

# 新高考带来获得感，首届考生有话说



## 坚信“个性化”学习，我踏进了清华园

金旭扬

毕业学校：上海中学  
报考大学：清华大学新雅书院

这次高考，我的分数虽然算是高分，但在诸多学霸面前仍然相形见绌。正是因为高考改革和综合素质评价使考评标准更多元和更个性化，才让我得以最大程度发挥自己的优势，成功追寻自己的目标。

### 学习，我有自己的妙计

学习，可说是我的“头等大事”。关于学习，我有说不完的话，也总能在枯燥中发现乐趣，沉浸其中。

高中三年，我除了完成学校布置的作业、周末在老师的指点下自学以外，没上过一节校外补习课。平日成绩，也和我的高考分数一样——虽然不出挑，但也稳居前列，这归功于良好的学习方法、积极态度和不懈努力。

每个人的优势和兴趣不同，因此，我坚信“个性化”学习的重要性。除了学校让我养成的好习惯——记笔记

和整理错题集之外，我还时常分析自己目前的学习状态，关注弱项，在老师和父母的帮助下找到进步的方法。有一段时间，我的语文成绩不理想，我自己找一些由简到难的古文篇目循序渐进地练习；每次数学考试后，我会归纳总结错题，在以后的练习中重点关注易错题型。

“取长补短”之外，“扬长避短”更重要。

高考改革中的三门选考科目，以及对对应考评标准的变化，让我自高二开始就遵循自己擅长的科目学习，既能有效提升成绩，又能节省精力。

人们常说，“兴趣是最好的老师”，但是多数人却忘了，“兴趣是可以培养的”。我觉得，大家不妨从自己熟悉的领域开始，适当发散，一定可以找到属于自己的学习方向。我在选考地理时——起初虽不反感，但对所学的知识完全没有系统概念，也经历过迷茫、想过放弃这门“文科”；然而随着更深入的学习，我发现了地理的魅力以及其背后蕴藏的、合我“胃口”的严谨科学思维，学习时有了十足动力。

同样，学习也必须追求效率——

若要长久谋划，并使自己不过于疲劳，点滴之间必然要苛求效率。即使保证了质量，若没有时间上的紧迫感，在我看来也难称完美。无论是课堂学习、课后作业还是课外自学，在基本掌握的前提下，我都在时间上对自己有所要求。腾出来的时间，便是最好的奖励——高中住宿期间我几乎不开夜车，用充足的休息换取第二天充沛的精力，形成良性循环。

### 每临大事有静气，考试也是

高中三年，我总闲不下来，做了很多“无用”的事。高一时，我就借“复旦大学—上海中学学术兴趣与培养的导师制计划”的机会，与新闻系导师定期交流；暑假里，我还去复旦大学上了英语授课的暑期课程《社交媒体时代的移动新闻学》——阅读资料、小组报告、期末小论文，这些让我度过了充实的7月，至今难忘。

我至今感激这次与大学生活的亲密接触，它让我在高中时就对大学的学习方式有了大致了解，无形中做了很多准备，更让我找到了一个认识世界的全新视角。在与教授的交流和大

量阅读中，我试着以一个新闻人的视角，去观察身边的点滴。时至今日，我还保持着每天看电视新闻、听英语广播、看时事杂志的“消遣”习惯，这令我在不知不觉中建构起属于自己的独到的见解，这对我的语文作文也大有裨益。

这些在生活中积累的各种“无用”之学，短期内似乎是浪费时间——因为我并不打算未来学习新闻专业。然而，这些看似无关的点滴终究会连结在一起，成为属于我自己的人生智慧。“自由而无用的灵魂”的最终目的，还是让自己成为一个有用的人。

而且，众多的活动，在培养我的领导力、沟通能力的同时，还让我习惯于在公众场合和面临重大事件时不怯场，有了超出同龄人的成熟胆识。这种沉稳渗透到了生活的方方面面：每临大事有静气，考试也自然不在话下。

