't kill you makes you stronger. 愿诸君珍惜高中时光，勿负韶华。当看着班级高考倒计时的数字从100到最后的个位数直到你踏出高考考场的瞬间，这一切都是令人怀念的。有一句话说得好，“美好的回忆其过程往往是不那么令人愉悦的”，面对人生的分岔路，愿你保持心境的纯粹与灵魂的自由，选择最适合自己的路，为了它加倍努力，无论结果如何，它都是最好的，因为你活出了属于自己的活法。

百日之际，铭记信仰，背上行囊，年轻即出发，诗酒趁年华！

出发，你的未来在象牙塔等你！

# 高三

## 一段此生不悔的征程

刘思溢/现就读于中国人民大学





“芙蓉郭西，盈庭弦诵，意气风发少年。”

现在坐在人大图书馆的我静静的回想在树德度过的三载春秋，脑子里竟然全是这句歌词。也许大家现在还和我当初一样，一样嫌弃被四周商圈挤压的小宁夏，嫌弃240米的小操场，嫌弃一到下课就被围得水泄不通的小食堂。但是当我真正离开树德之后，心里却是无限怀念与若有所失的怅然。所以，当得到《树德潮》的约稿后，自己便毫不犹豫的答应了下来。

回忆自己的高中时代，老师对我的评价大多都是：天资一般，但是很努力，很勤奋的学生。所以在高手如云的理科实验班里，我大概就是凭借打不死的小强精神，每天比别人多做一点题，晚自习下课留下来多学一会儿，午休少睡一点，问题多问一点□□这样一点一点积累，将自己的排名维持在中上水平。但是到了高三，那会儿总用一种力不从心的感觉，自己每天还是一如既往地踏实勤奋，可是成绩却下滑很快。记得高二那会儿，大小考试年级排名大概都在15左右。但是一诊考完，自己瞬间傻眼，排名到了60+。记得那段时间自己真的很郁闷，经常一个人漫步操场，觉得自己多付出的时间和精力似乎很不值当，熬夜刷出来的理综也没什么用。这种学习中的低迷期甚至伴随了我整个高三，从一诊的失利到三诊的大跌眼镜。整个高三的大型考试我总是与第一考室无缘。一直到临近高考的四诊，我的状态才有所回升。现在想想那段时间的自己，感觉就像一只钻进死胡同的耗子，一意孤行却碰的头破血流。高三的心态真的很重要，所以我希望以过来人的身份，给大家分享一下我失败和成功的经验吧。希望对大家有所帮助。

一、不要太在意排名，查漏补缺更重要。

到了高三，无论是大考还是小考都变得很多很多。以树德惊人的改卷速度，不足一天，你们的排名就可以出现在教室后面的张贴栏上。当时我也和你们一样特别在意考试排名，如果考得不好，可能一下午都不高兴。但是现在想想真的特别可笑，因为一张低分试卷更能说明它对你的价值，你在树德里买的成山的题，刷到深夜，可能因为题目本身含金量不高，你也发现不了多少知识上的漏洞，但是现在老师仅仅用一张试卷就检查出了你那么多漏洞！而你还在那里伤心难过，一个字“蠢！”

所以现在你应该做的是仔细分析你错误的原因（把所有问题归结于做题很慌，没看清，这是对自己的不负责任哦）比如，化工流程你就没对几个空，这个时候你就得看看是哪个版块错的多，方程式写不起？那就得看看是不是元素化合物掌握不好，各个元素之间没有打通联系？还是氧化还原配不平？或者是你老是忘记加箭头，不写条件？（这我就救不了你了，自呼巴掌三下轻便）。学姐这样说是真的希望你们能够静下心来好好分析问题，把错一片的试卷塞在抽屉里不理睬，真的特别对自己不负责任。还有，你们要知道只有自己才真的清楚自己的情况，分析透了问题所在，然后更有针对性的练习才有事半功倍的效果。一天忙于刷题却没有效果的事真心不希望你们再干。

二、不要过度陷于学习，适当调节很重要。

高三的学习强度确实很大，但是在学习之余也要学会放松。在繁重的学习任务中依旧能够活的很开心，心态依旧很轻松，这不仅是一种乐天派的个性，更是一种能力。想起当初自己可能就是太在意学习，一次次考差了，想的就是我是不是应该投入更多？而这样却适得其反。所以适度调节很重要，自己可不可以在一周安排一段时间，什么也不做，或者就做自己喜欢的事，把它当做固定的休息时间。毕竟学姐也是过来人，知道很多人为了所谓学习玩耍两不误，就侵占自己的睡眠时间，

女孩子看看剧，男孩子打打游戏。然而由于睡眠时间严重不够，造成恶性循环，学也没有学好，身体也垮了。所以我觉得大家可以在周末安排固定的休息时间，选择放松的休息方式，或者索性出门逛逛。无论平时多么匆忙，然而生活却是自己的，给自己开一个小差的时间，什么不开心的都不要想，就利用这个空当好好做自己。

三、不要和父母老师同学产生敌对情绪。

在高三学习压力大，无处发泄的情况下，真的特别容易和周围的人产生一种相对敌对的情绪，考试考差了，有的甚至会觉得老师是不是不想管你了，更有甚者觉得老师看我的眼神都变了。对身边突飞猛进的同学觉得他凭什么比我好。对父母觉得他们和自己的内心渐行渐远□□诸如此类的敌对性情绪。然而这些当你静下来自我分析，你就会觉得自己真的是幼稚到哭。第一父母和老师都是希望你更好，所以大可不必站在对立面想他们对你做的事。作为过来人，我想说的是和父母老师同学在这段时间搞好关系真的特别特别重要。树德中学的教师团队真的特别优秀，按照老师规划一步一步的复习提升，效果不会差。平时一定要和老师多交流，不论是学习上还是生活上，其实真正和老师进行交流后，你会发现可能讲台上一直板着脸的老师其实私下特别幽默搞笑，而且老师给你的学习上生活上的建议真的特别中肯，毕竟树德中学的老师已经带过那么多优秀的学生，对高三时期学生会出现的问题都比较了解。还有一定不要觉得那些高三成绩飞速上升的同学的成功都是白来的，也许你看到的仅仅是别人浪的表象，熬夜刷题的时候你却看不见。任何成功都不是一蹴而就的，这个时候其实更应该和他们搞好关系，多从别人身上学习。

四、多给自己一些鼓励，建立自信心很重要。

其实高三最忌讳的心态就是一次考好之后感觉飞上天，一次考差就全盘否定。良好的心态是在成功中看到自己的不足，也可以在失败中看到自己的闪光点。在我从一诊到三诊的接连失败后，自己的自信心大大受挫。而在学习中自信心却是关键。而那个时候马上就要高考了，那段时间我坚持干了一件特别“蠢”的事，每天晚上，我都用一张便利贴写上今天做的最好的事，有时候可能只是一句“今天问了化学老师一个问题，老师说我分析和透彻”“物理这次压轴题终于对了”□□然后随着时间推移，那一面墙上全是五颜六色的便利贴，在迫近高考的那段时间，我就是靠这种近乎自我麻痹的方式给自己找回原来的自信心。我可能无法断言高考状态基本恢复和我每天做的这件事有直接关系，我也不是要求大家要和我一样干这件“蠢”事，但我想说建立自信心真的特别重要，不要轻易怀疑自己的能力，在任何时候。比如在考试的时候做起的填空压轴，不妨先在心里给自己一个鼓励，再往下做。遇到看完题还是一脸懵逼的时候，不妨停笔冷静，暗示自己这道题是在我的能力之内的，只要好好分析，一定可以做出来□□总之，记住越在低迷期，就越多给自己一些积极的暗示。

话说了那么多，我是真的希望可以帮助到学弟学妹们。其实这些话大家可能之前也都听过，道理都懂，但是最后真正成功的人可能多的仅仅只是“坚持”二字。衷心祝福各位能够好好度过你们在树德最后的时光，珍惜现在还在一个教室的同学们，时光转眼间弹指即逝，高三虽然伴着痛苦，但真心希望它会是你们人生中一段不悔的征程！

