



# 干货满满!高分考生分享备考经验

看看“学霸”们的复习感悟和选科、志愿填报等经验传授吧

近几天,泰安邮政EMS高考录取通知书派送进入高峰期,许多考生都收到了心仪高校的入学通知。进入9月,2020年秋季新学期开始,新一届高三学生已经正式进入紧张的备考状态。9月2日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者走近泰安一中新校区高考成绩在677分以上的考生,学子们毫无保留地分享了如何度过高三生活、高中选科和志愿填报的注意问题以及各自的学习心得。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 侯海燕 江焕冉

## 学霸们有着惊人的相似 自律自信而且多才多艺

记者发现,高分考生们在学习甚至生活习惯上有很多共同特征,那就是学习有计划、复习效率高、喜欢问问题、作息很规律。而在报考大学时,这些学生更能做到忠于本心,选择自己喜欢的专业。他们在分享学习方法时,大多数表示,平时学习注重总结,保持良好的学习心态是取得好成绩的关键。

寒窗十余载,一朝剑出鞘。在今年的高考中,姚佳瑞取得了707分的好成绩,其中物理科目满分。9月2日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者联系他时,他已身在清华,开启了大学生活。“上课一定要认真听讲,重视老师所讲的新知识点,做笔记反而位居其次。作业宁可精做部分,也不可滥做全部。”姚佳瑞分享备考经验时说,在完成课内作业的基础上还要做限时训练。

与姚佳瑞一样,高考成绩698分的闫天牧也被清华大学录取,开启大学生活。“在高考考场上,可能对考生影响更大的是恐惧而非浮躁。不论情境如何,都应保持自信,不断给自己积极的心理暗示,从自信中收获平静,从而发挥出自己的最好水平。”闫天牧说。

高分考生颜天宇认为,学习要有计划性,日常学习时,每门课的知识点他都会及时总结归纳,把题目分为典型题、易考题、难解题等,设计符合自己学习实际的学习计划,今年他以690分的高考成绩被清华大学录取。

已被北京大学医学部录取的龙俊羽在课堂上紧跟老师思路,她认为高中期间老师的指导是最重要的,老师有着丰富的教学经验,老

师的教导是较为正确省力的方向。王君然和李骏程均以681分的成绩被复旦大学录取,课堂上认真做笔记,跟上老师思路是王君然在高中三年一直保持的好习惯。李骏程表示不仅课堂上要积极与教师互动,课下遇到难以理解的问题也要积极向教师请教。

“机械航空与动力大类专业和我们生活息息相关,更是支撑国计民生的重要基石,小到衣食住行、大到国防军事,都与此有关。”“数学有着丰富的应用,从计算机算法到密码设置,从空间探索到科技创新无处不有数学的影子。”经过自己的努力,朱兆盛和乔若宇都被心仪的的专业所录取,分别以692分和690分的好成绩考入清华大学和北京大学,他们将在大学校园学习自己喜欢的专业。

前辈的指引、个人的热情,让高考成绩684分的张钦淏最终选择了北京大学药学专业。“这是一门既需要继承又需要创新,更需要国家情怀、奉献精神的学科。”张钦淏对大学生活充满期待。

“在填报志愿时,我优先选择了自己喜欢的和不排斥的专业,最终被中科大理科实验班类物理学类专业录取。”倪志远高考成绩684分,在报考时他优先考虑了专业。同样高考成绩684分的吴硕,结合自己的性格特点、喜好等,选择了上海交大八年制本硕博连读医学专业。高考成绩680分的陈忠岳被复旦大学自然科学实验班录取,与自己的喜好相契合。以681分被浙江大学录取的刘兰希在报考时也把专业放在了第一位。

值得一提的是,采访中记者发现,这些高分考生都不约而同的谈到了规律作息、加强体育锻炼。多位同学表示,参加体育锻



扫码看  
更多备  
考经验

炼是一种很好的自我放松的方法。他们的课余生活丰富多彩,姚佳瑞平时在中国大学MOOC(慕课)平台学习Python、C语言等编程语言,了解机器人架构系统等。刘岳豪素描十级、电子琴九级、跆拳道二级。张钦淏保持着文学创作的习惯,喜欢跟同学一起打羽毛球、踢足球。龙俊羽热爱国际象棋,是国家三级运动员。

## “强基一代”“综招选手”们 选科时大多选择物化生

今年是山东省高考综合改革的落地元年,山东考生首次参加“3+3”模式的考试。今年的山东考生经历了多个“第一”。加之全国36所高校今年起共同承担“强基计划”培养任务,面向全国招收5000人左右。这让基础学科拔尖创新人才选拔备受重视。

在齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访的学生中,有半数以上或参加“强基计划”、或参加高校综合评价招生。以清华大学和北京大学两所高校为例,今年两校“强基计划”在山东的入围分数线分别是686分和678分,从理论数据来看,此次接受采访的21名学生中,有20人的高考成绩可以入围清北的“强基计划”。从实际情况来看,同学们的选择更加多元化,有的同学参加并入围中国科学技术大学、复旦大学、厦门大学等高校的“强基计划”,还有的参加了中国科学院大学、浙江大学、山东大学等学校的综合评价招生。

在2018年,这届毕业生进行选科时,怎么选、选哪三科、高考报考是否合适等话题持续保持热度。今年高考成绩发布后,省招院同步公布了夏季高考文化总成绩一分一段表,从

表中可以清晰地看到,全省前457名考生都选择了“物化生”组合,从458名起开始有考生选择地理科目,从1006名起物、化、生、政、史、地6科全部出现在实际选考组合中。具体到此次接受采访的这21名学生,其中有19人选择了物理、17人选择了化学,12人选择了生物、7人选择了地理、1人选择了历史、1人选择了政治,选择“物化生”组合的有8人。

## 硬核教师团队分享复习指南

## 年轻老师住校第一时间服务学生

这批即将升入象牙塔的高分考生,是2017年,泰安一中新校区迎来的首批学生。按照泰安一中新老校区同步发展的思路,新校区组建了优秀的教师队伍,这其中既有齐鲁名师,也有985、211“双一流”高校的优秀毕业生,其中不少层级也是泰安一中走出的毕业生。学校以老带新不断优化教师队伍。

值得一提的是,今年3月17日距离2020年高考还有82天时,泰安一中的九位高三优秀教师,整合优质教学资源,通过齐鲁晚报·齐鲁壹点的平台,帮助泰安所有的高三学生合理规划复习进程,为学生在线高效学习赋能。老师们在百忙之中精心准备,不仅毫无保留地分享了高考复习指导和应考指南还特地录制了视频,方便学生观看。

除此之外,针对创新班和普通班学生的实际情况,学校制定了相应的教学方案,实施分层教学。全年级教师统一思想,各学科教研室积极组织备考研讨会,重点研究把握学科命题动向、优化试题设置、创新课堂教学方式,提升课堂教学实效等内容。尤其是进入高三后,备课组提前制定复习计划,研究高考命题,强化集体备课。备课组长和班主任两支教师队伍有效配合,抓好教学管理和服务管理。

为了让学生在平稳的状态下备考,全体教师参与晚自习、周末值班,很多年轻非班主任老师住在学校公寓内,以便学生能第一时间找到老师答疑或交流思想。