



孙凤志

徐州经济技术开发区高级中学优秀学子孙凤志：

适合自己的赛道 才是最好的赛道

备考不是盲目熬夜：
高效提分靠规划、复盘和基础巩固

文/图 本报记者 李小委 实习生 王雅婷

从入学时列年级第380名，到分科后稳居年级第一位；从英语学习长期内耗，到换学俄语后轻装上阵——徐州经济技术开发区高级中学学子孙凤志用三年时间证明：“适合自己的赛道，才是最好的赛道。”

中考失利后的清醒： 把落差感变成起点动力

说起高中起点，孙凤志最先提到的是中考失利。“我当时预估自己能考680多分，最后却只有667.5分，擅长的数学只考了100分出头，而身边好友的数学成绩普遍在120分至130分。”成绩单带来的落差感，让他迅速冷静下来。

刚入学时，孙凤志的位次仅排在年级第380名。住校后，不少同学因脱离家长督促开始放松，他却悄悄定下清晰目标：从数学、化学、物理三科突破。“我不想刚上高中就落后于人。自己的数理底子不算差，只要沉下心梳理知识点，名次一定能往上走。”

他的学习方法不靠题海战术，而是反复吃透一套习题册。整理错题时，他不机械誊抄，每做完一道易错题就盖上答案重新推演，并附上简短的思路批注。“考前翻一遍自己写下的批注，就能复盘一类题型，这远比反复刷新题效率更高。”高一上学期，孙凤志稳步冲进年级前列，完成了高中阶段的第一次突围。

英语短板促成关键转换： 换一条赛道，把内耗变成增量

虽然名次在持续上升，但英语一直是孙凤志的短板。“九年英语学下来，我实在找不到突破口。一节课30个单词，我一大半都记不住，反复背诵也没有成效，心态在慢慢垮掉。”他粗略估算，如果继续选英语参加高考，总分至少会少30分。与其持续内耗，不如寻找更适配自己的赛道。

高一分班前夕，孙凤志主动与父母、老师沟通换学俄语的想法。这一年，全校仅开设一个理科俄语教学班，没有专门配套的强化补习资源，所有单词、语法和习题训练，都依托校内早读、课堂和学校统一发放的配套练习推进。

挑战是实实在在的。“第一次上课看到西里尔字母时什么也不懂，弯弯绕绕的书写符号、全新的发音规则，让初期学习生疏晦涩。”孙凤志固定每天五点半起床，六点半左右抵达教室，把清晨记忆黄金时段留给俄语背诵，课间则用草稿纸反复临摹书写。

相较于充满挫败感的英语，全新的语种没有过往学习阴影，他反而能沉下心来扎实打磨。分科后的第一场大型统考，孙凤志拿下年级第一名，自此开启了两年多的稳定领跑。

身边同学看到孙凤志俄语成绩亮眼，时常问他：“俄语是不是比英语简单？”对此，他始终保持客观：“最近几年俄语高考难度逐年上涨，题型、阅读、写作的考查标准越来越严格。127分不是轻轻松松就能拿到的分数，它是靠每天清晨早读、课间碎片化记忆、晚间睡前复盘，以及跟着学校统一节奏日复一日练习才‘攒’出来的。”

俄语积累效果显著，原本拖后腿的外语短板被补齐，数学、化学的分数优势也得到充分释放。全市三次大型模考，印证了他的成长曲线，也让他更加笃定：稳步沉淀，远比短期突击更有效。

在孙凤志看来，高考备考切忌盲目熬夜刷题，高效提分重在规划、复盘和基础巩固。

一是做好时间分配。利用清晨记忆黄金时段背诵，学习采用分段专注模式，减少分心，杜绝手

机干扰。

二是拒绝题海战术。以近五年高考真题为核心资料，做题不追求数量，做完及时整理错题，按粗心失误、概念盲区、思路难题分类标注。错题不要只看答案，隔两三天再独立完成，并搭配同类题型巩固，彻底扫清知识漏洞。高考七成分数来自基础与中档题，不必死磕偏难怪题，要定期回归课本，吃透定义、公式、文言注释等基础考点。

三是训练规范答题。文科分点写关键词，理科步骤完整不跳步，平时把控做题时长，避免考试做不完试卷。每次模拟都要贴合高考节奏，锻炼心态和时间把控能力。

四是兼顾作息与心态。不长期熬夜，保证睡眠稳定状态。定期复盘薄弱学科，针对性补强，放平心态稳步推进，才能稳定提升总分。

良师同窗相伴： 让成长既有速度，也有温度

优异的名次只是外在标签，生活中的孙凤志直率、鲜活。他天生活跃跳脱，偶尔会在课堂上发表独到见解。高二、高三班主任翟孝民评价：“这孩子思维灵活，解题思路新颖，就是性子跳脱，让人又爱又头疼。”

在学校里，严厉规范是育人准则，温柔关怀是育人温度。一次午休，孙凤志忘记带饭卡，翟老师发现后主动骑车带他外出就餐；在首次拿下年级第一名后，孙凤志因长期压力出现失眠状况，又是翟老师第一时间察觉异常，耐心疏

导，并允许他居家休整调整状态，用陪伴帮他卸下焦虑重担。

俄语班的整体氛围轻松纯粹，没有过度内卷的压抑。熄灯后，孙凤志和多名尖子生同住一室，大家从不攀比成绩，只闲谈兴趣趣事。“我们既能玩乐放松，也会互相激励前行，是很舒服的良性竞争关系。”温暖的师生情谊和深厚的同窗友谊，让孙凤志面对高三频繁的名次波动时，能够从容自愈、减少内耗，平稳走完高强度备考之路。



扫码查看
“三好”报告会详情

在孙凤志看来，高考备考切忌盲目熬夜刷题，高效提分重在规划、复盘和基础巩固。