最后的最后，学弟学妹们最后一段时间加油！祝你们都能考上理想的大学！树德威武！！！！



# 語文

## 清华大学/王梓彦

首先给大家分享一下衡水中学的语文高考成绩：

2015年衡水中学语文高考成绩：

最高分：142分，140及以上：7人，135及以上：75人，130及以上：461人\*/

2016年衡水中学语文高考成绩：

最高分：145分，140及以上：35人，130及以上：916人，120及以上：3528人

注：衡水中学一届约4000人

其次应该对全国卷体系中语文学科进行合理定位：全国卷形势下，语文成为容易被忽视的拉分科目，在高分段尤为关键；通过针对性练习能够把握住其规律，这意味着每个考生都有涨分的可能；规范性考试中的第一科，易影响后续考试政策变化解读（1.5min）

然后我们来解读一下2017新考纲总体分析

**主要内容：**

1. 增加中华优秀传统文化的考核内容，积极培育和践行社会主义核心价值观，充分发挥高考命题的育人功能和积极导向作用。比如，在语文中增加古代文化常识的内容，在汉语中增加文言文、传统节日、民俗等内容，在数学中增加数学文化的内容。

**具体的四点变化：**

（1）能力目标设计学科化，注重考查更高层级的思维能力，如鉴赏评价能力（注：考纲规定的六大能力要求）。①识记：指识别和记忆，是最基本的能力层级；②理解：指领会并能作简单的解释，是在识记基础上高一级的能力层级；③分析综合：指分解剖析和归纳整理，是在识记和理解的基础上进一步提高了的能力层级；④鉴赏评价：指对阅读材料的鉴别、赏析和评说，是以识记、理解和分析综合为基础，在阅读方面发展了的能力层级；⑤表达应用：指对语文知识和能力的运用，是以识记、理解和分析综合为基础，在表达方面发展了的能力层级；⑥探究：指对某些问题进行探讨，有见解、有发现、有创新，是在识记、理解和分析综合的基础上发展了的能力层级。

（2）适度增加阅读量，考查信息时代和高校人才选拔要求的快速阅读能力和信息筛选处理能力

（3）现行考试大纲规定的2个选考模块分别为“文学类文本阅读”和“实用类文本阅读”，要求学生从两道选考题中选择1道作答，修订后的考试大纲取消选考模式，将“文学类文本阅读”和“实用类文本阅读”均作为必考内容。

这一变动是今年全国卷语文结构大变的根本原因，也引发了后续一系列的连锁反应。

为平衡阅读量的增大，全国卷调高了客观题的比例（由原来的32分提高至39分），这使得客观题解题技巧变得尤为重要，同时，以诗歌鉴赏为首的许多试题解题方法也发生了巨大变化，需要适应。



(4) 在“古诗文阅读”部分增加“了解并掌握常见的古代文化常识”的考查内容。这一点是在照应从2015年起采用的文常题目。

## 2. 具体的备考方略

(1) 论述类文本：①新大纲：“了解政论文、学术论文、时评、书评等论述类文体的基本特征和主要表达方式”注意政论文、学术论文、时评、书评等考纲列出的特定文体。重点在于信息比对，注意考试技巧的渗透。非常能够体现应试能力，练习注意分析思维角度，避免钻牛角尖；熟悉这道题的考点，选不出答案时可以参考；尽可能练习高考真题，规避不合理的试题；多与老师沟通，将自己的一切思考呈现出来，让老师纠正思维；常见错因整理实用类文本：选择题与论述类文本阅读有相似性；整理出来常见的思维角度；②文学类文本&诗歌：重视选择题，注意进行总结；这两道试题难度较大，且今年考试形式发生改变，请紧跟老师的复习进度，不要自作主张理解性默写对比整理易错字，梳理练习中的理解性错误；购买专项性教辅，每日跟进练习；③成语考题形式有两种，正误选择型、近义比较型，均需准备；积累：常考成语含义、常见近义成语比较考试技巧概述。

(2) 病句。根据六大病因分别整理；尽量练习正规试题，不深究偏难怪病因选择排序/补句/关联词选择：考题形式多样，但核心都是词句结构关系、逻辑关系强调练习后的深入反思，认真思考答案的合理性；多朗读，养成良好语感

(3) 作文。练字，书写很重要；每次练习后都应该与老师沟通，尝试修改作文全卷总体备考建议：①熟悉答题流程，规范答题思路；②得选择题者得语文，复习先力保选择题；③可以自己多加练习的题型：理解性默写、基础选择题；④需要适度练习并与老师沟通的题型：小阅读、文言文需要紧跟老师的题型：小说、诗歌、作文。

(3) 最后再提醒两点。①时间分配：一分钟对应一分的试题不建议自行改变做题顺序一定要为作文留有足够的时间；②选择技巧：特别留意夸大化的语言相信第一感，不轻易更改答案注意题干中是否有特殊限制信息语文考试缺少非常普适的技巧，需要同学们根据自身情况在各次考试中摸索出最适合自己的考试节奏。

## 上海财经大学 / 袁 梦

有关我对语文学习的方法和心得，我将他们分为四个方面。分别是阅读、写作练笔、基础知识比如成语、文常，以及对待语文学习的态度。

首先，关于阅读：我一直很认同我的语文老师的观点，即阅读是语文学习的基础。我认为即使是在繁忙的高三也不应停止阅读。如果一定要排序的话，我认为阅读>写作>刷题。没有阅读的充实，思想是枯竭的，自然也写不出什么好的东西。而刷题一事因人而异，题贵精不贵多，贵总结归纳不贵海量堆砌，无技巧的刷题只是浪费生命。关于刷题相信大家都已经深有体会了，想必我再说什么也是废话，就不赘述了。而这里所强调的阅读是“有效阅读”，即选择合适的、有效的阅读材料，找到正确的阅读与提取信息方法（这种方法在考试是也是某种程度上适用的），获取有效的、有益的信息。由于大家现在都是高三狗了，闲书还是尽量少看，关于阅读文本的选择可以以老师推荐为准，可以多看辩证思考哲学类和中外人物传记类以及历史类积累论据，拓展思维。

其二，关于写作练笔，个人认为的最有效且性价比高的方法，是写提纲及开头结尾片段的演练。语言的积累不是一个学期能够改变的，所以从写提纲入手，练习自己的作文结构，一方面能够锻炼自己的思维宽度，另一方面也可以加强文章的结构意识。对于大多数语言向简练清楚方向靠拢的同学来说，这种方法是性价比最高的。

其三，关于成语知识、文常，这部分能够分享的方法比较少，除了专门的整理卷，可以有针对性的把自己不熟悉的部分记在一个小本子上，随时可以拿出来翻一翻，可以有效避免犯过的错误再犯。

其四，最重要的一点：一定跟着老师走。我说的任何地方和老师有冲突的，请以老师为准。在很多人心里，语文学科不能拉分，同学之间差距不会很大，因而常常过于放松对语文的学习，这种心态在高中是大忌，要时刻记得分分必争，合理安排。

# 数学

## 理科数学

## 上海财经大学 / 王 瑜

### 一、高三复习基本情况

首先是高三复习的基本情况，重要性应该不用我们再提了，每一位同学能够在认真复习之后有所提升的。高三的三轮复习，会有回归教材的地毯式搜查，帮助大家完善知识体系，让大家有机会针对自己的薄弱点进行弥补。

困难是必然会出现的，在数学方面，可能会出现成绩下滑，考试时找不到以往的节奏，答题不够顺畅的情况。这些其实都是正常的，尤其是我们学校的卷子，在复习时会有针对大家普遍薄弱处的题目，帮助大家排查知识点。如果发现漏洞，应该感到庆幸，并且加倍努力好好学习。

面对这样的情况，我们应该作出适当的应对。

### 二、如何应对

1. 心理基础。心理上要做的工作，我们说兴趣是最好的老师，这个话虽然已经讲得太多，但确实有其道理的就我个人的体验来看，要学好一门学科，或是做好任意的什么事，一定要接受它甚至要爱它，那么怎么才能让自己爱上数学呢？

