

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

---

课程主题：如何学好语文和英语

授课专家：肖茜之

授课时间：2023年9月28日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件  
仅供VIP客户学习，请勿外传  
内容仅代表专家观点  
不代表明德云学堂立场



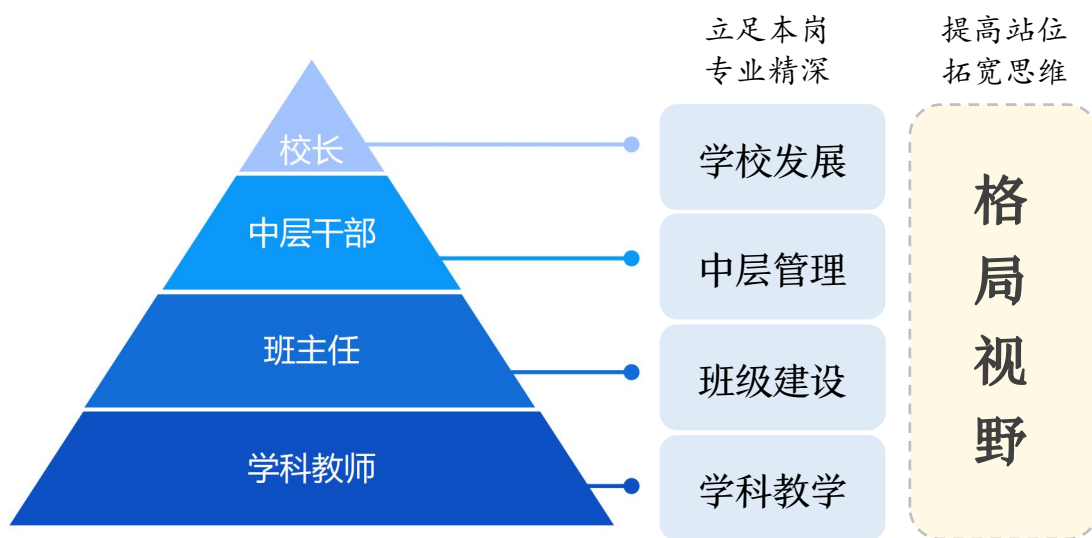
# 平台介绍

## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家 引领	提升格局开阔视野	小学 9 科	最新示范课
	管理干部能力提升		评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座
	教学教研能力提升	初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学
	心理教育专题		作业设计
	教师职称评定	高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考
	学生教育		高考志愿填报

名校 云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。
	中小学办学特色	
	中小学线上听课、教研	
	大学专业介绍及学习生活	



## 专家介绍

### 肖茜之

- ◇ 湖南省理科状元；
- ◇ 高考英语满分；
- ◇ 北京大学元培学院 2021 级本科生；
- ◇ 北京大学明德奖学金、学而思博雅奖学金获得者；
- ◇ 初高中期间担任班长、学习委员等职务，高中期间获得北京大学暑期学堂优秀营员、湖南省三好学生、长沙市三好学生。

## 如何学好语文和英语

### 肖茜之

湖南省理科状元，高考英语满分、语文万分之一。  
北京大学元培学院2021级本科生，北京大学明德奖学金、学而思博雅奖学金获得者。

#### 会员年度课程

Annual Membership Course





## 现场直击







## 课程金句

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

语文学习需要深入理解文本。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

高考的最终目的是选拔真正有能力的人,而不是只会死读书的人。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

语文学习贵在坚持,沉在落实。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

当你投入的苦功夫达到一定程度时,答题水平自然而然就会提升。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

作文素材积累不仅需要文本性积累,也需要观点性积累。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

不要想着一口气吃成胖子,慢慢来,多重复。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

面对高考,拥有良好的心态非常重要。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

高考并不是生活的全部,未来仍旧有很多事情值得期待。

 肖茜之《如何学好语文和英语》

### 课程金句

所有付出都会在未来某个节点帮助和成就你。



# ■ 课程大纲

## 一、语文学习方法

- (一) 如何高效做题
- (二) 如何归纳整理
- (三) 如何写出高分作文
  - 1. 预留足够时间
  - 2. 掌握写作套路
  - 3. 注意文体要求

