交大学生高中学习经验分享

高中三年的学习既是辛苦的，又充满着收获。同样都是用掉了三年的青春，学习好的和学习不好的所收获的东西却不相同。

在家长看来，考试成绩不好学生就没有努力，就不够认真，意味着没有什么收获；就学生个人而言，考试成绩不好并不是我不努力、不认真，我愿意去努力、认真，去取得一个好的成绩，可万般努力，结果总不如人意。那学生没有收获吗？在我看来，他们仍是有收获的，但他们的收获偏离了主流，意味着他们不能考上一个好大学，他们处于被选择的一方。

高中阶段就是人生中一个重要的选择阶段，你可以主动选择亦或被选择。当你学习成绩很好，你就有了主动选择的权利；反之，你只能被选择，人生将偏向另一条轨道。

很多学生一直想去提高自己的学习成绩，一直去努力获取主动选择的权利，可大多事与愿违，这究竟是为什么？在我看来，刚从初中步入高中的学生会有一段兴奋期、迷茫期。从一个熟悉的环境突然踏入陌生的环境，身边好多陌生的同学，强烈的好奇让心理变得相对兴奋，直到慢慢融入心理的那种兴奋随之消失，在这段兴奋期，学生的注意力更偏向于对未知的探索，而非学习。融入新的环境之后，学生的注意力也随之转移，开始更多的专注学习。由于高中课业压力很大，很多老师为了赶教学进度，会加速课堂上新知识的讲解，教学方式同初中相比发生了很大的变化，很多知识都是一带而过，不会去详述来龙去脉，这就造成了很多学生在课堂上跟不上节奏，很多问题似是而非，时间一长整个人晕晕乎乎，学习毫无章法，开始进入了迷茫期。

说到这里，很多学生就想知道，那该怎么去做才能避免出现上面的情况呢？

在我看来，首先学生需要学会自我调节，要学会调节心理状态和学习节奏。一个人的心理状态会对人的行为产生非常大的影响，心态积极、乐观，会让人心情愉悦，让大脑皮层更加活跃能积极参与思考，充分调动学习的主动性、积极性；学生要学会掌控自己的学习节奏，了解自己学习的强度及阀值，不能毫无强度也不可超过阀值，要掌握自己在一天中各时间段学习效果最好的科目，然后根据课业任务合理去分配时间，不能毫无章法，想起什么是什么，要有明确的计划，做到张弛有度（参照田忌赛马的故事，要尽可能达到各时间段效果最佳）。

其次，要摸索出适合自己的学习方法。工欲善其事必先利其器，一个合适的学习方法，可以起到事半功倍的效果。如何去确保课堂听讲的最大效果？如何去确保课后练习的最大效果？如何去确保考试快速、准确的答题？这些都需要学生个人去思考，去摸索。课前抽时间结合教材进行预习，上课过程中要养成随时笔记的习惯，简单记录下重点和听课中不懂的难点，课后要及时去解决听课中存在的问题；课后要及时去对所学的知识进行练习，通过一些习题去巩固，遇到困难要学会去问、去通过教材寻找答案；在考试中要养成仔细读题的习惯，要逐句去分析题意，并将抽象的文字化为具体的图像亦或公式，还要掌握答题技巧，要学会取舍。

再次，要培养系统性思维。高中之前的学习所学的都是一些基础知识，高中的知识明显有了很大的升级，不再是单一的、割裂的，高考所考察的知识是系统的、全面的，这就要求学生在学习中不能再按照以前的思维模式去学习，要去升级自己的思维模式。比如，在学习物理的时候，就要求有较好的数学基础，数学是一门工具学科，就是为研究物理服务的，物理中涉及到的平面直角坐标系、函

数等都和数学中所学的一致。尤其是理科，在整个高中学习过程中要能将各阶段学习的知识系统化，要学会灵活地去分解、去融合，将一道复杂的题目不断分解成所学的简单问题然后去求解。

最后，要学以致用，举一反三。学以致用是要求学生能将平时学到的知识应用到解题之中，包括基础知识、解题方法等。很多学生对学到的知识应用不够灵活，不能将已经掌握的去套到类似的问题当中。这需要学生在平时的学习过程中去不断总结、练习，针对某一问题弄清楚解决方法之后要可以迁移至同类问题之中，不能被表面形式所迷惑。

高中的学习阶段不仅是学习方法提高、优化的阶段，而且是心理、思维发展的重要阶段。培养端正的学习态度，掌握合适的学习方法，去不断提高学习成绩，去收获属于自己的成功和喜悦；同时，在学习中去让自己不断成熟，锻炼自己的思维能力，为实现更大的人生目标奠定坚实的基础。