本来就喜欢数学的孩子们当然已经有这个基础了，对于和数学之间不是很来电的小伙伴，这里提供一点我的感受：①“朝夕相处，日久生情”。朝夕相处日久生情是个不错的办法，要选择一些适合的题目，那些对自己来说确实有难度，需要经过思考甚至大量思考并且经过这样的研究能够解出来的题目，（不鼓励非竞赛生同学找竞赛题做哦，当然竞赛生大多本身就挺喜欢数学的嘛）这样的题目解出来的时候成就感max，并且有利于大家进入下一个阶段。②“势如破竹去，千里不留行”。也就是自信，或者说是一种势如破竹的手感和题感就我个人而言，对于选择填空大题们的压轴部分，以及个别知识点的有关题型，在一开始真的是一碰就死，看到就虚。

但是有那么一段时期，有了我前面所说的那样的题感，你在遇到这些题目时潜意识就会有这个题我能够做出来的想法。为培养这种感觉，大家在平时练习时就要时常有积极的心理暗示。

注意：好的心态当然不能一蹴而就，但是畏难情绪绝不能有。做作业当然还是推荐大家定时做，但有时也要有“就算时间长也要做出这道题”的这种决心。现在开始还来得及。我们老师曾经有个学生，每次作业最后两道题不管难不难就是不做。如果选择这种方式，相当于你的满分都比其他人少几十，还谈什么梦想呢？

2. 合理目标。目标是一定要有的，但一定要切合实际。说得严厉一点，你现在徘徊在及格边缘，那么就暂时别想着通过高三复习我要考到一百三四。当然这不是不可能，但我们要一步一步来，能考一百三四的同学就最好以满分为目标了。除了这样的“最大期许”外，每一位同学都应该有自己对分数的心理底线，不管你考试时有什么发挥上的问题，分数毕竟是一个反映你学习态度和掌握程度的客观指标，到这个时候每一位同学，或者说每一位考生都应该正视分数的这个意义了。至于底线如何确定，其实每位同学的大致分数自己心里都有数，实在不行就取个平均值，有困难的同学可以





咨询一下老师。

3. 练习为辅。其实刷题这方面应该不需要我赘述，大家都有这个意识了。提醒大家几个需要注意的点吧。①针对性：这个需要与错题整理相结合，错题方面我后面会讲。你所做的练习必须要有效，虽说有“量变产生质变”一言，但在高三这个分秒必争的时段内，用数量取胜绝不是正途。我不完全反对题海战术，薄弱点就是需要大量的练习来突破，但一定要针对这个点进行有效攻击。②规范性：规范性是达到有效攻击的必要条件，不要做偏难怪的题，无法确定的话最好找老师来勾题做。历届高考自然大多是规范的，但是有些卷子一方面可能之后会作为周考，一方面可以用作高考前练手的规范卷，所以最好留一下不要提前。③多交流、多质疑：小伙伴都是你的战友。我一直很怀念当年的氛围，总能够轻易找到和你讨论某一题不同做法的人，总能看到课间几乎空了的教室，和几乎被提问的同学造成交通困难的原本尚算宽敞的五楼走廊。有好题好的解法都可以聊嘛，甚至可以组成小组或结对进行，每天一个小目标，彼此监督，互相鼓励。

4. 总结为重。现在讲一下总结的具体方法，这些方法除了我的经验，还有一些我向学霸们咨询总结下来的内容，希望同学们从中选取适合自己的部分吸收。①思维导图：先列大纲，然后自己回忆知识点来填写内容，尽量全面哪里不清楚或者不完整，就重点回顾哪里的课本这个工作如果大家觉得画下来太繁琐，不必每一次都这样梳理的，在对知识点都大致熟悉之后，可以直接对着课本目录或者之后会发给大家的考纲回忆在梳理出知识点后，自己针对各大类的知识点思考一下可能如何出题，想想有哪些考法，自己会不会做，再对薄弱的环节加强练习。②错题本：改错本不能成为心里安慰，在停课复习时会发挥很大作用。关于错题整理的形式，这里分享几个点活页本可以成为好帮手，用法因人而异，可以分知识点也可以分难度，做好不同的标记。另外，改错本的排版，比

较推荐的有两种形式，首先是一侧题目，一侧答案；另一种是前面集中写题目，另外集中附上答案。最好不要直接把题目和答案写在一起，复习时容易直接看答案去了。一定要注意错因归类，如果是知识点掌握不好导致的，就不一定局限于反复做这一道题，最好是趁热打铁找相关题目练习并一道整理进改错本。若是审题问题则建议大家单独将审题方面的纰漏总结出来，考前就是看这个了。③总结单：总结单不止用于审题问题，我同样推荐大家进行解题方法和一些易忽视易遗忘的零碎知识点的单独梳理。最好写得简略一点，贵精不贵多，因为我这里说的这个总结单是让大家在考前快速重温复习成果用的，只要保证自己能够通过这些提示回忆起来就可以了。好记性不如烂笔头，复习时也可以将知识点梳理在纸上，更加明了且加深记忆。

### 三、自招数学（简单提及）

简单提一下自主招生考试的数学吧。

一定要做好权衡，提前准备不是不可以，但绝不能影响你的高考备考，注意，绝不能影响你的高考备考。毕竟自主招生考试只能说是再给你考上理想大学多一条路。

我只参加了两个财经类大学的自招考试，主要谈一下上海财经大学的吧。笔试部分有120分的数学和80分的英语。一定要注意审题，因为有一些题目存在倒扣分的情况，把握不太大的话最好不要机选。难度比我们当年的高考高些，部分题目达到竞赛一试难度，大部分是我们高考的小题压轴的难度，当然送分题也还是有一些。就我看来，平时数学成绩已经还算不错的同学不太需要特别准备，高考知识够用。可能出现一两道比如说行列式的上海考纲内我们考纲外的题，也不需要慌张。

西财只有大题，计算量稍大些，思维难度一般，出现了一道我想大家都做过的甲乙二人分别以缆车和步行方式下山，计算时间差和平均速度之类的题，大概就是这个难度吧。

## 文科数学

### 孙雨彤 / 中国人民大学

作为一个在大学不学数学的人，觉得自己在这里讲数学的学习方法很没有说服力。但是还是想在这里给大家分享一下自己在高三学习数学的方法，

1. 刷题的一种比较集中有针对性的刷题方法是集中突破某一个考点的题，如只刷三角函数，只刷立体几何，将同一考点的题刷个3-4道或4-5道，总结这个考点的考法问题以及解题时的技巧和一些简单的方法。自己解开后也可以看看标答，看有没有不同或者是更简单的方法。另外一种刷题方法是组合刷题，比如选择加上一道大题或者选择加上一道大题。不过不管怎么刷最重要的是定时完成。不要盲目地进行压轴题的训练，而应该注重基础题目的练习，比如说主观题的前几道尽量能够不丢分不出错，多刷一些基础题熟练题型，减少过失性丢分。

2. 刷题的一种比较集中有针对性的刷题方法是集中突破某一个考点的题，如只刷三角函数，只看错题要判断错题的考点，分析自己是不是对一些基本的公式或者定理掌握不好，再想是不是有过失性丢分。太难的题不需要仔细去看，不要在难题上浪费太多时间，如选填最后一道和最后两道的最后一问。

3. 刷题的一种比较集中有针对性的刷题方法是集中突破某一个考点的题，如只刷三角函数，只刷题的一种比较集中有针对性的刷题方法是集中突破某一个考点的题，如只刷三角函数，只可以准备一个小本子，将一些记得不太清楚的公式和定理以及在解题时所遇到的一些比较简单和巧妙的解法记录下来，随时可以翻看。

4. 数学打草稿时建议标注题目番号以便于之后的检查。这些方法大多都是我在高三时才开始采用的，确实对于我的数学成绩的提高有很大帮助，也看见了成效，所以现在数学不理想的同学也不要着急。