## 二、英语学习方法

- (一) 进行针对性训练
- (二) 多练字
- (三) 提高词汇量
- (四) 积累背诵笔记

## 三、高考的结语

# ■ 思维导图



## 精品讲稿

### 肖茜之：如何学好语文和英语

老师们、同学们，大家好！

在这一堂课中，我想给大家分享的主题是《如何学好语文和英语》。为什么要讲这两个学科？我认为它们比较有代表性。语文代表的是我基础并不那么好，但最后取得好成绩的学科。而我英语基础比较好，所以我主要给大家分享如何一步步稳扎稳打，保持良好的英语成绩。

我将从以下几个方面来进行分享。第一，如何高效做题。第二，如何归纳和整理。第三，如何写出高分作文。

**首先，我想给大家介绍我的语文学习方法。**关于语文，我认为态度决定一切，因为语文一定能够拉开分数差距。在高一高二的时候，很多同学可能觉得数学、物理甚至其他科目比较重要，认为语文就是一门玄学，努力了也不一定能考好，反而是哪天运气比较好就突然考好了。大家可能觉得自己在语文上付出的努力与实际分数并不成正比，所以更愿意把时间花在其他科目上，至少努力一分是一分。但其实到高中后半阶段，大家经过一轮、二轮、三轮复习后，数学、英语、物理这些学科，大家的差距会越来越小，而语文这种一开始被大家忽略的科目反而成为拉分项，决定你的最终排名。

我和语文也经历过一个非常漫长的斗争过程。在高一，我的语文老师比较注重语文学科的素质教育，他会非常细致地分析一些课文，但从来不教你该如何答题，如何取得好成绩。这样就导致我不怎么听语文课，高一的语文基础打得不是很好。

高二的时候，我们换了一位语文老师，这位语文老师比较注重应试教育，他会把每篇课文里与考试直接相关的内容整理出来进行小测，也会非常认真地讲解

那些题目，归纳答题方法。经历高二一年的学习后，我的语文应试能力得到了很大提升，但也遭遇了瓶颈，就是我只能够通过这些应试方法拿到基础分数，但是当大家明白答题套路后，这些基础分都能拿到，我依旧和别人拉不开差距。而关于语文核心素养的题，如与文本感知能力、理解能力相关的问题，我就特别不擅长，很难拿到那一部分的分数，语文成绩一直维持在110分这个不上又下下的分数范围。

后来，我开始对自己的语文学习进行反思。我发现语文答题不能够只依靠答题模板，当然答题模板能够给你提供一些思考的方向与角度。比如题目问环境描写的作用，那么我们可以从渲染氛围、烘托人物的心情、为后文做铺垫等这些角度进行思考。可能很多同学都知道这三个套路，但具体要怎么把环境描写放在原文之中，和文本结合在一块分析呢？

一些月考题目，出题比较套路，那么按照语文答题模板一条条与原文结合对应，能大差不差拿到一些分数。但高考出题偏向于考察语文核心素养，如果你只记答题方法根本应付不了灵活多变的高考题。所以我觉得从本质上来说，语文学习需要深入文本理解。

拿到一篇文章时有意识地思考这些问题：文章究竟要表达何种意思？它是通过何种方式表情达意的？文章有何写作特色？答题过程中，遇到类似问题时，看看自己的答案和标准答案有何区别，从原文找出与标准答案对应的点。比如题目问环境描写的作用，首先应该从原文中找到环境描写，思考它和上下文之间的关系，仔细感知和体会文本，理解标准答案需要你理解到的层次。这就需要抛开与答题方法相关的议事技巧，真正深入文本。

高考题一定要结合题干和原文分析，这样才能拿到一个比较高的分数。我记得有篇文章，它是讲的是有一对夫妇，他们经常到一个苗圃里面跳小步舞。然后文章出了一道环境描写在原文中作用的题目，我当时也是按照答题模板来回答，但标准答案却和我的回答有很大差别。后来，我去和语文老师探讨，他就带着我一步步分析文本。



