

高考蝶变^{II}

理科



高三姐 / 主编
吉林人民出版社



高三姐

2013年毕业于长春大学汉语言文学专业，毕业后进入高三网（www.gaosan.com），现为高三网主编，同时负责多个与高考相关的自媒体平台的运营。

高三姐一直关注着高中生的生活和学习状况，十分了解高中生的心理需求和痛楚，其发布到高三网及旗下自媒体平台的文章，每年影响着几百万高考生。

2016年由其主编的《高考蝶变I》在一年的时间内销量破十万，帮助那些在高中迷茫的学生重新找到了学习的方向，树立了信心。

责任编辑 / 崔 晓
插图绘画 / 阿 久
美术设计 / 侯 博 孙江雪
装帧设计 / 子 羽



ISBN 978-7-206-14361-8



9 787206 143618 >

定价：39.00元

图书在版编目(CIP)数据

高考蝶变·Ⅱ.理科/高三姐主编.--长春:吉林人民出版社,2017.9

ISBN 978-7-206-14361-8

I. ①高… II. ①高… III. ①高考—经验②高中生—学习方法 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第218119号

高考蝶变Ⅱ·理科

主 编:高三姐

责任编辑:崔 晓

插图绘画:阿 久

美术设计:侯 博 孙江雪

装帧设计:子 羽

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:天津市豪迈印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:9.25 字 数:200千字

标准书号:ISBN 978-7-206-14361-8

版 次:2017年9月第1版 印 次:2017年9月第1次印刷

定 价:39.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

湖南中医药大学 亦简

我是一个高中毕业生，从考大学无望到高考时以563分考入湖南中医药大学。在我最迷茫、无助的时候，我看到了《高考蝶变 I》这本书，自己仿佛经历了一个个的逆袭过程，曾经的他们就是现在的自己。读完他们的故事后，我不再茫然无措，而是清明开朗。愿所有的人都被世界温柔以待，心中的火永远也不要熄灭。

锦州医科大学 杨守源

在网上看到《高考蝶变 I》这本书是刚进入高三的时候，我高一、高二一直都是三百多分，到了最后一年复习时更是迷茫。但我从读这本书后总结出了适合自己的学习计划，经过280天的努力，我从三百多分到高考的484分，成功考入了锦州医科大学。到现在我还记得，高三姐每个清晨的QQ说说给了我一天的动力。

曲靖师范学院 紫羽

一个故事，温暖了寒冬，道尽了世间风景，也影响着我不的人生。在2016年高考结束后的假期，我一个朋友（《高考蝶变 I》其中的一个作者）给我寄了一本《高考蝶变 I》。那些动人心弦的逆袭故事深深地触动了我的心，它给了我很大的学习动力。语言是情感传达的最好方式，确实，该书完美地体现了这一点。我高考考了461分，逆袭了八十多分，现在就读于曲靖师范学院。在成长的路上，感谢《高考蝶变 I》给我的力量！

大连民族大学 黄宝林

在最迷茫、最无助的时候，是《高考蝶变 I》给了我前进的勇气，即使我没能像这本书中很多主人公一样创造奇迹，但至少它让我体会到了努力的成果！愿它能带给更多的人带来前进的勇气，至少不要留有遗憾就够了！！



天津大学 张二二

偶然买的一本《高考蝶变 I》给了我一个改变的契机，让我在高三最后的几个月里痛改前非，以一种几乎是疯狂的状态在学习。厌倦的时候，我就会打开这本书，看看前辈们的高考经历，并从中汲取再次前进的力量。如今我已进入大学，但依然非常感激这本书，是它给了一个回头的学子努力的理由和前进的动力……谢谢蝶变，愿你给更多的高考学子带去光明！



南京大学 逐

不得不说，是《高考蝶变 I》让我发现了逆袭黑马、找到了学习方法、恢复了高考斗志。我当时成绩只有四百多分，感谢《高考蝶变 I》改变了我的命运。让我得以从中下游中逃脱，最终考上了南京大学。不会忘记高三姐的那句至理名言：这世界上没有不适合学习的人，只是有人没有找到适合的学习方法罢了！