说完了学科，最后想来谈谈心态。进入高三，各种考试扑面而来，可能会有同学出现成绩起伏较大的情况。若成绩起伏较大，可以先找班主任或科任老师谈一谈，看看是心态上的问题还是学习方法上的问题，切忌急躁，平常心对待。在面对成绩起伏较大的情况时，要“透过现象看本质”，当成绩上去时，看的是这次考试成绩不错是纯属运气还是考的知识点我都已经掌握了，当成绩下跌时，需要反省的是这次失败是由于自己的过失性丢分太多还是这次考试的考点都不是我熟悉的，这样有助于通过成绩的起伏变化来检查自己的知识漏洞。

希望自己的一些心得与体会能够帮助同学们的学习。

### 盈盈 / 上海财经大学

数学学科，主要分为课堂和练习来分享一下吧。

首先课堂上，可能很多人会觉得老师讲的太过简单，想要自己去钻研更深的题，个人认为除了真的很了解自己水平的数学高手以外，其他同学最好还是跟着老师的课堂节奏，顺着思路再理一边知识点，这样绝对不是浪费时间。绝大多数情况下的文数高考很大一部分是基础考察。其次，对待周练月考或模拟考试的态度上，以考察检验知识掌握程度和试卷题目的价值高于成绩排名（大学里深刻体会了这个老生常谈的话，大学平时少测验，不知道自己学的怎么样，或者在试卷上体现得怎么样，期末的时候就有点方）比如未做出一道题，想的是自己又知道了一种新题型而不是我学的好烂。心情无法调节时，都告诉自己高考时最终目标。觉得自己没发挥好时，不要害羞，可以找老师帮忙分析分析，我高三上的时候几次数学连着下滑，就去找老师分析，一般老师对主动的我们是不太会因成绩下滑而责怪的，他们真的会比较清楚的告诉你的问题，而且给予你的是信心。分析好每一套试卷的不足之处。同时，珍惜自己周练的状态很有可能就是你高考的状态，尽量把每次状态调整到平均水平，不超常发挥也不失常。考完试后肯定很多同学都会做错题积累，不同人各有不同的方法，我自己比较喜欢的是分题型积累（题型不是解析几何导数这样大的提型，而是解析几何求直线方程or几何面积这样的小题型）总结解题套路（解析几何比较明显）出错规律。

然后说说考试，在考场上注意控制时间，通过周练可以比较好的找到自己选填大各自分配多久（可以是一个时间区间）能较好完成一套试卷（不太紧张也不太松闲）。答题时遇到难题可跳过，把个部分时间调控到那个时间区间内，不要过分注意周围人的答题状态（比如：他都翻页了，我还没做完选择题这样的想法）。

最后关于练题，很多同学现在或后期都会刷题，刷题应该求质量胜过数量，在周练卷消化好的基础上做练习；不要反复做熟得不能再熟的知识，也不要一直纠结难题（这些再刷题中过度了就是无效题了。如果要做套卷，先做真题卷再做模拟卷，真题卷价值很高，一定好好利用。平衡其他科复习的同时一天一套或两天一套。



赵一凡 / 华西口腔医学院

高中三年，我一直担任一班的英语课代表。现在，我想把我关于英语的一些经验（或许还有教训）分享出来，愿对诸君有所帮助。

首先从各类题型开始吧。

## 一、听力

简单一句话，好好利用学校里提供的每一次听力机会，尤其是高三下学期每周一次的年级统一练习。尽量把每次都当成是正式考试，不要一边听一边做其他科作业，这样不利于考场心态的锻炼，高考时容易过度紧张。

## 二、关于 II 卷

1. 每天保证一套以上的练习，侧重自己薄弱点（实在时间紧，七选五选做）。
2. 完成练习后适当拓展不熟悉的重点词汇（关注常用搭配，通过例句巩固记忆）。这里插一句，身边一定要常备字典，最好是大一点词汇短语丰富的，比如牛津高阶。同时，遇到较为陌生的语法点（比如虚拟语气），也最好及时翻书查一下（当然，也可以几天一次统一归类查，看哪种方法适合自己）。
3. 小本子用起来！及时总结梳理，这样不仅有效，还可以给人一种奇异的满足感……
4. 利用零碎时间完成改错和语法填空的训练，但是七选五不要中途打断，因为该题型需要连贯的逻辑和思维。（比如我当年长期在中午晚上回家等电梯的时候做改错……）

## 三、作文

1. 背诵素材。这里补充两点，第一是一定要拿一个大一点的本子把每一次发的素材和自己每一次的作文都收集好，停课复习时非常有用。第二是也要充分利用报纸上的素材库和同学的范文。

2. 练字。卷面的重要性无需多言，这里给一个小建议：字写得不好的同学可以练印刷体或幼圆。我个人练习的是手写印刷体，而我那时有学姐推荐幼圆。手写印刷体好处有三：一是有字帖可以临摹；二是相对速成，一个寒假就可以掌握；三是虽然是否好看见仁见智，但是可以足够工整。

3. 多与老师交流。每次作文练习时可以给自己设一个目标分数，只要没达到这个分数，就去找老师分析原因，因为有时你不能准确地找出问题所在（如果时间紧，也可以考虑听完评讲后再决定是否去找）。交流可以利用晚课以及下午上课前的答疑时间，最好预约哟

## 四、阅读

关键就是一句话，把握一个“度”。阅读很忌讳钻牛角尖，特别是对于高考真题，要去接受出题人的思路。另外，做题时可以记住一些特有的规律，比如推断题。

## 五、完形填空

高三后期好好收集完形填空专项练习，把握不同类别完形填空的做题方法。

从题型的性质来看，完形填空介于阅读和 II 卷之间。虚词词义、相似实词的词义辨析、句型语法点、动词短语介词短语搭配等等都需要记忆和积累，利用好小本子；而根据文章语义进行的选择则要依靠阅读。

谈完题型，我们来说一下自己额外练习的题源。对于 II 卷，可以买专题训练，模拟题集合的那种。优点是题量大范围广，可以广撒网地练语法点。不过刷模拟题时记得觉得题本身有不对的时候一定要问老师，因为题本身的确可能不规范。对于除 II 卷以外的其他题，建议练真题。这里重点说一下！！真题尽量练五年以前的（比如我是借我们英语老师的一套 2009 年的高考真题金考卷），实在不行三四年前的也可以，总之不要练最近三年的，因为后期会统一训练。真题永远是最清晰、最规范的，有助于我们培养正确的思路。不用担心题源太老，因为阅读的出题思路是不会变的，顶多是素材没有那么新了。

我当时的练整套的频率是每个周末练一套，有问题就做个记号，下周问老师（记得提前给老师哈，他才有时间看）

最后说说目标和心态。目标的话，简单说，高标准严要求。如果真正有志于全国顶尖大学，那就要把自己的目标订在 140 以上。为了达到这个目标，要做到除了作文以外尽量全对。

心态上，要有平常心。尤其是高考时，就把它当做平时的英语周练，千万不要在考场上“临时发挥”，平时怎么分析做题，那时就怎么来，不要想多了！！对于平时的成绩起伏，也要淡定以对，没有必要特别焦虑，英语有波动是正常的（这门还是有点看状态……）。

愿大家能有所收获，考出自己理想的成绩。





## 郑逢时/清华大学物理系

作为一名物理专业的学生，我愿意在此与各位分享一下我对物理的认知。想问问各位，你们觉得物理是什么样的？是那和粗糙木板形影不离的小滑块？是那不断切割磁感线的金属棒？是电磁场中转出动态圆缩放圆周期圆的电子？其实这些只是物理的冰山一角。我认为，物理是对客观世界最纯粹、最理性的认知——我们通过求解行星运动方程解开普勒三大定律，通过分析地球上潮水的受力情况解释潮汐涨落，通过分析太阳光在水滴中的折射、反射解释彩虹现象，通过求解波动方程了解声波的性质（比如空气中的声速为何为340m/s），总之，我们融合物理模型和数学工具研究自然规律的过程，就是物理。也为了完善对世界的认知，我选择了清华大学物理系。

