

# 江苏省东台中学高考学子谈心得

**编者按:**万众瞩目的2016年高考成绩日前揭晓。江苏省东台中学全面搬迁城东新区首届毕业生高考成绩斐然。高三(2)班潘岩松同学425分,为盐城市理科最高分,全省前20名。高三(18)班欧阳明明同学398分,为东台市文科第一名。高分段人数有重大突破,400分以上8人,390分以上27人,380分以上74人。1152人参考,达本科一类分数线382人,达本科二类分数线以上967人(不含艺体类考生),本科达线率83.8%,居盐城市所有学校之首,江苏省同类学校前列。成绩的取得,得益于全市社会各界的大力支持,特别是江苏省东台中学本届高三师生,克服多重不利因素,最大程度地激发出教育的生机与活力,学生们在新的环境中得到了长足发展。成绩面前,东中人不自满、不懈怠。学校将以此为新的起点,进一步加压奋进、精细化管理、提升内涵,不断营造昂扬向上的校园精神,努力培养更多的高素质优秀人才。现刊登该校部分高分段考生学习心得和班主任感言,以期能给读者一些启迪。



**潘岩松 高三(2)班**  
(盐城市理科第一名) 分数:425  
(已列入清华领军人才计划,另加10分)

量子力学告诉我们,有时候,上帝真的是在掷骰子。因此,所谓不可能,无非概率大小,而我,是一个一直相信着可能性的人,我不希望错过任何可以把握的机会。至今记得我捧着四个省一等奖证书时的激动,当时,谁又觉得这是可能呢?不放弃,坚持下去,在路上就会有希望,即使渺茫!

学习,是一件辛苦的事。付出永远只是成功的必要但不是充分的条件。进取不止,才有希望,向上攀援的痛是登顶的必然经历。勤奋,是绝大多数人的阶梯,不可或缺。极少数天才可能显得并不勤奋,但我知道我不是那种人。埋首书桌,是绝大多数学子成功的必经之路,练习的量达到一



**欧阳蒙蒙 高三(2)班**  
(理科) 分数:407

高考大幕已落,回首三年感触颇多,下面我谈谈自己的一些学习体会。

做题讲究针对性、高效性。不少同学喜欢刷题,因为沉湎题海让人有一种充实感,给人一种充分利用了时间的错觉。其实,盲目刷题就是虚度光阴。我不排斥刷题,但我推崇有针对性地刷题。举个例子,我的解析几何并不怎么好,最后几个月时间,我买了许多套综合卷子,一张接着一张,只做解几,每做完一题,就回头思考,和答案比对,哪儿可以改进,收获是什么,如果觉得有价值还要收集到整理本上。另外,做题要讲究高效,一旦开始做,就要心无旁骛,专心才能减少出错率。

拥有自己的素材库、习题库,例子很重要,同样,记叙文也需要比较出彩的素材,所以拥有自己独特的素材库是十分必要的。此外,语数外三门需要分门别类地整理习题、套路、经验、教训,

定程度才会有质变。多做题多练是基础,但也要有选择,资料质量参差不齐,数量浩如烟海,只能有选择地做。一般而言,学校布置的要认真做,尤其是当年的大市模拟题。其他的资料要谨慎做,总的说来,近几年资料确实越做越好,但是有很多劣质产品,这些误人子弟的东西不能做。注重方法规律,才能脱颖而出。虽说熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟,但我们不可能在三年内把所有做过的题目固化成条件反射。理科的基础题和中档题,有很多有套路,寻求一般方法是关键;文科的识记应用,往往也能从不同的角度找到规律。题目会创新,会千变万化,但有些东西是不会变的。这些不变的,就是规律方法。找方法,可以听老师总结,也可以自己归纳。自己归纳最好要研究高考题,高考真题中潜藏着命题规律与解答思路。

心仪大学:清华大学或北京大学

### 班主任感言

蒋汉松

潘岩松同学人如其名,他就像岩石上的一棵松树一样坚忍不拔。高中三年孜孜以求,勤奋刻苦,先后获得数理化生四个竞赛(省级赛区)一等奖。坚定的追求,良好的习惯,高效的课堂,广泛的阅读,习题的精练,让他此前通过了清华大学的“领军人才计划”自主招生,享受加10分录取的优惠。高考中取得了425分的高分,成为盐城市理科第一名。他的目标是清华大学或北京大学,进入心仪的大学深造,是他坚定不移的人生梦想!