### 独立自主，圆梦清华

我的另一特点是独立自主——和父母出行时，我常常一个人把机票、酒店都安排妥当，让他们被我“牵着

鼻子走”。在自己的大事——升学上，也不例外。

高二开始，我就关注清华大学的宣传和招生活动、政策，甚至冒昧给招生老师打去咨询电话，这些都让我把最新动态了然于胸。正是因此，我被老师“委托”担任上海中学参加清华暑期学校的学生联络人。

在专业的选择上，我也有自己的考虑。清华大学近年创办的“新雅书院”，招收文理通识的学生，在太一时不分专业，大二时自主选择。这与“高考改革”的目标相一致：个性发展，多元评价。

而且，我虽有专业偏好，但还是想探索其他方面的可能，让自己在一年后作出真正合适的选择。

高考出分后，我和父母应邀与清华大学的招生老师见面。当时我内心十分忐忑：担心分数并不出挑的我，无缘炙手可热的新雅书院。没想到，我竟被老师一眼认出：“金旭扬——久闻大名！”我这才意识到，我在课外努力的点滴付出，早已被同学与老师们看在眼里。得知可以如愿进入理想的专业后，我和妈妈会心一笑。

## 培养思维比罗列知识点更重要

叶天瑶

毕业院校：上海中学  
录取院校：北京大学元培学院

查到高考成绩的那一天，我既惊喜，也感到意料之中。惊喜，是因为平时我在上海中学的成绩并非如此突出；而意料之中，则是因为这个分数离不开平日里自己的努力，也验证了自己复习策略的正确。新高考余温仍在，欢喜之余，我也认真冷静思考总结了三年来高中学习与生活的方式方法，以期待给学弟学妹们参考。这种高考的秘诀其实非常简单——认真真真做事，同时让高中生活丰富。

### 复习只需“认真”二字

如果一个词进行自我评价，我想挑选的词语是“认真”。

语文一直是我的优势学科，但每次面对作文，我都有些手足无措。作文的提高需要持之以恒的积累。从高一一开始，我就在老师指导下，注重作文素材的整理，比如每天看报，关注时事新闻，还不时剪报整理；有时，我还喜欢写一些随笔和札记，用来帮助自己整理思绪，训练思维。

进入高三后，每天读报更是必不可少。我总是耐着性子，每天仔细品读报纸上的一些社论。这种题材中，一方面蕴含着眼下发生的最大人瞩目的国家大事，有利于积累时事政治的相关素材，为考试、尤其是综合评价面试积累素材。更重要的是，在品读这些社论的过程中，关注评论者的分析思路，我时常会有种恍然大悟的感觉，原来，这一件事情还能从不同的角度进行分析。

到了高三下学期，我的作文水平得到了极大的提升。几乎每一篇作文都被老师当作范文，在全班朗读。老师点评也认为，我作文的亮点主要在于思维清晰。这大概就是量变到质变的结果吧。

英语的学习方法与语文相似，也需要长期积累。高三开始，我基本上每天都做一些英语题来保持手感，尤其是对于比较枯燥的语法题目更是不容小觑。语法题、挖空题等，我都认真认真进行错题整理和反思，这比盲目刷题更为重要。

### 学习不是高中生活的全部

今年是新高考的第一年，许多同学难免紧张。尤其是2017年的春考中，我们或多或少看出了新高考的命题信号——重视基础，中档难度题目减少，压轴题目难度不变。不少上海中学的学生认为，这种变化对于好学生并不“划算”，但我认为，这种信号告诉我们：不要好高骛远，扎扎实实地把基础题目全都吃透。

数学是我相对弱势的学科，高三期间，我特别抽出一段时间为自己的数学成绩和题目做了一次“诊断”。我发现，除去最后压轴的超难度题目，在基础题目中，我仍有题目丢分。丢分的原因源于我的“粗心大意”，这是一种“病”。

粗心的缘由有许多，比如审题错误，这是对基本概念和解题方法不够熟练所致。不少题目看似千变万有所差异，其实剥去外衣后，解题逻辑完全一致。

高考前的最后一个月，我给自己制定了一个“专治粗心”的复习计划。一方面，把所有数学的基础题目和基础概念重新梳理一遍，此外，还根据解题的思路，把同一类型的题目归类、整理。这个专题复习计划非常有效，减少了我在解题时因为粗心丢分的情况。