以上例子是在座大部分同学上大学后将会接触到的物理，她就是如此精彩，等你们去发现。不过还有半年就要高考，当务之急还是这些。下面我们上干货。

首先来说说课堂。不论是评讲课，还是复习课，高三物理课堂进度都是很快的，需要你集中精力跟着老师走，稍不留神容易错过很多内容。试图去接受老师讲的解题方法，因为老师的方法经历多届学生和考试的检验，往往最简洁，最容易被人掌握。扎实地掌握老师的标准方法，并熟练地用于解题，是基本功。如果你有更优秀的方法或是纠结自己的解法为何出错，可以在课后与老师和同学积极交流，这么做不仅纠正错误的、绕弯的解题思路，还能拓展思维，寻找更好的解法（团队交流是大学学习和研究的一个重要环节）。

下面介绍三件杀器。第一件是错题集，也是被多位学长认为最重要的一件。关于错题整理，我建议大家抄题尽量简略，把节省下来的时间用于批注解法思路和错题对应的注意事项。如右图，上面这道题我出错的原因在于漏算了一部分动能，于是旁批了“易漏”以提醒自己在算机械能的时候不要忘了动能。下面这道题我由于思路绕弯出错，于是把正确的解题思路写下，矫正思维。整理下来的错题在每个周末重做（一定要过手），巩固正确的思路直到完全掌握。考前着重看旁批的思路和注意事项。第二件杀器是总结本，用来记录复习心得，考试经验和小结论的。比如这是章节复习心得。考试经验，包括细节问题，如游标卡尺要估读，审题易审错的字眼等等，还有考试技巧的记录，如图中……高考题套路是很深的，记住一些小结论可以节省解题时间，比如……总结本含金量比错题本高，适合考前翻阅。第三件杀

器是注意事项清单，是在考前停课复习期间写的，是复习中的精华部分，是总结本的缩小版。记录考试经验技巧，更重要的是坑点提醒，考前过目，可以有效地防止自己在同样的问题中犯错。

以下是一些有关解题的建议。第一是审题要审得准确，审得透彻，养成勾划数据，圈出关键字眼比如“光滑、粗糙、无初速度地”等字眼，准确到位的审题可以避免解题绕弯、遗漏条件等问题。二是要识别题目背后的“原始模型”，大题通常由多个小的模型和一系列考点堆叠而成，熟悉母题、原始模型、考点是破解问题的关键。比如这道经典的四川卷考题，就由电场、磁场、斜面、恒定推力组成，还涉及了滑块与轨道分离与否、相遇问题等考点。三是计算要仔细、仔细、再仔细，追求“一次性正确”，理综考试是几乎没有时间检查的，物理大题容易出现连环错误，造成大面积失分，非常致命。

时间关系，其他建议就和大家简单分享一下吧。物理学的理论系统如数学一样严密，最好拥有融会贯通的思维能力，学会知识迁移（如把重力场、重力势能迁移到电场、电势能）

刷题能弥补思维能力的不足，带来悟性的提升。我不推荐大量刷题，刷题一定要有针对性，巩固自己的薄弱环节，逐个击破困难，实现受益最大化。平时练习（包括作业）尽量定时完成，模拟高考氛围。很多同学可能觉得，平时作业全会的题，一考试就出错，甚至到理综考试错得更厉害，原因就是平时作业闲散着做，30分钟做一道大题，而理综考试原则上10~15分钟就要做一道大题。务必要训练在定时情况下、思维紧绷状态下解题的能力。

你们这一届是第一次使用全国卷的，对新加入的动量、原子物理给予重视。

合理规划理综时间，要有整体意识，原则上大题超过15分钟应跳过，先稳住化学生物的江山。曾经就有学长物理做了90分钟（原则上不应超过60分钟），导致化学生物做题心慌意乱，理综没有上200。同学们啊，千万不要用190分的化学生物换19分的物理大题！

最后一点，面对物理，大家一定不要虚，因为她既没有化学生物那么繁多的知识点，又有很深很深的解题套路。自信战胜她！

# 化学

## 张兢/清华大学化学工程系

### 一、对高三化学复习的概括

1. 高三复习概况。高三的复习涵盖了三轮复习，第一轮复习，也就是你们刚刚结束的这一阶段，是对高中所学的基础知识的全面回顾。第二轮复习，通常在这个寒假结束之后开始，主要是分题型的综合训练。第三轮复习，则主要是较为综合性的训练。在此之中，有三次诊断性考试和学校最后的一次模拟测试。

2. 现阶段的情况。你们现在处于一诊结束之后，一轮复习基本已经完成的时候。我听说你们的一诊的情况并不是特别理想。不过，你们不应该就此灰心丧气，而应该以此为契机，对之前的一诊考试以及之前长达几个月的全面的一轮复习进行一个小结，这也是你们接下来的寒假中的一个重要任务。

### 二、对平时学习的建议

1. 平时课程中的建议。平时学习中，最重要的，就是紧跟老师，跟上老师复习的节奏，将自己的复习与老师的安排有机结合。你们的老师都是带过很多届的老师，经验肯定是丰富的，你们应该紧跟老师的复习节奏，结合它来计划自己课下的复习。如果有自己的意见，也可以多与老师交流，采纳他们的建议。

还有一个很重要的，就是要多提问题。你们在学习之中难免会遇到一些自己不懂或者存在疑惑的东西。在这种情况下你们应该把问题想明白，及时提问，及时解决问题。同时，你们不要羞于提问，或是认为自己完全没有问题。（连WXX和GXX都有很多问题缠着老师问）

2. 平时总结概括。在平时学习之中可以利用好总结本这一形式。这个本子可以对你们的复习起到一个总结性的作用。这个本子，一面可以进行对错题的总结，总结自己在学习之中一些错的有价值的错题，并可以写几句自己的错因、对这些题的解决方法、自己的一些感受等等。

在背面可以作为知识点的总结，总结自己在学习之中遇到的零碎的知识点，或者是一些题目中个别选项、个别自己不清楚的内容，也可以写一些解题方法或是心得体会等。对于这个本子，应该及时复习与回顾，借此来进一步减少自己的知识漏洞。

3. 不要钻牛角尖。在化学的学习之中，有求根问底、把一个问题想明白、想清楚的精神是重要的，但在学习中难免会有一些不是特别清晰、在某些情况下成立的东西。在这种情况下，一定不要过于钻牛角尖，不要把自己的思路带偏了。否则，一方面会耽误自己的复习时间，也会影响自己的心态，在做题的时候也可能有影响。

4. 平时有针对性的练题。在平时复习之后，练练手，检验一下自己的复习成果也是十分重要的。刷题虽然不是万能的，但也是不可缺少的。在练题时，应该有针对性，不能为刷题而刷题，而要对自己的薄弱板块、薄弱的题型重点刷一刷。同时，对难度，应该做一些既不太简单，一眼看出答案，又不太





# 生物

生物在理综中是最偏文科的一门，在我个人看来思维难度其实是比不上其他两门的，但这并不意味着生物更好得分，特别是现在改为全国卷之后，更加偏向对基本概念的考察，对于计算类的题要求会有一些下降。针对这些特点，建议大家做到以下几点：

1. 教科书要烂熟于心。相信到了高三，每个老师都会要求你们通读课本，不要把这个不当一回事，对于生物来说，掌握成功就取得了一半的成功。大家从高一到高三已经做了不少题，在读到书上的概念时不要只是背，在你觉得考的比较多的地方从出题老师的角度想一想你会怎么坑学生，慢慢积累后，到考试时你就可以一眼定位到考点，不仅可以提高准确率，也可以提高速度。书中的图例、实验、涉及的化学式（光合与呼吸），要时常归纳、总结重点词，如“功能、“作用”、“本质是”，这些都要留心，书上的黑体字要背下来，如“基因是有遗传效应的DNA片段”，这往往是高频考点。

2. 将知识点形成网络。生物的知识点多而散乱，但其实前后是有联系的，但这是要建立在你对每一张的内容都很熟悉。而要辨别你自己是否达到这个要求，你可以看着每一节的标题，然后自己联想一下相关内容。

