

巧用费曼学习法、每日睡前读课外书……

文科逆袭有妙招，学霸私藏干货全公开

徐州这地儿卧虎藏龙，“牛娃”一抓一大把。有人学习像开了挂，有人才艺直接拉满，有人运动天赋爆棚……他们就像小太阳，浑身散发着光芒。《“娃”塞！真牛》栏目就是要当“挖宝人”，把这些“牛娃”的故事、学习秘籍全挖出来，分享给大家。家人们，一起来见证徐州娃的闪耀时刻吧！



家人们！我是二宝闪电妈，也是徐报教育官微小编。

▶为啥叫闪电妈？不过是在陪读、写文章、带俩娃的日子里，被逼成了凡事赶趟的速度型选手罢了。

▶我不是完美的二胎妈妈，也没有养娃的标准答案：道理听了800遍，转头面对娃的磨蹭、叛逆还是会焦虑上头；想做到情绪稳定，偶尔也会忍不住“鸡飞狗跳”；嘴上说着拒绝内耗，实际上也会为教育的小事纠结，很多时候也处理不好育儿的“弯弯绕绕”。

但我和所有家长一样，怀揣着对孩子的真心，在教育的路上一边摸索，一边成长，不装优雅、不熬“鸡汤”，只带着实打实的育儿干货、踩过的坑和一点小幽默，陪你一起把养娃的“兵荒马乱”，过成慢慢“打怪升级”的温暖日常。



更懂徐州家长
更懂徐州孩子
我是“二宝闪电妈”
扫码关注我

文/本报记者 王艺宸

图/本报记者 郑思宇

在徐州高级中学高三（12）班，有这样一位“外向型学习选手”——马尚尚。长期稳定在年级前三名的他，初中时英语却曾是不及格的水平；理科成绩同样优异，却凭借对历史的浓厚兴趣坚定选择了文科。从英语薄弱到文科拔尖，从被动学习到主动输出，马尚尚用自己的方法证明了：兴趣可以走得更远，方法能够改变结果。今天，让我们一起来听听他的学习心得与成长故事。

二宝闪电妈：听说你的英语学习进步很大，能不能给大家分享一下？

尚尚：我初中时英语是不及格的水平，现在能考到120-130分。我的经验是，高一、高二阶段一定要紧跟老师的节奏，把每个单元那几十个核心单词牢牢掌握。这些词从阅读到写作都会反复用到，掌握好了，考前复习会非常轻松。把平时积累的“苦功夫”分散到每一天，英语成绩自然能明显提升。

另外，课外多看英语电影或视频，对培养语感很有帮助。语感一旦形成，做听力理解和语法填空时，直觉往往就能帮你找到正确答案。

二宝闪电妈：文科生都知道数学很重要，你是怎么学的？

尚尚：我的方法很直接——刷试卷。限定两小时做完一整套数学卷子，批出分数，再认真订正。我就是这样从八九十分一点点进步到115-120分的。

二宝闪电妈：历史学习有什么窍门吗？

尚尚：我本身对历史很感兴趣。高一下学期文理分科时，虽然我理科成绩也不错，但最终还是遵从兴趣选择了文科，我父母也很支持。我觉得有兴趣的学习才能走得更远。

历史学习的诀窍就是反复翻阅教材。高考命题以教材为依据，大题的答案组织也以课本为蓝本，熟悉课本表述，对选择题和大题的答题规范性都很有帮助。

二宝闪电妈：政治背诵量大，怎么高效学习？

尚尚：政治学科方法性很强。背了不一定能拿高分，但不背肯定考不好。我性格比较外向，喜欢找“学习搭子”。考前我会找一个学习稍弱的同学结对，通过给对方讲解知识点来复习——这就是“费曼学习法”：用简单的话把复杂的知识讲清楚，实现最高效的学习。

二宝闪电妈：广泛阅读对你语文学习帮助大吗？

尚尚：我的作文素材无需刻意摘抄背诵，主要来自三个方面：读过的名著、观察到的社会现象和新闻、历史事件。基于广泛阅读和真实认知的素材，不需要死记硬背，写作文时自然信手拈来。

二宝闪电妈：平时会读哪些课外书？

尚尚：对文科生来说，阅读是必不可少的，高一、高二我坚持每晚睡前四十分钟课外阅读，劳逸结合、拓展眼界。

名著方面，我推荐托尔斯泰的《复活》、陀思妥耶夫斯基的《罪与罚》、马尔克斯的《百年孤独》、余华的《许三观卖血记》；历史书目，我喜欢读《全球通史》和《20世纪中国史纲》，读物内容能反哺文综学习。

二宝闪电妈：在徐州高级中学的生活感觉怎么样？

尚尚：高中三年我收获很多。学校安排的学习计划很合理，既保证了基本学习强度，又留出了大约30%的时间，让我们可以根据自己的强弱项（比如数学或英语）做个性化安排。

学校还组织了排球赛、拔河比赛、冬季大课间锻炼、运动会等集体活动，增强了班级的凝聚力。和同学们一起奋斗的经历，非常珍贵。

二宝闪电妈：你平时会玩手机吗？

尚尚：我要感谢我的父母，他们管理方式比较宽松民主，从初中起就不严格限制我用手机。

因为一直没有“稀缺感”，所以我对手机的依赖度很低。回家后只是看看必要的信息，加上平时学习确实挺累的，也没有长时间玩手机的冲动。

另外，我也会用手机获取时事和社会新闻，增加对社会的了解。



“外向型学习选手”马尚尚。



闪电妈碎碎念

采访马尚尚的过程中，最打动我的不是他年级前三的成绩，而是他身上那种松弛而有章法的学习状态。开朗健谈的谈吐里，藏着学霸独有的学习巧思。

从英语薄弱逆袭稳步提分、限时刷题攻克数学到依托课本深耕历史，巧用“费曼学习法”吃透政治，他跳出机械死记的误区，把兴趣化作学习原动力。

课余坚持定量阅读，在生活中积累作文素材，加之学校灵活的课时安排与家长开明的教养方式，共同铺就了他的成才之路。马尚尚的学习经历也印证了，因材施教、劳逸结合，才是适配当代高中生的成长之道。