湖北民族学院 军无戏言

蝶变，似人生在经历磨炼后的重生，沉甸甸的重量，简洁的排版，让我有种莫名的激动。感谢《高考蝶变 I》让我在学习中领先别人一步，在书中我找到了努力的方向以及学习各科的方法，最终高考以524分的成绩考入了湖北民族学院。感谢《高考蝶变 I》！



浙江海洋大学 盛宝

我是在高三第一次诊断考试后接触《高考蝶变 I》的。那个时候，迷茫和焦虑充斥着我，我选择了放弃，当看完这本书后，我忽然明白了学习的意义，从此不再迷茫，并开始从书里面总结出属于自己的学习方法，然后不分昼夜地努力，最后我如愿地考上了浙江海洋大学。

序 言

这不是别人的逆袭故事， 你们每个人都是故事的主角

作为高中生，面对黑板上每天递减的高考倒计时，以及原地踏步的成绩，你是否觉得时间不够用、迷茫又或者毫无头绪，完全不知道该从何下手？

有的人在这个阶段自暴自弃，坐等高考的到来；而有的人却在这离高考区区几个月的时间里完成了人生第一次完美蝶变，考上了理想大学。

《高考蝶变Ⅱ》这本书，收集了60位考生的逆袭故事，每个故事并不像市面上常见的各种遥不可及的状元经验之谈。他们曾经和很多高中生一样，在班级中成绩平平，甚至是大家眼中的“学渣”，通过探索不同的学习方法并投入了百分百的努力后破茧而出，展翅高飞。

每一篇文章并没有华丽的辞藻，更没有矫揉造作，他们只是用真实平淡的文字记下自己无数个奋斗的日日夜夜。在书中，你可以看到他们的心路历程；可以看到他们最为有效的学习方法；更可以看到他们在高三这一年经历过一次次失败之后总结出的学

习经验。

《高考蝶变 I》于2016年上市后，得到了很多学生和家长的认可，一年销量过10万册，并且收到了很多有价值的反馈。今年的《高考蝶变 II》便是采用了大部分学生的建议，将书分为文科和理科两册，每册书收录了30位考生的高考逆袭故事。

在文科的故事里，有浙江高考改革的“小白鼠”，最终考入中国人民大学的同学；有在英语满分为120分的情况下考出117分好成绩的同学；也有通过自己的努力逆袭了二百多分，最终考入了四川音乐学院的艺术生同学……

在理科的故事里，有逆袭307分最终考入中山大学的同学；有从班级五十多名考入前三名，最终进入“211工程”大学的同学；有复读一年提高了98分考入中国人民公安大学的同学……

希望，看完这30篇高考逆袭故事后，你能和他们一样，放下所有的负担，争分夺秒地利用好后面的时光，书写出一篇属于你自己的高考蝶变故事。

Better later than never!

目 录

- 那年，我们正青春 北阙微凉 / 2
- 那些受过的伤，终会成为你的“勋章”
——学渣逆袭之路 诗和远方 / 10
- 三十天蜕茧成蝶 刘端泽 / 20
- 改变，从现在开始 鲸落 / 30
- 为了刻骨铭心，所以不肯遗忘 景行 / 40
- 六月转角，遇见最美的自己 沁儿 / 52
- 无高瞻不高三 勘蚂上校 / 62
- 战胜心魔后的蝶变历程 鱼籽 / 72
- 给自己一个走向成功的方向 米肖雄 / 80
- 青衫不悔此歌行 青卮 / 90
- 努力拼搏，不负十二年时光 杨俊铭 / 98
- 砥砺梦想 奋力前行 米缪洋 / 110
- 破釜沉舟 背水一战
——记我的高四之路 许振亚 / 118
- 上天会眷顾努力的人 杨天亮 / 126

学习，不是缺少时间，而是缺少努力 李朔 / 136

坚持，终会见到光芒 水手 / 146

涅槃重生，绝地反击 荔枝皮儿 / 156

走过雨雪风霜，我邂逅了梦想 紫羽 / 168

花开蝶来 冰河相依 / 178

别在最好的年华选择安逸 杨朝志 / 192

不忘初心，方得始终 苏小川 / 202

黑马：一场意料之中的华丽逆袭 孟山 / 212

凤凰涅槃 浴火重生 柒玖 / 220

山重水复，柳暗花明 旅行者 / 230

逆袭，华丽的转身 清风 / 238

一棵小草不平凡的成长之路 雨落星辰 / 246

勿忘初心 清晨 / 256

用尽最后一丝力，方能蝶变 木樨 / 264

越努力 越幸运 紫夏沫 / 272

崛起之路上，不要在黎明前冻死 萧何参上 / 280

从翻开这本书的一刻起，你已经踏上了蝶变之路

那年，我们正青春

文 / 北阙微凉

作者介绍

杨世豪，男，纯纯的理科生，毕业于南郑中学，高三第一次考试410分，高考以580分考入西安电子科技大学微电子科学与工程专业。闲暇时喜欢写写小文字、做做图。在人生的道路上，我始终坚信：经过漫长的等待，总有自己想要的结果！

