

不搞题海战术！

回首高三备考路，文科学子分享高效学习方法

文/本报记者 王艺宸

图/本报记者 郑思宇

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

徐州高级中学高三毕业生付宇恒是一个把“复盘”做到极致、把“优势学科”打磨成核心竞争力的学生。

在全市多次质检中，他的数学、地理始终保持优异。更难得的是，他对成绩的理解非常清醒：稳住下限、放大优势、精准补弱，才是高三真正的节奏。

高考前，他没有陷入题海焦虑，反而越学越有章法。他的冲刺经验，值得每一位高三生认真听一听。



付宇恒

二宝闪电妈：你的数学、政治和地理一直保持高分，是怎么做到的？

宇恒：我觉得最关键的是“复盘”。

我会定期整理错题，而且不是简单地抄一遍，而是给错题分类，比如是知识点漏洞、审题问题，还是思路偏差。

整理完之后，我还会去试卷或者教辅书里找同类型题目再做一遍，相当于“对症训练”。

这样一轮下来，不只是改会一道题，而是解决一类问题，效果会更明显。

二宝闪电妈：平时会用哪些教辅资料？

宇恒：除了学校统一要求的，我数学会用《一数·必刷100题》。

这本书的优点是难度梯度比较清晰，从基础到提升都有，可以根据自己的情况选择，不会盲目刷题。

二宝闪电妈：你有相对薄弱一点的学科吗？这个阶段如何处理？

宇恒：我觉得要在“稳住下限”的前提下“冲击上限”。

首先是让优势学科始终稳定发挥。

比如我的数学、政治、地理，在几次质检中都能保持比较高的

分数，这些科目其实就是我的“基本盘”。

每天我都会做查漏补缺，把细节再巩固一遍，确保它们在关键考试中不出问题。

同时，薄弱学科更要抓基础，不求一下子拔高，但一定不能拖后腿。

二宝闪电妈：到了最后冲刺阶段，有没有“性价比很高”的提分方法？

宇恒：我不太赞成这个阶段再去搞题海战术。

更重要的是两点：

第一，分析成绩结构，每次考试后看排名、看得分，找出自己的强项和弱项，然后有针对性地选做题；

第二，回归课本。很多题目其实都来源于课本，尤其是历史、政治这些学科，可以自己整理时间轴、知识表格，帮助理解和记忆。

这个阶段，做“对的题”比做“多的题”更重要。

二宝闪电妈：在日常学习中，你觉得最重要的能力是什么？

宇恒：我觉得是执行力、专注力和耐心。

有计划就去做，不要拖延；学习的时候就专注当下，不被外界干扰；认准目标坚持到底，不轻易放弃。

很多差距，其实就是在这些看似简单的地方慢慢拉开的。

二宝闪电妈：高三阶段成绩有波动，你是怎么调节心态的？

宇恒：我会给自己安排一些“可控的放松”。

比如打篮球、玩游戏，但我会控制时间，现在基本是每天20分钟。

我觉得完全不放松反而效率会下降，适当放松能让自己更专注地投入下一轮学习。

二宝闪电妈：听说你很喜欢给同学讲题？

宇恒：对，我其实挺享受这个过程。

给别人讲题的时候，你必须把思路讲清楚，这其实是在倒逼自己理解得更深入。

而且当你真的把别人讲会了，会特别有成就感。

二宝闪电妈：有没有心仪的大学和未来规划？

宇恒：我希望能考入南京师范大学，将来成为一名老师。

因为我发现，比起单纯做题，我更喜欢“讲清楚一道题”。

如果以后能把知识传递给更多学生，对我来说是一件很有意义的事。

闪电妈 唠育儿

复盘、分类、查漏补缺、稳定输出……采访完宇恒我发现，正是这些看似朴素的方法，恰恰构成了高三最可靠的底层逻辑。他很清楚自己的优势在哪里，也很坦然面对自己的短板；他不盲目刷题，也不焦虑比较，而是一步一步把学习“拆解开来”。高考从来不是一场“拼谁更拼命”的比赛，而是一场关于节奏、策略和执行力的较量。

愿每一个正在冲刺的你，都能像宇恒一样稳住节奏、找准方向，在最后的阶段，走出属于自己的那条“最优解”。