高三时，我参加了北京大学2017年“博雅人才培养计划”招生面试。面试分为上海和全国两个阶段。

全国博雅面试专业性更强。记得面试过程中，考官给每名同学两张图表，图表中反映的是美国民众对各级政府信任度的变化，以及变化的缘由。题目要求考生分析这种变化的现象，并指出，中国的情况正好与之相反，说说为什么会这样。

上海博雅面试以小组讨论的形式展开，先陈述自己的观点，同时还要点评小组内他人的观点。这类题目大多专业性不强，主要考察思辨性。比如，今年上海博雅面试过程中的试题就包括：在野外观察星象和在模拟厅里观察星象有什么不同，哪种方式比较好？怀疑不是信仰的反面，而是信仰的一部分……

从这些题目中大家也能看出，思维的培养比知识点的罗列更重要。（本报记者 张鹏 整理）

## 综合测评面试满分：认识自我，才能走好高考路

胡海琛

毕业学校：复旦大学附属中学  
报考大学：复旦大学上海医学院临床医学（八年制）

在我看来，新高考改革是人才选拔制度的进步——无论是两次英语高考机会，还是高二时考完的生物与地理，从合格考替代了分等级的会考至降低难度与分值的“小三门”，都在一定程度上实现了“减负”。此外，“3+3”模式能使高中生学的科目面更广，为大学学习打下坚实基础。

作为新高考改革的第一届亲历者，我有幸与学弟学妹们分享我的经验。

### “小三门”选择的关键：热爱、擅长

对于升入高二的同学，小三门的选择值得斟酌。我的建议是，多翻阅理想高校与专业对于选考科目的要求，并结合自己的优势选择。

我在高一时便对医学与生命科学产生了极大兴趣。复旦大学上海医学院临床医学专业的科目要求是“456”，即物理、生物、化学中选择一门即可满足要求。我比较擅长生物、化学，因为还希望文理均衡，因此又加选了政治。此三门皆为我热爱、擅长的学科，且符合理想专业的要求。

高三的学生，要平衡投入大小三门的精力。虽然改革后科目增多，但小三门实际考试得分只有90分，且普遍难度降低、注重基础知识点，怪题偏题鲜有出现。因此小三门的备考不必刷过多的课外辅导书，跟随学校复习节奏对每一章查漏补缺，在完成校内练习的基础上温习错题即可。

生物与地理高二时便可考完，这对希望减轻高三压力的同学而言是好消息。但切勿因此选考自己不擅长也不喜爱的科目。合理分配各科时间，高三的三门副科全“A+”并非不可能。5月，小三门高考结果就可出炉。此时，要注意别让之前的考试结果影响最终的心理状态。

### 备战“综评”关键：切忌拖延、展示真我

综合素质评价为同学们提供进入理想大学的新方式。相较于唯分数论，这使大家能够向高校全方位展示学习之外的自己。

根据以往经验，每年三四月，各高校会发布综评招生简章，同学们务必要关注各高校招生办官网，及时注册填报信息。其中学习成绩等需要打印交由学校盖章再扫描上传，加之“自我介绍”的准备，切勿拖延。我就曾因“拖延症”，填报各高校信息至凌晨两点。

我的经验是，高三寒假就可开始准备自我介绍，全面回顾高中学习生活并诚实地展现自我。但这不是“流水账”，应结合专业理想

清晰地突出自己的志趣；写完后可以请老师或学长提一些建议。

自我介绍的重要性不言而喻，综评面试中有相当一部分问题是教授依据这份自我介绍提出的。因此，高中三年要多参与课外活动，如社团、志愿者、模联、商赛、夏令营等，不但能拓展视野并对专业选择有所帮助，而且能使你在面试时有话可说。

同学们在参加综评（笔）试前可以了解一下各高校的面试形式，比如上海交大便是多位教授对一个学生。今年，我参加了复旦大学上海医学院的综评面试并拿到了满分。根据我的经验，复旦大学综评面试的形式是“一对一”，每个房间一位教授，15分钟，一共五位教授。面试问题主要分为三类：时事热点、专业知识、针对自我介绍中的事情；此外还有同学关系、学习经历等。