2. 将知识点形成网络。生物的知识点多而散乱，但其实前后是有联系的，但这是要建立在你对每一张的内容都很熟悉。而要辨别你自己是否达到这个要求，你可以看着每一节的标题，然后自己联想一下相关内容。

例如：在学蛋白质时，学了脱水缩合可以产生水，场所：核糖体。在学细胞呼吸时，学了有氧呼吸第三步时会产生水，场所：线粒体内膜。

问：下列哪细胞器可以产生水？然后给你列出了如下细胞器：核糖体、叶绿体线粒体、溶酶体、液泡等等。

3. 对比分析。生物中有很多易混淆的概念，一定要将它们放在表格中进行对比，这样才可以更好地帮助你们记忆区分。

4. 深入理解。生物作为理科，当然不可能没有一点逻辑思维的考察。而最需要理解的相信大家都知道是遗传部分。要想理解透彻，光看看书当然是不可能实现的，做题是必不可少的，只有通过实践你才能真正理解，任何时候都是这样，像大学里学C++，你给我讲一大堆理论，我也听不懂，不如给我一个实例更直观。所以这个部分没人可以帮你，必须靠自己做题理解，不会的就去问老师，不断纠正自己的思维偏差。

5. 既然说到做题就再多说一点。刷题有用吗？肯定有用。但是刷题不是说别人刷我就刷，这需要根据自己的实际情况，如果你连基础都还没掌握完全，刷题是没用的，反而浪费时间。当你把基础都掌握的差不多的时候，刷题可以大幅提升你的准确率和速度。对于平时生物比较好的，到了考试前复习时，反而会觉得更加害怕，因为他们觉得自己好像都复习好了，又好像没复习好，这时候刷题可以帮你平复一下内心的不安，让你有自信。

把做题当成积累。在做题中你会逐渐摸清哪些地方经常成为考点。尤其是大题，出题套路会比较固定，答案也很固定。比如一些有“本质是”这样字眼的题一般要答与基因、DNA有关的知识；又如，问神经递质在神经元之间为什么是单向传递的、要答“神经递质只能由突触前膜释放并作用于突触后膜”。生物是很有规律的一个学科掌握这些常考一些卡点的知识点，会保证得一个中等、稳定的分数。

6. 答题要规范。全国卷更注重课本，如果是课本上的出现过的原话，而你答得似是而非的话是得不了分的，所以自己平时做题对答案时要注意自己与答案的差别。

7. 做理综时要给生物留够足够的时间。大部分同学应该都是把生物放在最后做，在物理和化学遇到难题时，不要花很久去死磕，证明自己比别人聪明，要合理的分配时间才能得到高分。我们班上一个同济的同学高一到高三生物好像都不好，就是因为他每一次生物都做不完，有一次老师威胁他说再剩很多就不回答他的问题了，他就把生物放到第一科做，结果生物考到了年级前十。我讲这个不是要你们把生物放在前面做，我只是想说与其把时间浪费在做不出来的物理化学题上，不如多留点时间给生物。

最后我还是想强调生物作为一个偏文的学科，背是最重要的一环，只要你肯花时间去背，成绩不会差的太多，如果你不愿背，肯定没戏。背多分，背多分，背多分，重要的事情说三遍。

难，完全做不出来，而应看上去稍显复杂，不能立刻做出但又不是完全没有头绪的题目。例如，选择题做的还可以，而在大题上有不足，就应该专门多做做大题，克服自己的畏难心理。

### 三、对现阶段考试的建议

1. 现阶段考试概况。从今年开始，考试采用全国卷。从今年开始，全国卷的考纲出现调整，但是对化学学科影响不大，仅有在选考部分删除了选修2（不过一般情况下选它的也不多），其他题型与之前的全国卷一致

2. 对选择题部分。全国卷理综的选择题是合在一起的。在这一部分的做题中，还是应该按照顺序，将选择题完成之后再继续做后面的题目，对于化学部分，选择题平均2分钟一道，全部完成不超过15分钟。在做题过程中，应该合理运用各种技巧，确保做题又快又准。

3. 对于非选择题部分。现在的理综考试中，化学包括必做部分的三道大题，以及选做题二选一的有机和物质结构。在三道大题中，通常会出现化学基本理论原理的题目、实验题，并可能出现结合化工流程等具体内容的对化学理论的综合考察题目。对这部分，应该保证有充分的时间，平均每道题8-10分钟。在读题审题的过程中，可以对一些易混点、易忽视的条件或者是题目的要求加以勾画以在做题的过程中提示自己，防止遗漏条件或者是答案不对题。

4. 考试的心态问题。对于大部分人来说，化学考试在理综的考试中处于一个承上启下的地位。在做化学时，你们可能刚从物理的复杂大题走过来，心态难免会受到物理考试的影响。这时候应该尽快放下包袱，以平稳的心态开始做化学，同时注意时间控制，在保证化学有足够时间的情况下为生物留出时间。

### 四、对考前的建议

1. 考前对总结内容的回顾。在考试之前的停课复习之中，你们应该对之前阶段总结的重点内容加以回顾与总结。在这时，之前的“总结本”就可以发挥重要作用了。你们应该在老师安排的内容之外，对这一部分之前的薄弱的内容进行巩固，对一些比较偏向于记忆性的知识，诸如化学与生活等也应在这一阶段加以巩固。

2. 适当的针对性练习。在考前，为了保证自己有一个适当的“题感”，一定量的练习也是必要的。在这种时候，老师通常会为大家准备一定的题目，你也可以对自己比较薄弱的板块找一些题目来练练。

3. 考前平稳心态。在大考之前，一个好的心态是十分重要的。对于考试发挥，有时候心态甚至比知识掌握更能影响一个人的发挥这时候，你应该稳定住自己的心态，沉得住气，保持一颗平常心走上考场。

以上就是我对高三复习的一些见解，如果有不当之处还请各位批评指正。



# 地理

谈磊/北京大学

文科生最怕两个学科，一曰数学，二曰地理。主要是这两门学科对于逻辑思维的要求特别高，而地理相较于数学，在记忆层面上又提出了更高的要求，因此地理这一科成了众多文科生心中的痛。选择题稍不注意错5道，二卷稍不注意下40，一瞬间20-30分的优劣差距就分化出来了，所以个人认为地理绝对是文科高考中除了数学以外最拉分的科目，因此必须引起重视。

首先说选择题，全国卷高考选择题的考察方式是在基本地理原理的背景下创造新的地理情景来进行考察，你会看到你也许从未注意到过的人文和自然地理现象，经常会看了第一道选择题就想开始做政治。但是你要明白，所有的选择题一定都是从最基本的地理原理出发，即使这道题的题干上阐述的现象看似与正常的地理原理相悖，你也要仔细揣摩，调动知识提出合理的解释。个人觉得刷题是可以提升地理选择题的，你会通过见识不同的题型来提升自身调动知识的能力。觉得怀疑和不解的地方，一定要请教自己的地理老师，否则容易走火入魔。基本到高三后期，我每天都会和我的地理老师见一面，感觉获益匪浅。

然后来说主观题。全国卷地理二卷强调对过程的分析，仔细看标准答案就会发现，明明是只说明了一个过程，但是每个分句都附上了分，而考生容易出现的问题则是把一个应该细说的过程变成了自己答案中的一个点，最后只有可怜的2分。所以一定要锻炼自己把地理过程说清楚的能力；另外，地理二卷除了创新题部分，还是有绝大部分常规考法，这个时候就需要传说中的套路本，整理下老师讲述的套路和自己遇到的套路，就是因为有了这个东西，到高三后期地理二卷经常上50。但是这个本子一定要经常拿给老师看，否则容易以偏概全，走火入魔。

最后说一下练题，只给大家介绍一下我高三的练题量，每天11道选择（可以文综合卷做）+一道大题（必做和选做轮着来）；就时间分配而言，文综三科选择题时间在35-50分钟这个区间内，地理二卷30-40分钟比较合理。