首先，找到环境描写在原文中的出现次数，其次再看看这几处分别和上下文的关联性，最后从文字中推断最终答案。经过老师的分析后，我意识到自己答题过于死板，没有仔细关注题干到底问什么。同时，我读文章太快，没有仔细体会其中一些细微情感。明白自己的问题后，我调整了语文学习方式，开始运用题干加原文相结合方式做题，语文学习逐渐走上正轨。

我认为高考的最终目的是选拔真正有能力的人，而不是只会死读书的人。大家一定要意识到，高考喜欢反套路式出题，因为按套路出题每个人都会背答题模板，这样选拔不出真正具备高水平语文素养的同学。所以大家不要想着记答案，找捷径，这是不可能的。

关于做题建议，我认为需要精做高考题，以高考题的答案为标准。我高一高二主要做的是各个地市的月考题，题目质量参差不齐，有些题目质量很高，但有些题目缺少推敲，并且答案也组织得不太完善。如果你以这样的题目为范本学习，可能会进入到错误的学习模式，这对你后续学习非常不利。而高考题的答案更值得一遍遍分析和体会，举一反三，才能真正融会贯通。因此我认为，大家琢磨语文答案的时候，一定要以高考题为标准。

同时，有选择性地做各地市的模拟题。高考题毕竟有限，因此只做高考题是不够的，可以多做四大名校月考、四大名校联考、全省大联考这些规模较大的考试题，它们的命题比较规范。大家做模考题时，不用像做高考题那样做得很精致，只需要搜集自己不够擅长的题型做就好。

比如你觉得自己文言文部分不够擅长，文言文断句题总是错，刷题时就不需要看完整篇文章，只需要看第一题让我们断的句子以及它出现的上下文，当然也可以顺带做一下文化常识，这样会比把整道大题做下来更省时省力，更有针对性地解决问题。我后期专门做文言文练习的时候是一晚上做三到四篇，但大部分都只做错得比较多的第一题和第二题。对我来说比较难的题，我会把它精做，然后对着答案把上面不认识的文言字词标记出来，附上含义，通过广泛见识题目获得更多经验。

最后，进行专题训练。高三的时候，我发现自己第一篇议论文阅读做得不是特别好，总觉得议论文逻辑比较绕，晦涩难懂，并且文章太长，看完就忘了，所以议论文总是需要花很长时间，但效果却不尽人意。

于是我那一个月每天做两三篇议论文，当数量积累上去后，对这一特定题目产生了更深的体会。我能够阅读不同的文章，并把它们贯通起来，总结自己遇到的问题和需要注意的地方。但这个体会必须是有阅读量的累积，有一段时间长期专注地投入才可能会获得。所以广撒网，多刷模拟题目进行专题训练，效率会更高。像我语文比较差，非常重视语文，那么我每周六晚会固定一个时间段专门做语文题目。因为我知道语文提高是对我是更重要的，所以即使周六有其他任务未完成，我也会先进行语文提升训练。

**那么如何高效做题呢？**我买了多种颜色的笔，在题目上做不同的记号。黑笔用于做题，红笔用于对照标准答案订正错题，蓝笔用于提炼答题方法，铅笔用于标记小问号，这样能够非常清晰地知道自己不会的地方。被标记问号的地方，我甚至会把自己的问题直接写在旁边，一有时间就冲到老师面前，抓紧时间将自己不会的地方一个个弄懂。很多地方我写得比较乱，其实是我在一遍遍反思。如果这道题我现在会了，下一次做其他题时又想到了这道题，那么我会在这道题上再次进行分析，比对其他题目，举一反三，把之后的思考又写上，不断温故知新。

**如何归纳整理语文笔记？**我有一个专门的语文笔记本，按照小说、文言文、诗歌、语言文字运用、论述文、作文技巧等题型进行分类，再将笔记归纳进去。关于语言文字运用笔记整理，我不建议直接把错题剪下来，这样效果并不好。我喜欢把错题的选项抽出来，简单写下和选项相关的原文内容，旁边归纳总结错题具体考察的知识点，然后一遍遍去看。在做新题目的时候，多想想之前遇到过的这些问题。其实就是下苦功夫，当你投入的苦功夫达到一定程度时，答题水平自然而然就会提升。

