

# 与其熬夜拼时长,不如课上提效率

## 徐州高级中学优秀学子分享高效学习法

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”嘿!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

今天认识的这位同学是徐州高级中学高二(6)班的白棋文。

他没有厚厚一本的错题本,却会把课堂笔记记到关键处;

他不提倡熬夜“内卷”,反而坚持保证睡眠、提高效率;

遇到难题先独立思考,再和同学讨论不同解法,最后把适合自己的方法留下来。

在他看来,高中学习没有什么“捷径”,把课堂抓牢、把效率提上来,比一味延长学习时间更重要。

一起来听听他的学习心得吧!



白棋文

二宝闪电妈:听说你比较喜欢化学,为什么会喜欢这门学科?有什么学习化学的好方法吗?

白棋文:刚开始学习化学的时候就觉得很有意思,也摸索出了一套适合自己的学习方法。

首先是离不开背诵,特别是有机化学、元素周期表以及一些基础知识,背熟之后提分快很多。

其次就是做题。考试前,我会针对自己平时容易出错的知识点进行专项练习,把以前做错的题再拿出来重新做一遍,直到真正掌握。

还有一点是在考试中,不要被一道难题卡住。不管是化学,还是生物和物理学科,题目的难度不一定是按顺序递增的,所以我会先做自己比较有把握的题,再回头处理难题,这样既能保证心态,也能把自己的水平发挥出来。

二宝闪电妈:平时你是怎么提高学习效率的?

白棋文:最重要的还是课堂。

上课一定要跟着老师的思路走,老师讲到重点的时候及时记笔记。数学我会重点整理典型错题,物理、化学、生物则会记录老师强调的高考常考知识点,以及自己容易遗漏的内容。

如果课堂上来不及记,我会先认真听课,下课再和同学对照笔记补充完整。

二宝闪电妈:遇到不会的题,你会马上去问老师吗?

白棋文:一般不会。

我会先自己思考、多尝试几种方法,如果还是做不出来,再去和同学讨论,或者请教老师。

有时候,同学会分享一些更简洁的解题思路,我也会自己再做一遍,看看适不适合自己。如果更高效,我以后就会用这种方法。

二宝闪电妈:你会额外做一些补充练习吗?一般都会用到哪些教辅资料?

白棋文:会的,在数学的学习中我比较喜欢用《一数必刷100题》,里面的题目难度适中,还有题型总结和历年真题。

其实我平时不太上补习班,但是会看一些网课。

二宝闪电妈:你觉得网课效果如何?推荐同学们去报网课吗?

白棋文:我认为网课要分阶段。

如果是刚进入高中,学习过程中某个知识点完全没有听懂,我比较推荐利用网课进行预习或者查

漏补缺。

但到了高三一轮复习阶段,我觉得还是要以老师的课堂为主。因为老师最了解我们的学习进度,也最清楚高考的重点和难点,课堂效率其实是最高的。

二宝闪电妈:你是怎么做到劳逸结合的?

白棋文:我觉得休息非常重要。

有些同学会熬夜学习,短时间冲刺可能有一点效果,但长期来看,会影响第二天上课状态,也会影响身体健康。

我一般都会尽量保证七个多小时的睡眠,把作业尽量在学校完成。学习累了,就到走廊走一走、放松一下;体育课或者课余时间,我也喜欢打羽毛球,调整自己的状态。

周末如果需要学习,我会和同学一起去图书馆或者自习室,因为在那里比在家更容易进入学习状态。

二宝闪电妈:对于未来,你有什么目标?

白棋文:希望能一直保持现在的成绩和排名,努力考上一所理想的大学。

我觉得每天把当天的问题解决好,不拖延,坚持提高效率,一步一步往前走,就会越来越接近自己的目标。

## 闪电妈碎碎念

很多人以为,成绩好的孩子都是靠“拼时间”。

但和白棋文聊天后,我发现,他更在意的是效率。

课堂上紧跟老师节奏,难题先独立思考,遇到瓶颈主动交流;该学习的时候全神贯注,该休息的时候安心放松。

真正的高效,不是把一天变成48小时,而是在有限的时间内,把每一分钟都用在最值得的地方。

愿每一个努力奔跑的孩子,都能找到属于自己的学习节奏,在坚持中稳步成长。