你所需要的是在尊重老师的基础上坦诚表达自己的观点。就算对某些问题不明白，也尽量阐述清楚自己的思路，甚至还可以请教教授。他们不一定需要你的正确答案，而是考查你在一定压力下对于问题的逻辑思维与价值观。

### 志愿填报的关键：自知、自信

新高考改革的另一优势是考后知分填报，且提供了全市考生分数分布表格，最大程度避免了掉档的可能。考后知分知排名，再根据各高校发布的招生人数，按照“冲一冲、稳一稳、保一保”的原则填报志愿。

综合评价批次可以填报四个志愿。对想要学医的我来说，复旦大学上海医学院、上海交大医学院是上海乃至全国最顶尖的医学院校，在请教医学界长辈与学长后，我选择了复旦大学上海医学院。如知分排名后，我在综评批次只填了临床医学专业八年制并不服从调剂。这是我对自己的分数与排名很自信的情况下填报的。高三时会有两次模拟填报，同学们可以借此机会多请教学校老师与学长。

其实高三时，我还申请了日本东北大学 FGL 项目应用海洋生物学。因为我自小十分喜爱与海洋有关的一切，加之希望给自己多一种选择。而日本东北大学是历史悠久的国立大学，是鲁迅、苏步青的母校；FGL 项目为英语授课，因而没有语言障碍。此外，这个项目可以用高考成绩申请。

然而，准备出国材料与面试是完全不同的体系，与综评同时进行的申请也令我十分疲惫。最后我有幸拿到了日本东北大学的录取通知与文部科学省的奖学金。两校间的抉择也令我终日苦思，但是，我心里很清楚，自己更适合临床实践而非实验室研究，因此，我最终选择了复旦大学上海医学院。



## 一味求难，在新高考中并不讨巧

殷乐天

毕业院校：上海中学  
录取院校：清华大学新雅书院

2017年被誉为“高考改革元年”，每一次变革都意味着挑战，也意味着机遇，新高考无疑将更深远地影响未来的同学们。

对于高考这样一场重大考试进行充分的准备是极其必要的。我想，不论考试方式如何变化，复习和准备仍然有共通之处。我的体会是，对于作业、试卷的分类整理非常重要，除此之外，还有很多需要准备。

### 为平日学习留下完备“痕迹”

首先，我觉得及时而完备的课堂“笔记”相当关键。“笔记”不仅仅指狭义的、在笔记本上毕恭毕敬抄下的PPT或是讲义，也应当包括试题讲评和老师口头陈述中有价值部分的记录。而且，我认为，不必盲目追求笔记的形式整齐或美观，关键要在复习时能够帮助自己无障碍地阅读、回忆和体悟，毕竟“烂笔头”的作用就在于弥补“好记性”的不足，而不是参加美术评比。如果平时不注重这样的及时记录，以至于复习时除了白底黑字的试题外没有东西可看，实在有些尴尬。

不过，一摞摞整理好的试卷和课堂笔记只是最基本的“物质基础”，更重要的是在此基础上主动归纳、整理。虽说最后高考采用的是原创试题，但题目不同不代表它与平时的练习不具共通性，因此，有意识地对接触到的问题，按照其考查内容分类进行解题思路、答题格式的总结很有价值。从一套套完整的、但是同类题目并不集中的试卷中提炼清晰而集中的脉络，自然能更好地把握答题关键。

当然，在单纯的学习、考试、订正、整理、总结之外，应当还有更多可以做的事情。一方面，虽然功利地来看，高三恶补文学作品阅读并不可取，但也不能真的“一心只读圣贤书”。除了通过文学阅读，积累作文中的好词、好句、好段落，我们还可以去主动关注时事热点和社会新闻，这既可以为写作提供例证，也可在潜移默化中为综合评价的面试积累谈资。不过，关注时事热点不能只是满足于知道社会上发生过什么事情，关键还要去搜集人们对这些话题的不同评价，并在思考和分析中逐渐确立自身审视某一社会现象或议题的视角，

