

2006上海文科高分考生访谈：早睡早起发挥好 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2006_E4_B8_8A_E6_B5_B7_c65_645737.htm 上海高考文科状元常方舟常方舟 曹杨二中高三(14)班学生 班级职务：学习委员 高考志愿：北京大学中文系 高考成绩：语文121分数学146分英语146分历史134分综合28分总分575分(另有附加分10分) “很幸运，考得还算理想！”当常方舟查到自己的分数后，并没有表现出特别的惊喜。从小学到初中再到高中，常方舟一直是保送生。她告诉记者，“高考前一周起，我每天晚上9点休息，所以发挥理想。”“我对竞赛题一样发怵”总结自己的成功经验，常方舟认为学习的高效率是最重要因素，“高中三年，我每天晚上都是10:30休息，这个生活习惯雷打不动。早晨总是6:15起床，以保证八小时左右的睡眠。平时功课再多再忙，我也不会‘开夜车’。身体健康，体力充沛才能保证有效学习。”高三阶段，有的同学每天学习到凌晨两三点，这种习惯在常方舟看来反而会影响次日的学习状态。每天课后，常方舟也不会花太多时间做功课，常常是做完老师布置的作业就算完。“用好课堂40分钟最重要。我的经验是，哪怕是再简单的内容，仔细听和不上心，效果肯定是不一样的。对于课堂上老师讲解的内容，有的同学觉得很简单，听讲就不会很认真，但老师讲解往往是由浅入深的，开始不认真，后来就很难听懂了；即使能听懂，中间也可能出现一些知识盲区。高考试题考的大多是基础知识，正就是很多同学眼里很简单的内容。”常方舟告诉记者，其实自己对竞赛试题类偏难的题目并不擅长，高考出色的原因正在于试题多为基础题，

对上了自己的“口味”。最爱读《飘》和《城南旧事》高中三年，常方舟并不是只会死读书的学生。她是班上的学习委员，还是学校文学社的副社长，“我很喜欢看书，喜欢看文学和历史方面的闲书。”《飘》、《城南旧事》和《世界文明史》这些闲书是常方舟的最爱，从小学四年级起，她就养成了读课外书的习惯，这个习惯还让她产生了以文字、文学为终身职业的念头，“我的理想是当一名翻译，填志愿时还填报了复旦的德语专业。”在高一、高二期间，常方舟一直参与编辑文学社的《翱翔》杂志，认识了很多志同道合的朋友，在她看来这是高考成绩之外的另一笔财富。平时，常方舟还要帮忙出班上的海报栏简报，每周作一次更新，是老师眼中的好帮手。常方舟的另一爱好是听音乐，她很喜欢梁静茹的音乐，有时周末复习，她会一边听偶像的歌，一边做功课，“这样做能放松心情，提高学习效率。”高考期间从未吃过“营养餐”良好的家庭氛围是常方舟始终保持平和的学习心态的最重要原因。常方舟的家境一般，父亲从事平面装潢工作，他告诉记者，从小方舟读小学起，他们从来不勉强她做什么或是不做什么，“我们只在她上小学时给她请过作家教，在上高中时上过一次暑假大课，此外并没有对她的学习提过任何要求，一切都顺其自然。高考期间我们更是没有管她，平时怎样就怎样，我们没有请假陪考，也没有给她做营养餐。也许没有压力就是她发挥出色的原因。”100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com