

# 当刷题遮蔽星光,曲折过后迎来万里山河 一名舟中学子迷失与觉醒之旅

□余旭东



## 作者简介

余旭东,全网10万粉教育博主,曾为舟山中学、浙江大学优秀毕业生,拥有十年教育观察研究培训经验。

每当走过中学门口的书店,看到堆满“必刷题库”“冲刺宝典”的展台,我总会想起法国教育家卢梭在《爱弥儿》中的警示:“最重要的教育原则不是爱惜时间,而是要浪费时间。”这句话在当下这个教育焦虑蔓延的时代显得如此不合时宜。家长们忙着为孩子报各种补习班,学生们在题海中奋力泅渡,所有人都被裹挟进一场看似必要实则荒诞的竞赛——比谁刷的题更多,比谁睡得更晚。

在这场竞赛中,我们似乎集体遗忘了——一个基本事实:教育的本质是思维的训练,而非知识的囤积。爱因斯坦曾坦言:“教育就是当一个人把在学校所学全部忘光后剩下的东西。”剩下的究竟是什么?是解题的肌肉记忆?是标准答案的条件反射?还是面对未知问题时那份从容不迫的思考能力?

带着这些思考,我想分享自己的学习历程。这不是一个成功学的样板故事,而是一个关于迷失与觉醒的真实记录。

## 年少登顶:天赋还是方法

从小学到初中,我意外地成为了别人眼中的“学霸”;进入重点高中后,却沦为平庸的“中游生”;直到高考前夕,才重新找回学习的真谛。这段经历或许能让我们重新思考:什么才是真正有效的学习?

记得小学四年级第一次拿到年级第一的成绩单时,我并没有特别激动。那时的我,只是习惯在放学后先把作业写完,晚饭后喜欢翻看各种课外书,周末最爱去的地方是图书馆。这种看似随性的学习方式,却让我的名字连续六年出现在红榜的最顶端。更令人意外的是,这六年里我从未参加过任何课外补习班,书包里除了课本只有一两本自己感兴趣的读物,作业完成后就很少碰习题集。那时的学习,对我而言就像呼吸一样自然,既轻松又高效。

初中三年,我成了校园里的小名人。每次期中期末考试后,我的名字总是第一个出现在光荣榜上。记得初二那年,全校组织学习经验分享会,班主任让我上台发言。当我告诉台下的同学和家长,我每天九点半准时睡觉,周末从不补课,寒暑假主要用来读科幻小说时,我看到很多人脸上写满了怀疑。但这就是事实——我确实没有特别的学习秘诀,只是喜欢把每个知识点都弄明白,遇到难题时会花很长时间思考,但很少重复做同类型的题目。数学老师常说我的解题思路很“特别”,总能找到最简洁的路径。现在想来,这可能是因为我总在试图理解题目背后的逻辑,而不是机械套用老师教的方法。

## 迷失挣扎:高中实验班的挫败与困惑

进入舟山中学实验班的第一周,我就感受到了前所未有的压力。这里的同学似乎个个都是天才,他们能迅速理解老师讲的内容,课堂上对答如流。而我,常常需要课后反复琢磨才能勉强跟上进度。第一次月考,我在班级排名第20,这个成绩对我来说无异于晴天霹雳。那天晚上,我躲在被窝里哭了很久,第一次对自己的能力产生了怀疑。为了赶上同学,我开始改变学习方式:在班级氛围和心中不甘的带动下,我开始关注谁吃饭的时间更短,谁在晚自习前就完成了作业,大家在晚自习期间刷了多少课外题;我也买来各种辅导资料,规定自己每天必须做完多少页;甚至放弃了最爱的篮球和阅读时间。我以为学习的竞争就是刷题量的竞争;我以为,只要足够努力,就一定重回巅峰。

但是现实总会给沉迷在错误道路上的人们泼上一盆清醒的冷水。高三上学期的全市模考,我的

成绩跌至谷底,总分只有班级第30位。这个分数按照往年分数线,只能勉强进入一所211大学。拿到成绩单那天,班主任找我谈话给我打气,但当时我的脑海中只剩苍白的喟鸣,什么都没记下。回家的路上,我一直在想:为什么我比初中时努力十倍,成绩却不如当初的十分之一?