这一独立看待和评析某一社会现象的能力恐怕才是支撑起写作和面谈的核心所在。

### 形式上的刻苦不如及时反思

另一方面，不妨规划一张合适的作息表。运动不能在日常生活中缺位。而睡眠方面，我的确看到周围不少同学喜欢熬夜刷题，他们往往抱着一种“熬夜多刷几道题可以说明我认真学习、成绩总能继续提高”的心态，殊不知，形式上的刻苦，如果缺乏之后主动的总结和反思，结果也只能沦为单纯的体力劳动和自我感动。我认为，在很多情况下，与其第二天在上课时昏昏沉沉，倒不如前一天晚上少开一次夜车、好好睡一觉来得实在。

但不可否认的是，由于考试制度的安排以及不同学科各自迥异的特点，不同学科的复习备考不能采用同样的思路。

不考虑小语种，那么“大三门”即为语数英。这自然不必多言，相对稳定的考试设置使得对于这三门学科各自都已经有了相当完备的学习方法可供借鉴。唯一需要注意的是英语的听力和口语。事后反思，我认为自己对于听力和新增的听说测试，都不够重视，尤其对于听说测试更是准备不足。如果可能的话，后来者可不要忽视了这合计有整整35分的听、说部分。

每天坚持听一些语速适中的原版材料，捕捉其中的信息，听力便能在点滴中进步。而对于口语，传统上单纯追求口音和语调的模式已经不能适应要求，在此基础上更要做到有话可说。机考限定了回答时段，千万不能在给定的回答时间已经过去大半的时候依然无语可说。倘若全真模拟练习时大脑一片空白，不妨事后再在笔头上为每道题目尽可能写出一段相对完整的文字作为回答、进行积累，长此以往，自己面对表达类问题时便能多几分底气。

### 一味求难只能“哑巴吃黄连”

等级考是新事物。我个人认为，夯实基础比解答偏题、难题、怪题更为重要，对课本知识的全面掌握也比一味多做常考题型重要。譬如我们这届的物理等级考在填空题中考查了机械波传播振动的形式和能量的知识点，倘若平时只注重做对压轴大题，那就只能哑巴吃黄连了。

听闻今年的地理等级考考查了亚寒带针叶林气候、地震烈度等相对冷门、较少考到的知识点，也正是给某些以多刷题取代系统复习的同学敲响了警钟。

等级考复习到最后，可以回过头来看看高中的各册课本，梳理出一张某一学科的基本概念和知识的网络，把握好不同章节、不同概念间的内在联系。毕竟，查漏补缺的“后勤保养”与刷题练习的“前线作战”一样重要。我个人选考的是地理、物理、化学三门科目，这样的学习方法对这三科都有帮助，其它科目最好还是根据具体的学科特点对学习有所取舍。

### 综评考查价值观和思辨能力

虽然2017年才有了新高考的第一届毕业生，但高考改革的步伐其实早已开始，综合评价的录取模式与传统自主招生的分立给许多专心课内而未兼顾竞赛的同学提供了更多机会。

我本人参与的是清华大学的综评。“领军人才选拔”今年只涉及全市20余位获得高中校荐的学生，与多数同学无关，所以我不参加的是新设立的上海“领军计划”。

上海领军计划涉及初审、初试（笔试）和复试（面试），今年占测部分成绩的比例分别是40%、30%、30%。初审的成绩往往已经由你所在高中的实力和自身课内成绩的排名决定，笔试的题目完全不限于高考考纲，所以针对这两方面很难做到有很强针对性的准备。

面试则可以更自由地把握。以往，清华的面试主要会问涉及社会现象的问题以考查思想深度，或是创新性的题目考查灵活应变。今年面试的形式和出题方式均有所改变。

就个人体会而言，除了对社会现象的关注和思考外，今年还涉及对个人基本价值观和给定的情境中语言组织与表达能力的考核。正是由于每年都会存在变化，对面试的精确押题成为一种不可能。既然如此，倒不如以不变应万变。正如前面我也提及的，从平时开始就去关注社会现象，通过对不同观点灵活的接触、吸收和采纳，逐渐形成自身的主见，塑造自身的价值观念体系，再去尝试以流畅的语言表达出自己的思考，这样一个由输入到处理再到输出的链条应当是应对面试的重中之重。