数量不限,像我就有10本,但一定要精。用不同颜色的笔标记,写下自己的感悟、经验、得失,还可以试着总结这类题的解答模式。要注意的是,这些整理本要经常拿出来看、悟,不可让它睡大觉。

模考成绩不算数,关键是总结,相信自己。许多同学易受考试成绩影响,特别是最后的盐城一二三模,考得不好就开始焦虑,其实这样是不对的。到了高三,成绩有波动很正常,没有谁可以一直保持很好的状态,关键是找出问题,及时调整,考完试后一定要分析试卷,把暴露的问题写下来,想办法解决,屡犯的错误,还可以贴在桌上时刻提醒自己。要自信,不断积极暗示,相信自己的能力。像我,即使一二三模一次次刷新最差纪录,但及时调整,相信自己,高考还是没有负我。

临考调整状态,学会放松自己。高考时状态非常重要,必须把自己的状态调整到一个“巅峰”,其中最重要的调整便是睡眠,大概考前一个月就要逐步调整。班主任也会提醒中考。我考前还有一个小窍门,就是听轻音乐、温暖柔和的曲调可以自我放松舒缓,完全沉浸到考试中去。

### 班主任感言

蒋汉松

喻伟豪同学,一位有些小腼腆的阳光男孩,脸上永远挂着浅浅的微笑。内心的淡定从容,做事的循序渐进,这些应该就是他成功的“杀手锏”。他从不打无准备之仗,在学习中,他永远清楚地知道自己要做什么,总是一丝不苟地按照学习计划完成。有准备的人生,必会飞得更高。



**周禹 高三(2)班**  
(理科) 分数:405

高中生活不只是学习。学习固然是高中的重头戏,但说到底只不过是高中的一部分。因此,一味地学习而抛下其他是不理智的。多少人在课桌前应付了一个又一个中午?又有多少人舍弃仅有的假期去各式各样的补习班?在这些入眼中,高中三年是一次难忘的苦旅。怎么办?要我说,该玩时玩,该睡时睡,才能在该学时学,该考时考。但睡时应“认真”睡,玩时也要“用心”玩,记录一个美好的梦,把握游戏时一个机智的灵感,远比苦苦构思一个素材,钻一条数学题的牛角尖来得有效。

高考“高人一等”,答案也自成一脉。高考答题,主要是解决规范问题。会,但拿不到分,拿不到满分,是一件很遗憾的事。细节方面,如数学论证的因果叙述或语文探究题的

思考层次,一定要练到与高考答案相似甚至一致的程度。规范的另一面是字迹。卷子越平和,字迹越重要。卷面不整洁的同学一定要花些时间练练字,不求清新飘逸,苍劲有力,但一定要做到可以一眼看清。我们蒋老师常说的“规范可以使你少失20分”绝不是空穴来风。

同学们都知道积累的重要性,不少同学有两本三本甚至四本积累本。可是,每当你的积累本多一道例题,多一则素材,但你有想过这真是你的吗?积累是前提,但更重要的是归纳,新题有哪些知识点,与旧题有哪些通性,素材适用于哪些材料,都要反复思考,闲时拿出来看一看,想一想。到了后来,积累本是越来越薄的,陈题废题要毫不留情地删去。我上考场前数学积累本只有两页纸。

最后,我想说说竞赛方面的问题。一等奖难,自招加分难,加分后学校或是专业对口也难。学科上没有大特长的同学应结合自身实际理性对待。

认真对待高中生活吧,不要留下遗憾,回首时,你会感谢当年奋斗的自己!