赵汗青/中国人民大学

地理。我觉得地理很有趣的学科。比如碰到地球运动的题，有的看上去挺绕的，但我会很有兴趣求出来那个答案。学习大气、洋流，了解自然规律，学习农业工业交通，认识人文现象，地理的很多问题都很好玩的。一定要常翻地图，头脑里有图。没事可以自己画画草图，再和地图册对照。总结套路的小本子也很重要，很多分析区位的题都可以套。除了记下老师讲的，自己要整理。当然最重要的还是要形成思维模式，学会分析的方法。

地理也不需要大量刷题，题不在多，有用就行，做一道题就要有一道题的价值，真正把握这道题的规律。



# 文综

# 历史

孙雨彤/中国人民大学

自己认为历史在文综里应该是一科了，相信大家对于历史学习也有自己的方式，在这里我就简单分享一下自己学习历史的一些心得。

1. 一诊之后可能还会有一些同学留有通史复习，看笔记时将笔记上的重点用彩色笔勾出，有助于简化笔记，不要再花大量时间通看一些细节。一些不是很重要的章节如文学作品和戏剧发明等的发展，则重点记忆年代与作者。这个阶段看通史要快，不要拖沓。

2. 一诊结束之后开始进入专题史的复习，政经文的大专题可以跟着老师走。建议同学可以在有时间的时候试着整理小专题，如儒家思想的演变，中国土地制度的改变等，主观题的题目大多都是围绕一个具体事件或者事物展开，小专题整理有助于在回答主观题时条理更清晰答得更全面。

3. 可以通读教材。注意教材上的语言表达方式以及一些平常不会注意到的知识点和史实（可能会在选项中出现），注意教材上出现的史料和问题（在章节最后以及每一页的右侧），每一节标题下对章节的特征总结以及意义概括。

4. 错题复习看选择题时再看一遍题干与讲解时的笔记，主要是看这道题老师在讲解时的思维过程，是怎样通过对于题干材料的理解得出最终的选项，弄明白考点以及错因，是客观知识上有漏洞还是对于题干的理有误解，是不是想多了，钻了牛角尖。主观题复习要看题目问的是什么方面，答题时漏了哪些点，答案是否可以再简洁，标答可以参考它比较简洁的语言表达，但可以再完善。

5. 问问题可以用小本子将问题写下来，积累后再去询问老师。要先有一个自我思考的过程，与客观知识的记忆有关的问题就不要拿去问老师了。

6. 练习一定要定时，可以组合练习，如定时训练选择加上一道主观题。







# 政治

盈盈/上海财经大学

首先要说的是背书，其次还是背书，最后还是背书。全国卷虽然答案语言很多来自课外但答题时基本模式是书上语句加材料（其实学好政治很有好处，大学的毛概 思修 政治经济学都有高中政治的部分文科生在最后备考时相对占优势。

这里有几个自己认为可以提高背书效率的方法，可能没什么科学依据，仅供参考。一是背书时手上要拿笔，边写边背；二是，可以提取每一项的第一个字靠谐音编口诀背书。在背书时很多人都会背了后面忘前面，解决这个问题一方面是背书的时候要专心的背，理解清楚自己背的到底是什么，什么单元的第几框第几目，背到后面时可以不时回想刚刚背的内容，然后在知道前后内容的逻辑基础上继续往下背（比如由是什么转为了为什么）

第二点我想分享有一个错题积累本的好处。积累的方向大致分选择题和大题。在选择题方面，积累的是错误说法的选项，这个因人而异，如果大家有小组合作学习的话，也可以相互分享；另一个选择题的积累的是回归书本，积累书上模糊的点，如：决定、影响的使用。

在大题积累方面，一是积累同一种答题角度自己容易经常忘的点这个也是因人而异的；二是关键词积累法，有一些在材料中或者题干中经常出现的词语称之为关键词，一见到这些词，就自然对应出现的答题点；三是积累的时事语言（第三轮复习专门有时事热点复习），现阶段来源于周练和自己练习题的答案。如：有利于供给侧改革 从严治党……

第三，讲一讲关于答题方面的问题。选择题部分，的选择题者得天下。做全国卷时，一定仔细阅读题，理解题目背景后再选择，因为和四川卷很不同的是全国卷用选项排除法很难得出答案，选的是与题目背景联系较紧密的选项。平时更加注意抓重点能力的训练。在大题部分，有时候可以给材料分个层，然后采取关键词做题法，这要求平时做题时积累关键词，比如看到“结构”就想到调结构转方式，产业结构？城乡结构……

最后，想分享一下对待周练的态度，整个高三心情的起伏好像就和周练起伏成正比。这是每一届高三都要经历的事，其实这样不停的训练对最后高考是很有好处的，一是磨平了心态，真的到最后我自己分析不太紧张就是因为平时考多了（前提是做试卷时要把它当作一次考试对待，考完后拿到成绩可能就不要太认真对待分数排名。别给自己太大心理负担）二是每次考试或多或少的突发情况都有可能出现在高考场上，高考时可能可以根据经验应对一下。重视答案高于成绩，最好在每次答案发下后，就自己主动将答案和自己的答案比照差别，寻找自己经常遗漏的点，积累关键词，听讲评着重分析答案是怎么得出来的，不懂答案的出处最好下课后立即去问一下老师，因为如果你只是单纯的积累关键词答题，机械的记住一个词分别对应哪些知识点，是记不牢的，明白中间的逻辑关系后就会简单许多。把最终目标定在高考，不要因一次下滑太过沮丧。

# 如何建构

## 一场成功的考试

谈磊 / 北京大学社会学系

虽然高考相较于其他的考试有其自身独特的重要的意义，但是它也属于高中三年众多的考试当中的一场。既然是一场考试，那么必然会在正常发挥、超常发挥和失常发挥等多种情况，而我想给大家分享的便是如何建构一场成功的考试。对，一场成功的考试是可以建构的，即把各个方面的准备工作做到极致，方能剑锋所指，所向披靡。

首先把一场考试分为三个部分：考试前、考试中和考试后。

就一场考试而言，考试后这个部分（即阅卷），考生所能的就是尽量把字写得好看，把过程写清楚。当阅卷老师顶着阅卷速度的压力和带着六月的心火来判一张答卷的时候，卷面看上去是否舒适自然会成为他判分的重要依据。很简单，你的书写让老师不舒服，老师给分也不会让你舒服。所以，一定要听从科任老师对书写和过程规范性苦口婆心的劝告，否则估分和实际得分之间出现几十分差距的情况也会降临你的头上。

而对于考试前和考试中这两个阶段，首先大家要明白：实力绝对是决定成绩的第一因素。即使考场可能会出现发挥不理想的情况，但是这个误差始终应该是有一个范围的。实力决定你的高度，临场发挥则是区间，所以只有不断提升自己的实力，才有可能取得胜利。

实力这个词也许显得有些空洞，但提升实力最直接的做法就是扬长避短。把一场考试的考点划分成若干的版块（比如语文你可以分为小阅读、文言文、诗歌等），在这样的背景下，你可以一个版块一个版块地进行自我审视（这个版块做得怎么样，能得多少分，我在哪个版块还可以多得一点分）。把高考的六个学科拿来逐个进行拆分，并且逐一思考提升的空间，以此来对自我进行清晰地认识，针对弱项来制定计划，这样才能有效提升实力，减少无用功。没有针对性的努力最终多半会沦为自我感动。

当你的实力已经有了保证，那么你已经有了相应的高度，至少你已经有了了一定的概率在考场上取得好成绩，但是别掉以轻心，一定要提升自己正常和超常发挥的概率，然而这仅仅靠实力还是不够的。

想要取得考试成功，在具有实力的基础上，要做到：清心寡欲、头脑清醒、笑得得失。

具体来讲，一曰清心寡欲。清心寡欲的目的是让自己的内心始终处于从容有序的状态，不要发生太大的起伏，潜心耕耘，力争水到渠成。自己的目标是拿来实现的，不是拿来说说的，也不是拿来说给别人听的。当你拿到了录取通知书的那一刻，你要怎么发空间或者朋友圈都是你的自由；但在你还没有实现目标之前，还是不要苛求鲜花和掌声，潜心耕耘，做好自己就好。