关于议论文阅读问答题笔记整理，我主要整理题目常考方式以及答题模板。比如这道特定小题常考行文脉络、论证特征、论证结构等内容，那么我会把它的

常规考法以及答题模板总结出来，在做其他题目时，我发现可能不完全是按照这个模板，那么我会继续总结积累，建立更加完善详细的答题模板甚至有时还会简要地写上典例。

关于小说笔记整理，我也是按照问答题的考察方式以及答题模板记录。比如常考谋篇布局、写作手法、环境描写、人物形象等题型，那么就可以按照这些题型分门别类地搭好框架，把和它相关的、自己觉得有价值的题写上。关于这种题型，第一道和第二道可以写下某个题目和整理笔记，第三题就可以直接剪下答案，方便高效。还有一些铅笔笔记，这些笔记源于我每次复习时突然发现以前能理解的题现在不理解了，或者是在复习过程中发现两道题很相似但答案又不同，那么我就会写下来，然后和老师探讨。

关于诗歌笔记整理，我认为诗歌的难点主要在于字词不理解，合在一起后就更加不明白诗歌想要表达的意思了。另外，诗歌总是考人物形象、诗歌意象、思想感情等题目，而我答题词语非常贫乏。比如问思想感情，我说来说去总是爱国、思乡之类，毫无新意。后来我用了一个非常笨的办法，每做一道同类题，就认真标记答案提到的词，把新颖的词语摘抄下来，多看去记，这样在答其他题时就能找出更多符合题意的词语来表达，提升书面表达能力。

同时，我也整理了很多古诗中出现的各种意象，这些并不是花一两天时间就能整理好的，而是我把平时老师上课讲的知识归纳总结到一起，或者把我每天做的诗歌题中有价值的东西整理摘抄下来。这样，一两个学期后，你会发现自己的知识库变得非常丰富。

有时候我们的笔记其实不需要那么规整，自己能看懂就行。因为写到最后会发现，当初只规划和预留了自己以为足够的空间，到后面有越来越多的知识需要新的地方来记。

在古诗中，我没有理解、难以理解或者易错的地方，都会直接把它摘抄下来，每天早上读和记。摘抄也不一定是摘抄完整古诗，可能只是其中某一句自己觉得

最重要且当时没有理解的句子，然后回想语文老师是怎么分析的，在诗歌上做好标注，之后复习时就可以很方便地看到古诗中出现的字词。其实这就是一个积累的过程，不会就摘抄记录，多看多背下次就能够反应出来了。

## 考场作文

- 留出足够时间
- 平时多多积累素材，想好怎么用
- 掌握写作套路，考场上也能快速成文
- 注意文体：演讲稿、书信……
- 任务驱动型作文常见结构
  - ✓ 开头 + 两段分析材料 + 联系实际举例子 + 升华到哲理层面 + 结尾
  - ✓ 开头 + 一/两段分析材料 + 过渡段 + 两段怎么做 + 结尾

**如何写出高分作文？**我想给大家分享一些我的思考，但大家不要把我当成权威，我只是给大家分享自己写作过程中的一些经验，因为作文是非常主观的部分，个人有个人的写作技巧，有的人擅长写出有强烈个人色彩的作文。但我在这里还是分享一下自己的想法，因为可能很多同学有困惑，不知道作文到底如何评分，所以我从自身经验给大家简单总结一些方法。

**第一，预留足够时间。**作文在语文分数中占比很大，因此需要比较充足的时间认真写作。当然每个人需要的时间是不一样的，大家根据自己的实际情况判断。我写作文通常需要一小时左右，那么我会尽量把前面的小题控制在一个半小时，这样写作时间会比较充裕。

**第二，掌握写作套路。**这样，即使你在考场上比较紧张，也能够比较得心应手地写出好作文。当然有的同学文笔特别好，按照自己的写作模式也能够达到比较好的一个成绩。但对于我来说，还是需要一些写作套路来帮助自己，至少在遇到一个新问题的时候，我能够拿出一篇中等偏上的文章，保证语文作文稳定在46-48分之间，不至于拖后腿。