心仪大学:上海交通大学

### 班主任感言

蒋汉松

在老师的眼中,周禹并不是那种特别“用功”,特别“辛苦”的学生,可他的学习效率却特别高。课前自学,细看、乐思;课堂高效,静听、勤记;课后作业,精练、善问。擅长通过分类、归纳,举一反三,获得事半功倍的效果。同时周禹兴趣广泛,眼界开阔,既脚踏实地,又仰望星空。爱学善学,优异的成绩自然触手可及。



**胡文静 高三(1)班**  
(理科)分数:402

于此六月,我们的身上披着高考的余辉,我们的眼中装着辉煌的未来……高中是突破自己的三年,从不自信到发掘潜能,每一步,都铿锵有力,从犹豫不决到勇敢地向老师提问,向同学请教,常能收获思维火花,令我惊喜。

三年的学习有个关键词:效率。比如午休,中午半小时的休息,是下午以及晚自习效率的保证;晚上十一点半前睡觉,保证第二天精力充沛。再如,钻研好例题并举一反三,其效果远胜于在题海中苦苦挣扎。

语文学科应该少些功利性,多些趣味性。语文积累本可以让知识与心灵相通,培养独特的文学审美情趣。遇到触动心灵的句子,写下自己的感悟,更好的是能想到之前看过的某句话与它有异曲同工之妙,就将两者写在一起,融会贯通。

整理数学错题集需要坚持与思考。对于一道题,抄题目、写正确答案、分析错误原因、补充其它解法可用不同色的笔。当然,错题集上的题目不仅限于错题,老师同学推荐

### 班主任感言

崔荣凡

胡文静,这个来自时堰的农家女孩,朴素自然。她做事认真负责,严谨规范。进入高中以来,一直品学兼优。她学习刻苦认真,勤于思考,勇于创新。高一上学期在盐城市期末联考中,取得了年级第一的好成绩,这让她信心倍增。高二小高考,获得了4A的好成绩。她还积极参加奥数辅导,并取得了不俗的成绩。进入高三以后,胡文静的成绩一直稳居年级前列。所有这些努力都为她取得402分的高分作了美好的铺垫。



**顾彦宏 高三(1)班**  
(理科)分数:402

今年高考,我取得了402分的好成绩。我的体会是:善于思考才能成功。数学是高考冲击名校之王。不要题海战,要举一反三。这是句套话。事实是,我没有有什么好方法,看到题目我就会去做。不会的,想出来就会了,看了答案就会了。数学讲方法,我讲解题方法,不讲学习技巧。没有什么近路可取,真的想提高水平,遇到难题不要躲。要提高分数,多完善解题过程,细心就好。

语文学科曾是我的短板。高一高二由于偏爱数理化,曾忽视了语文基础的锤炼。到了高三,我调整学习思路,在做好基础练习的前提下,大量阅读各种书籍,中外现代小说、名家散文等,增强阅读能力。同时注重作文水平的提高。作文方面,我高三确立了专攻议论文的路线。我推崇思考,不喜欢搬套优秀范文,人言我言,提倡有创新,重思想,而非只关注写作技巧、素材积累,提



**张力扬 高三(2)班**  
(理科) 分数:402

学习是一个完全自主的过程,每个人都有着属于自己的学习节奏,每门学科情况也各不相同,而学习方法,不过是根据自己情况裨补阙漏、精益求精的模式。因此,最好的学习者都是思想独立的,所谓普适性,全是套路。他人的经验只是参考,自己摸索出来的才真正可贵,这一点我们应该始终明确。

有一个广为接受的观点,数学是骨架,而两语是羽翼,羽翼丰满固然可喜,可没有骨架,便难以自立。大多数最终成绩不理想的同学,数学成绩都相对较低。所以在这里,我就浅聊一下我个人关于数学的一些想法。