另外，几乎所有小孩小时候的目标都是清华北大，然而，不断被现实磨去了棱角后，目标便会一降再降，目标的变化则是最容易造成内心的不稳定，不忘初心、方得始终，定了最想要的目标就不要随便再改，即使要改也等拿到高考成绩以后再改。另外，目标不要定得过高，或者定成范围是最好的（高线和低线），长期定过高目标并且还达不到很容易厌学。

二曰：头脑清醒，即随时明白自己在干什么。在备考期间，要有计划，有针对性，你的目标不是为了把计划执行完，而是为了尽可能实现总分的最大化；在考场上，一切以拿分为目的。好的做题习惯和做题顺序指的是能拿高分的，而不仅仅是你所习惯的（理综因为物理化学难而丢生物，文综因为政治地理而去历史都不是明智之举），所以考场上一定要有抓分意识。另外，下笔要果断，只要做了，就相信自己做的是对的。考场上，纠结之后选一个和你直接选一个的正确率也常常差不多（当然如果你之后有时间深思熟虑当然更好），所以一定要头脑清醒。建议大家每晚上去操场上跑几圈，这样可以有效避免犯浑的情况。

三曰：笑得得失。敢于在考试过程中有所取舍，当你具备一定的实力以后，你要相信，你做不出来，别人也做不出来，四川绝大多数人也做不出来。只要你能把你做的全部做对，你已经赢了很多人了。我给数学定的底线就是除开选填最后一道以及解析几何和导数的第二问，全部做对。这对于大多数人来说绝对是可以通过练习可以做到的。我每次都告诉自己，难题我不敢保证做对，但是能得的分一定不能丢，最后高考不仅把基础的125分稳住了，还把解析几何做出来了，还做对了选填压轴题，这样就有一个140左右的分数了，而如果被选填难题就拖住了步伐，舍不得放弃，则后果不堪设想。笑得得失还包括考一科丢一科，意念改变结果的情况真的不存在，倒不如把剩的科目考好，以求止损。

最后啰嗦几句，尽量保持自己与父母、老师和同学朋友的关系处于融洽状态，在一片祝福声中走进考场总比在不快中要好得多；另外，假如遇到了彼此喜欢的人，是很幸运的事，但是分清先后缓急，说一定要棒打鸳鸯有些过分。但是没有时间基础、空间基础和经济基础的恋爱注定要历经坎坷，而且恋爱引起的情绪波动也很可怕，具体应该怎么办，希望你们自己想清楚；还有就是定期去科任老师的面前晃一下，有问题自然是去问问题，没问题的话，去给科任老师聊聊自己最近在这个学科方面在做些什么事情，请课任老师把把关，这样可以有效地减少无用功。

差不多就这些了。



# 如何制定和落实学习计划

阳雨含/武汉大学

首先在制定学习计划时：

1. 制定一个你想要实现的广泛的目标，比如：考上重点大学。然后创建一些具体目标，具体日期来实现这些目标。比如：提高语文考试成绩到125分，预期达到目标的时间是一个月后的某次考试。

2. 评价你的现实，看看你已经达到了什么程度。这意味着对自己要诚实，真正了解自己的学习、学科情况，想想你现在距离它们还有多远。比如：我现在的语文成绩是95分，导致语文丢分的主要环节是阅读理解、作文。

3. 弄清楚你将如何达到自己的目标。为了实现目标，你必须采用什么方法？分析你要完成的步骤，把这些步骤写下来。比如：提高语文阅读理解，每天花费10-20分钟做一篇阅读理解，文体要逐渐都涉及到，今天做的是议论文，那么做之前就把议论文的一些相关知识了解一遍，了解后就开始阅读作答，做好之后对比答案，分析自己阅读、理解、答题存在的一些问题。

4. 一段时间（如一个星期）后，评估你的计划是否成功。你是否完成了你预期这一周可以完成的所有事情？如果没有，是哪里出了问题？通过认识你所需要做的事情，你下周就能更有效地坚持你的计划。比如：一周后，首先检查自己完成了几篇阅读理解（按每天一篇的量）；其次，完成的效果怎么样，是否有提高，在做阅读理解的时候是否找到了一些方法、技巧，遇到问题的时候是否可以很好地进行顺利作答。如果没有完成阅读量，导致无法完成的原因是什么，把问题找出来才能很好地解决和调整；阅读做题量完成了，取得的效果是否满意，满意就再接再厉，不满意分析原因进行改进。

5. 让自己有动力。你一定会成功的唯一方法是你一直有动力。如果你某一天偏离了计划，不要让自己再这样做一遍；也不要因为你觉得你接近了你的目标就企图放弃——坚持你的计划。如果你发现你正在做的一些事情没有用，就修改你的计划。

好的那么现在，当学习计划制定好后，事情并没有结束，相信在座相当一部分同学都跟我一样，曾经在老师要求制定学习计划的时候暗自腹诽，“学习计划跟我怎么做，根本就是两码子事”，这就要求我们重视怎么解决执行过程中的问题了。

1. 学习效率低而导致的计划无法完成。

(1) 找到最适合自己的学习方式：你可能更容易掌

握条理化清晰的内容，杂乱的知识点一头雾水，那么你就需要学会梳理自己学过的知识点；你可能擅于听老师讲，自己看书效率低下，那么你一定要抓住上课有限的时间高效的掌握；你可能需要一边听一边勾勾画画写写，纯粹的听纯粹的看都不会让你注意力集中等等，找到自己学习上的一些特性，这样才能有效有针对性的解决。

(2) 提高学习效率是一个很重要的问题。许多同学学习成绩不佳，往往起因于学习效率不高。学习效率不高往往由多因素造成：阅读理解能力差、记忆力不行、注意力不集中、自我管理能力弱、较低的学习兴趣、不良的学习习惯等。

(3) 在学习之后要学会整合知识点。把需要学习的信息、掌握的知识分类，做成思维导图或知识点卡片，会让你的大脑、思维条理清醒，方便记忆、温习、掌握。同时，要学会把新知识和已学知识联系起来，不断糅合、完善你的知识体系。这样能够促进理解，加深记忆。

(4) 做题练习是少不了的。但要记住一点：试题你是永远也做不完的，但题型是有限的，要学会反思、归类、整理出各类题型对应的解题思路。另外，学习中还要学会阶段性的总结，了解自己最近的学习情况，进行调节和完善。

2. 习惯了给自己找借口、习惯了对自己失信、习惯了为自己的行为开脱，从而导致的计划无非完成。

(1) 拖延法。当你此刻的计划是看书，你却想看一场球赛时，别急着冲到电视机前，拖延十分钟再做。当你急于想做一件事情时，甚至是急于发脾气时，别急，等几分钟再做。这几分钟可以让你冷静地思考，以便降温。

(2) 自我奖励。我们在每一个小计划完成后，不妨给自己一个小小的奖励措施：比如做完这一节晚自习的题，我奖励自己一碗树德里门口的小土豆。我们在这里始终要强调满足感，成就感，只有我们从自己的行为中得到满足，获得成就，才能自觉主动。

(3) 想象法。本来是要看书的，突然有了诱惑。怎么办？作决定之前，不妨先想象一下：如果我今天把这个计划完成了，我该是多么的高兴，当我晚上睡觉时，我会很满足，我会为自己今天战胜诱惑的行为而高兴。

如果我每天都能这样坚持我的计划，高考时我一定会考入理想的大学。相反，再想想，如果我放弃了计划，我虽然能获得一时的开心，但是，开心过后，我不会后悔吗？我不会内疚吗？完成计划与放弃计划，哪个我会获得更多更久的快乐？我真的想做让自己失望的人吗？



糟了，一大早的作业没带



被老师抽起来，在黑板上做题



下课了，出来看看天空



到操场玩玩



她在憧憬未来



趁老师没来赶紧补补

给未来的自己

黎柳君



你好奇地问她未来的自己是什么样



你告诉她不用着急



回头看看自己走过的路



用最好的我们迎接新的每一天