第三，注意审题。审题一定要看清作文的文体要求，比如题目要求写对话性和呼吁性的演讲稿，你完完全全以第三人称视角来写，那肯定不符合要求。还有书信，它需要拉近你我的距离，以第二人称的方式来沟通交流。所以大家一定要注意文体，如果没注意，很容易丢失大部分作文分数。

比如任务驱动型作文，很多同学可能会把它当成话题作文，自己提取关键词就开始汪洋恣意发挥，这其实不太符合任务驱动型作文要求。任务驱动型作文重要的是完成任务，材料一定是有用的，我们需要对材料进行准确分析。

这里，我给大家简单总结一下任务驱动型作文常见的结构。

第一种结构是先开头，然后分析材料，最后理论联系实际举例论证。开头之后的两段可以写材料分析，从材料中归纳出两个层次分明且价值较高的点，由小到大，由个人到国家，由内向外，由浅入深。在分析材料过程中引入自己的分析和思考，这样才算较好地完成了任务。分析完材料后，理论联系实际进行道理论证和举例论证，这部分主要基于分析材料后进行升华，也决定着整个作文的高度和深度。而前面分析材料是决定你文章的基础。

第二种结构是先开头结尾，中间部分选择分析一到两段材料，可以通过一个段落过渡到怎么做。很多同学在读初中时分析文章只分析怎么做，先归纳一个话题，然后围绕这个话题形成总分并列式的第一步、第二步、第三步怎么做，先总分，分论点中间是并列式的结构。这样的方法在初中够用，但到高中这样写作文容易达不到深度，高中需要有更多对材料的深入分析。首先要分析为什么，再引申到怎么做，这样作文才会有层次感。无论哪种结构，大家谈怎么做的时候一定要深入分析材料，结合材料和论据来写，否则作文容易形成泛泛而谈之感。深入分析材料后可以再写一个过渡段过渡到怎么做，突出文章的层次感。

我们平时要多积累作文素材，并思考应该如何把它放入自己的作文。很多同学积累素材是为完成作业来敷衍老师。但我觉得积累素材是有用的，你应该尽可能让它派上用场，多思考如何把它和自己的作文融入在一起，这样你摘抄的东西

才有价值。我平时积累素材不仅在于文字本身，还会思考用在哪些方面合适，是用在开头、结尾还是理论联系实际的部分？如积累到生活的诗意、敞开心扉等这类话题时，我就会想这个素材我可以用在哪些地方，这样比较有针对性。

我当时有作文素材积累本以及读后续写本，给大家简要分享一下我读后续写的经验。大家进行素材整理的时候，可以有意识地搭建一个框架，比如读后续写能够用得上动作描写、神态描写、心情描写、环境描写等，对它们进行分类，在进行作文素材积累的时候，有意识地想一想这个东西属于哪一类，在作文当中应该如何运用，主要应该多思考素材运用的问题。

关于应用文作文素材的积累，我有两套方法。第一套是日常积累部分，每天晚上固定一个时间摘抄一版或半版句子，第二天第三天去复习。第二套是考前做一个分类版本，按照类别整理，搭好框架，把每一类最常用、最好的句子积累下来。因为虽然日常积累了，但考试不一定能马上想起来，所以我在考前会积累精华版本，记录下考试当中最常用的，考前多看这一部分，在考试的时候也能够容易想起来。

另外，作文素材积累不仅需要文本性积累，更需要观点性积累，丰富自己看待问题的角度。可能在我听语文老师上课过程中，或者自己阅读一些课外材料的时候，就突然意识到原来作者是这样看待问题的，这些我想不到但对我的文章有帮助的观点，我都会把它积累下来。