就我而言,最为推崇的莫过于一本专属的整理本吧。未必是错题,可以是考试时人品爆发却并未掌握的题目,可以是做完后让你恍然大悟的题目,甚至只是一个反复触及其解法可用不同色的笔。所有这些努力都为她取得402分的高分作了美好的铺垫。

练出自己的思想,作文才会有生命力,才能吸引阅卷老师的眼球。

英语学习,我注重单词的积累。这其中,不泛思考。坚持每周看部英语片子,一方面调节放松一周下来紧张的情绪,另一方面提高自己的英语口语能力、听力,更多的是从人物对话中接触到丰富的词汇。背单词,这是一定要的,我高三中复习时突击一天背完了四级,下学期,我开始背六级,用手机 app 自测词汇量近万。

学习之余,我注重身体健康、身心健康,经常在家锻炼身体,为高考前期高负荷的学习提供必备的身体素质。

其实我想说的是,高考的结果,有时并不完全等同实力。很多优秀的同学,没有发挥出应有的水平。我是幸运的,我有三二门竞赛获得省级一等奖,取得了三所学校的自主招生,上海财大工商管理降60分录取,厦门大学计算机降20分录取。高考出分前两天我就已经放松了。

心仪大学:厦门大学

### 班主任感言

崔荣凡

顾彦宏同学是理科方面最具有突出才华的同学,高一时,他参加全国高中数学联赛,成为我校第一个在高一时就获得数学竞赛一等奖的学生,高二又获得了物理、化学奥赛两个省级一等奖。

不仅如此,顾彦宏同学兴趣广泛,十分爱好文体活动。参加过多个高级别的作文竞赛和征文活动并获奖。他爱看英文影片,每周一部大片,即使到了高三也没间断,这也是他英语成绩一直名列前茅的秘诀。文科、理科齐头并进,这应该是顾彦宏同学获得402分高分的秘诀吧。

且复习,时而增减,保持必要的数量与质量,必然胜过市面上的任何资料。

对了,有些题目看起来非常难啃,让人啃完有一种奇妙的成就感,实际上意义并不大,也许世界上没有绝对无用的题目,但同样的投入时间,不同的题目回报率是不同的。而遇难过偏的题,每复习一遍实际上都是变相地在浪费时间。遇到时,看看就好,无需过分当真,整理更是不必了。

至于课堂效率,作为一个老生常谈的问题,在这里我们也不过多讨论,但其重要性却是毋庸置疑的。另外需要提及的是,有些同学很享受题海遨游的快乐,题海本身是无可厚非的,学习数学一定的练习量不可或缺,但万万不能因为追求数量的满足感而忽略了回头看的耐心与细心。分数公布前看到一句话,很有感触,“我们并不怕三年的艰辛,我们只是怕三年的艰辛被一张试卷否定”,很好地道出了我们的压力所在。实际上,我们有时在知识储备上并没有必然的差距,差距在于心态的调整,努力固然重要,但有时适当地放慢脚步,在繁忙的学业间隙中做做自己喜欢的事,追一部美剧、推几座防塔塔、聊聊喜欢的球队,让自己感到好心地松弛,更能让你的努力发挥它应有的价值。高中生活并不是眼前的苟且,但它的身后,却是我们的诗与远方。

心仪大学:上海交通大学

### 班主任感言

蒋汉松

世界上只有两种人:一种是观望者,一种是行动者。在老师的眼中,张力扬绝对属于后者,现在开始行动,永远继续行动,潜心一志完成自己能做的事。作为一个学习认真的大男孩,他始终有自己坚定的学习目标,有自己适合的学习方法,有自己坚韧的学习态度。十二磨一剑,换来了如今这期待许久的瞬间。