那些在题海中挣扎的日子,我常常感到一种奇怪的割裂感。明明做了那么多题,考试时却依然束手无策;明明背了那么多公式,解题时却总是不得要领。直到后来我才明白,这种割裂感源于学习方法与思维发展规律的背离。心理学家维果茨基提出的“最近发展区”理论指出,真正的学习应该发生在现有水平和潜在发展水平之间的区域。而题海战术却让我始终在现有水平上重复劳动,从未触及那个需要思考才能抵达的潜在领域。

## 突破觉醒:从机械刷题到深度思考

转机出现在寒假整理书柜时。我无意中翻到初二那本已经泛黄的数学笔记本,上面密密麻麻记录着我研究几何辅助线的心得。记得当时为了攻克这个难点,我放弃了暑假出游的机会,把初中三年所有几何证明题分类整理,用不同颜色标注辅助线的添加规律。翻看这些笔记,我仿佛又看到了那个不急于做题,而是静心寻找规律的小男孩。

当我重新审视初二时攻克几何辅助线的经历,惊讶地发现这完全符合现代认知科学的研究成果。美国教育心理学家布鲁姆将认知过程分为六个层次,最高层次是“创造”。当年我自发采用的方法——分析命题规律、总结思维模式——恰恰是在进行“创造”层面的学习。而高中时机械刷题的做法,则始终停留在最低的“记忆”层面。这个发现让我恍然大悟:不是我不够努力,而是努力的方向错了。

距离高考只剩三个多月时,我

决定重拾初中时的学习方法。在数学上,我不再盲目刷题,而是精选十年高考真题,分析每道题的命题思路和解题关键;物理不再死记题型,而是梳理知识框架,理解每个公式的物理意义;英语则重点研究近五年阅读理解出题规律。最让我惊喜的是语文,当我停止背诵模板作文,转而研究优秀文章的构思技巧后,我的作文分数提高了近10分。

这种转变带来的效果是惊人的。第二次模考,我的总分提高了28分;第三次模考又提升了19分;到最后一次模拟考试,短短三个多月我的成绩进步了60多分。最让我自豪的是数学,从最初的120不到提升到了142分。任课老师都说我的进步不可思议,但我知道,这不过是找回了本该属于我的学习方式。

## 反思启示:教育的真谛与未来

高中毕业后,我经常看到一些新生重复着我高中时的错误。他们熬夜刷题,参加各种补习班,却很少静下心来思考学习的本质。这让我想起大一时高等数学教授说过的话:“你们中学做了那么多题,可曾真正思考过数学之美?”这句话让我醍醐灌顶——原来真正的学习不在于重复已知,而在于探索未知;不在于机械记忆,而在于理解创造。

这段从巅峰到低谷再到突破的学习历程,让我深刻理解了“学而不思则罔”的真谛。在这个教育焦虑蔓延的时代,我们太容易陷入“越多越好”的误区:更多的补习班、更多的习题集、更长的学习时间……却忘记了学习最原始的快乐——那种豁然开朗的顿悟,那种发现规律的欣喜。现在的我依然保持着初中时的习惯:每天保证充足睡眠,学习时追求理解而非数量,遇到难题先思考本质。

或许,教育的真谛就藏在我们最初的学习本能中。当我们放下功利心,回归对知识纯粹的好奇时,学习就会展现出它最美好的模样——不是痛苦的负担,而是思维的舞蹈;不是机械的重复,而是智慧的探索。这段曲折的学习之旅,最终让我明白:真正的学霸不是最勤奋的那个,而是最会思考的那个。