我给大家讲一个小故事，我们语文老师非常喜欢在上课的时候讲自己的一些人生经历，我开始觉得这是在浪费时间，跟考试没有一点关系，所以不愿意听。但后来转念一想，他的一些个人经历、对于社会热点事件的分析，好像都是我之前没有想到的，那我可以把它们运用到自己的作文中，成为我分析作文的思路。想通之后，我就非常认真地听老师讲的每一个故事和思考，把他的想法作为我自己思想提升的来源，以此增强我的作文深度。

作文素材积累这块儿，我也会有意识地按照专题进行积累，比如专门进行名

言积累。我觉得大家积累的时候不只是宽泛地积累，应该有意识地把它们归纳整理，比如围绕话题进行素材积累。

我在高三的时候写过一篇考场作文，当时这篇作文拿到了满分的好成绩，所以我想以它为模板，分析一下这篇作文的结构。首先是开头，开头主要是概括，这是一篇漫画作文，题目给出了三幅漫画，第一幅是乌鸦喝水，讲述乌鸦把石头丢进水瓶使水位上升成功喝到水的故事。第二幅漫画是乌鸦拿一个吸管插到水瓶里喝到了底下的水。第三幅漫画是乌鸦直接把水瓶打碎，水流出来后，它也喝到了水，但这样的话水就直接流失了，同时水瓶也不能另作他用。综合来看，这三幅漫画主要想表达的含义就是传承与创新，以及在创新过程中可能出现的过于激进、竭泽而渔的现象。所以我将传统与创新作为核心写了一篇文章。

开头主要是对漫画进行一些描述与归纳，提炼核心论点。开头不需要写特别长，主要起引出下文的作用，但需要非常清楚地写出中心论点，老师才会一眼看出文章的中心思想。第二三段以分析材料为切入口，体现自己对材料的深刻理解。我第二段主要分析第一幅漫画，第三段分析第二幅漫画，这个是按照漫画顺序来写的，刚好一幅代表传统，一幅代表创新，也是分析材料的两个角度。

第四段一部分是分析第三幅漫画，同时也有意识地援引案例跳脱材料，打开之后理论联系实际的空间。大家可以看到这一段，我完全跳脱了材料的限制，表达自己一些思想性、深层次的观点，最后举例说明我们应该怎么做。最后是比较仓促的结尾，因为当时时间不太够了，所以结尾比较仓促，但这并不影响这篇文章的质量。

关于素材积累，可能有些同学积累素材比较局限，主要从文本角度积累，经常用到感动中国、大国工匠等人物案例。我并不是觉得这些案例不好，只是会比较大众化，其他人也很容易想到，阅卷老师容易产生审美疲劳，可能会影响文章得分，所以我非常鼓励大家打开积累素材的思路。如果你是理科生，那么可以从物理、化学、生物当中归纳出可用作举例论证的例子。比如生物书中经常出现一些实验，其中会描述科学家是如何做实验，如何通过努力找出新发现的，那么这

些科学家就是非常好的作文素材。你可以归纳出他们具体做了哪些事情，体现了什么精神品质。如果你是文科生，那么在政治课堂会经常接触到一些政治和哲学思想，这些具有哲理性、思辨性的观点就非常好，能够很好地提升作文深度。所以大家要做的就是有意识把这些东西积累起来，灵活运用到自己的作文当中。这样的话，首先你会发现你的作文素材来源非常广泛，其次你运用的素材比较新颖，运用恰当就能脱颖而出。

下面我给大家分享关于语文学习的其他建议。首先，多思考、多总结、多归纳。语文成绩提高确实得多刷题，但它不像数学物理那样需要通过不断刷题保持手感和做题节奏。语文更重要的是做一道会一道，每做一道题都要从中提取你长期受用的东西，不管是知识点还是答题方法，亦或是其他问题，不断去回顾，提醒自己不要犯低级错误。

其次，多与老师同学交流。语文是一个主观性很强的学科，有的同学在高一高二甚至到高三都不太重视语文，觉得语文没什么好学的，只要把物理化学好就行。但语文确实是拉分的科目，大家平时可以多和老师交流，多问老师问题，听听老师的思考方式，这样比自己一个人琢磨和蛮干更加高效。