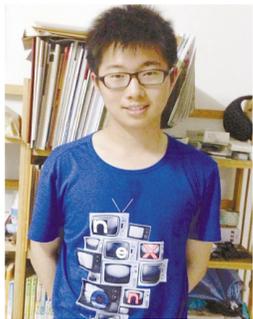


**丁治尹 高三(2)班**  
(理科)分数:402

高中三年,酸甜苦辣个中滋味,我一品尝,其中我感触最深的是学会调整。

首先是学习方法的调整。高三,基础是关键。我们需要改变之前大量向课外汲取知识的方法,更加的回归课本,夯实基础,英语单词语法、理科重公式定理。尤其是语文,语文老师曾说“课本是一个巨大的宝藏”,掌握课本,不仅要熟记课本中的文言实词,古诗默写,更要整理好其中的作文素材,并加以自己的点缀思考,形成自己的小储备,为语文打下厚实的基础。

其次是心态的调整。逆境时不气馁,顺境时要沉稳,这般的道理不必多说。至于不变中求变,敢于突破自我,这些优点使得高考中地取得402分的好成绩!



**雷震元 高三(2)班**  
(理科)分数:399

此次高考发挥出应有水平。有几点心得,与大家分享:

第一:天道酬勤。有句话叫作“最可怕的不是别人比你牛,而是比你牛的人比你更努力。”高考千军万马,高手如云,怎样才能比别人优秀?答案是勤奋。没有扎实的努力,一切都是空中楼阁,无根之草,纵一时风光,终难得长久。

第二:平衡学科。有些同学一心钻研语数外,却忽视了选科的学习,导致在高考中留下遗憾;有些同学专注于数学而忽视了两语,最终影响了总分。这些做法都是片面的。对于劣势学科,一定要倾注相当的精力,不能只因为兴趣浓淡或分值的大小而随意轻重。齐头并进,方能不

攀升,达到最佳状态,却又陡然跌落,一夜回到解放前,这种痛楚滋味难以言说。不过,自信是我制胜的法宝。无论考得怎样惨,心情是多么浮躁,我都会告诉自己:努力吧,这不是你的应有水平,相信自己,明天更好。当然,盲目的自信不可取,这是以你充分认清错误并反省总结自我为前提的。

最后便是考试期间状态的调整。老实说,我觉得我的复习是不到位的,不少复习计划上的目标都没有完成,这时的我考前多了几分惴惴不安。不过最重要的是考试期间把这些繁杂抛在脑后,全心全意地备战高考。三天考试,适当的放松不可少,但放松的目的是为了更好地集中,这一点要牢记。

对于这场高考,我可以微笑面对。我觉得我像一匹黑马,在冲刺时刻绽放了最美丽的光彩。在之前的模拟考试中,我的成绩都不出彩,最好的也只是年级40名左右,尽管失落过、颓丧过,但永不丢弃的是勇敢前行的信念、决不放弃的决心,我能够展现给学弟学妹的便是永不放弃自己,永远怀抱梦想。

有梦想总是好的!

心仪大学:南京大学

### 班主任感言

蒋汉松

丁治尹同学平时沉静内敛,能够在默默中攀升,渐至佳境,做事认真负责,为人勤奋踏实,平时能够勇于挑战,积极奋斗,并且于不变中求变,敢于突破自我,这些优点使得高考中地取得402分的好成绩!

### 班主任感言

蒋汉松

雷震元同学聪明勤奋,有较强的求知欲和好奇心,文理全面发展,逻辑与抽象思维齐头并进。他是一个“非典型”的理科生,在“追求严谨逻辑思维的基础上喜欢掺杂一些感性”与“恣意”。该生最大的优点在于“学习上不仅知道自己该干什么,更清楚该怎样干”,拥有这些优点使得他高考中获得399分的好成绩,相信他进入心仪的大学后一定可以迅速成长为一棵“栋梁”参天大树,衷心祝愿雷震元同学明天会更好!