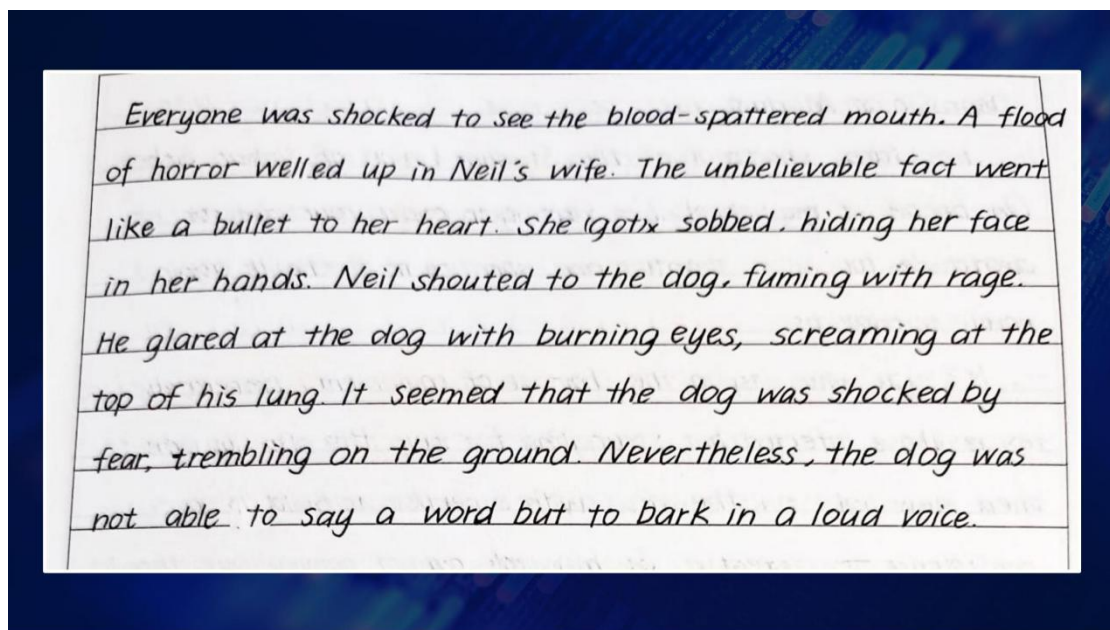
最后，贵在坚持，沉在落实。语文是一个见效比较慢的学科，可能积累一个月甚至一个学期都不会有提升，但当你积累的量达到一定程度后，有一天你会发现自己的能力真的提升了。在此之前大家一定要沉住心，稳打稳扎，一步一步认真落实。

### 接下来我给大家分享英语的学习方法。

**第一，进行针对性训练。**我属于英语基础比较好，英语成绩比较稳定的那一类，但我在高三也遇到了一些英语学习上的困难。我高三的时候发现自己语法填空错得非常多，于是对语法进行了针对性突破训练。我有一段时间每天晚上会做三四篇语法填空，和我之前谈到的语文学习方法类似，当刷题量达到一定水平后就能融会贯通，有质的飞跃。



**第二，多练字。**我当时练习的是衡水体，因为衡水体是对于应试比较有帮助的一种字体。可能很多同学觉得衡水体练起来比较麻烦，而且很死板，像同一种标准制造出来的答题机器，但我觉得大家还是得适度功利一点。我可以给大家举两个例子，我自己其实也是在高三的时候才开始练，高一高二的时候英语字体不能说非常丑，只能说非常有个人特色，老师能看懂，但看起来没有那么美观。高三英语老师要求我们每个人专门拿一个练字本，每天练一小段，首先从字母练起，然后可以抄一些英语作文素材，边记边练字。经过一个多月训练后，我的字体得到了很大的改观。有的同学可能觉得练字非常麻烦，确实刚开始需要按照非常规范的字体写，会觉得不太方便，并且写字速度很慢。但当你度过一周两周比较挣扎的过程后，就能够到达收获阶段，写字速度越来越快。当写字速度逐步提升后，你会发现相比以前卷面工整度得到了非常大的提升，所以练习衡水体是非常有意义的。



**第三，提高词汇量。**高一开始，我就买了一本词汇书，这本词汇书涵盖了高考范围所有考察的词汇，并且包含了不太常见的含义。刚开始背的时候，可能觉得特别困难，要背要记的东西很多，刚记完新的单词又忘了旧单词。我的建议是可以分多次记忆，先记忆重点，也不要想着一口气吃成胖子，慢慢来，多重复。

此外，可以分阶段记忆。比如第一阶段只背单词，掌握它的写法与常用含义，

暂时不管它的生僻意。第二阶段就是特别注意单词的生僻意。第三轮阶段就是记忆一些例句以及不太常见的搭配。大家可以根据实际情况划分阶段，每一阶段完成每一阶段的任务，然后按照计划长期坚持下去。

还有一种滚雪球记忆法。这是我们英语老师教的方法，其实也没那么高端，它主要强调一遍一遍写。把一张 A4 纸折成六份、七份或者八份，第一列抄英文，第二列抄含义，后面的几列就根据自己的规划来默写和复习。默写的时候只需要遮住第一列单词，根据第二列中文含义默写英文词汇，最后核对答案，发现自己记得不够熟悉的地方。这个方法的精髓在于落实，对于单词的理解你不会只停留在一个大致印象，而是真正非常扎实地一遍遍写出来，并且保证写对。

**第四，积累背诵笔记。**关于英语积累，我有一个英语课笔记本。老师在单元学习、课后训练和试卷讲评中会讲到很多有用的短语，如果把它们分散记在各个地方就不利于复习。所以我买一个专门的笔记本，每天把老师上课讲的短语及对应中文简洁记录下来，早上一遍遍读着就记下来了。这样也有一个很大的好处，像我们老师每次讲完课过几天就会听写之前讲解的内容，我基本不会担心听写通过问题，因为我已经把它们安排在每一天的学习和背诵中，并且按照计划完成了任务。

背诵素材的时候也需要注重方法，我自己不太喜欢背诵英文课文，因为我觉得大部分内容都没用，可能只有其中某一些句子之后写作能用上。我可能只把自己觉得有用的句子、短语或者一些搭配抄下来，只记最精华的部分。我记忆的时候也不是早上一直读，然后一定要背下来。早上需要养成良好的阅读习惯，规定一个时间段读英语课文。首先复习前面几天的内容，然后朗读今天新的内容，一遍遍熟读，当你读得足够多的时候，就会形成肌肉记忆，不知不觉中知识就已经印在你的脑海了。

以上是我想给大家分享的语文和英语的学习方法，希望能够给大家一些方法上的建议。但面对高考，拥有良好的心态非常重要。高中你可能觉得学习压力很大，仿佛高考失败人生就失去了意义。但真正经历过高考后，你会发现高考其实

只是你人生中许许多多重要事情中的一件，它只是你人生经历的一个节点，但这并不是你唯一的机会，也并不是说高考没考好就没有出路了，高考考得好未来也不一定能够比那些高考考得不好的同学过得好。

今年高考前夕，我看到母校长沙市一中发的高考励志推送，当时看到一个评论很感触，是一位高考不如预期的同学分享的心得体会，他写到：“高考并不是生活的全部，未来仍旧有很多事情值得期待，希望学弟学妹们不忘初心，以梦为马，不负韶华。”在这里，我也援引他的话，祝愿屏幕前的你们能够放下心中包袱，轻装上阵，取得理想的成绩。

高考最终不仅是一场考试，在奋战高考过程当中和所有同学、老师积累下的深情厚谊可能会是你一辈子的财富。高中是青春非常重要的一部分，在这段时间你会经历很多，会遇到挫折，也会收获成长，这些都不是高考成绩能够反映出来的。

你要相信经历过一段艰难时光，走过一段艰苦的路，所有付出都会在未来某个节点帮助你成就你。所以也希望大家珍惜现在每一分每一秒，珍惜和老师同学们相处的每一分钟，善待自己的老师同学，好好珍惜周围爱你的人，拥有难忘的高中时光。

最后，祝愿大家天空海阔，前程似锦！谢谢大家！



## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云