前言

在写下这篇文章之前，我纠结了很久，本应是早早动笔，却一拖再拖，我并不知道像我这样的最终也没能走上象牙塔尖的人，能否有机会与众多高考黑马同进荣誉殿堂。但在收到心仪大学的录取通知书时，我坚定了信念，这篇文章，我会认真写完，就算是为高中留下一段回忆，也作为自己即将到来的十八岁生日礼物，更重要的是，让更多的学弟学妹们知道，所谓高考，尽力过后便可无悔，漫长的等待，终有你想要的结果！

经历

曾经的我读着别人的故事，感受高考考生的酸甜苦辣；今

天，我成为故事的主角，书写自己的逆袭历程。经历过那番风雨的洗礼，我更加坚信：高考，不过是一场毅力的较量，冲向胜利的路上，不在于你走多快，而在于你能走多久！

中考失利，我自然而然进入了本校的普通班，高一分班又与实验班失之交臂，索性留在一个二类班开始我的高考征途。可以说，高中三年是一场长跑比赛，高一由同一个起点出发，缓缓向前；高二你追我赶，弯道超车；高三则是破釜成舟，背水一战！可惜，对于我来说，我所拥有的只是这其中的最后一阶段——高三。

七月的骄阳似火烧，豆大的汗珠从面颊上滑落。按照惯例，准高三将从校本部迁移到南校区，我的高三生活，由此也便拉开了帷幕！

高三的岁月兵荒马乱，初上战场的我便翻了个大跟头——第一次模拟考试，750分的试卷我考了410分。按照当年的分数线，离一本可谓相差甚远，这就是我的高三出发点。

模考完就进入了暑假，我拿着不堪入目的成绩单回了家，妈妈并没有说话，正常做饭叫我们吃饭，只是那天晚上，我听到了她在哭。面对高考，我第一次问自己：我该怎么办？

也许一切都是安排好的，几天后的生日我收到了一份匿名礼物，里面的卡片写着这样一段话：在这个世界上，每个人都很优秀，当你面临不如意时，请问问自己够努力了吗？你曾说你喜欢西安电子科技大学，以后一定要去的，现在你这样算什么，你的成绩配得上你的愿望吗？

简短的话，竟然使我的心隐隐作痛，难道曾经说过的话，要食言了吗？那个生日过得无比难受，但我感谢那份未知的礼物，因为，正是它唤起了我的初衷。

八月的天气热度不减，热浪仿佛要将一切吞噬，即使在空调房坐着，也会烦闷无比。但这个暑假，我居然写完了学校发的九十多套试卷。后来才知道我是班上唯一一个写完的，成就感扑面而来。开学时的摸底考试，我破天荒地进入了班级前十名，想必这是对我暑假辛劳最好的肯定。我知道，我的选择是对的，只要走下去，一定有想不到的结果！

我的小城，九月依旧炎热，不时有凉风袭来，给人以片刻的爽意。一轮复习伴着炎热如期而至，用老班的话说，我们将要接受知识点和习题的轰炸了！然而，对于我来说，并没有这么简单！

英语一直是我的软肋，再后来，又被物理冲昏了头，所以英语、物理开始接受我的特殊照顾。为了有更多的时间自由分配，我搬出了学校宿舍，过起了校外租房生活。刚开始的一段时间，白天我会紧紧跟上老师的步伐进行系统复习，然后在晚上开夜车，专攻物理题到十二点睡觉，早上六点起来读一个小时英语。但多年早睡的习惯，使我在十点以后学习效率极低，第二天上课还会打瞌睡。

连续被老师点名几次后，我意识到自己方法的不当，于是改成了晚上十点睡觉，早上四点起来写作业、背单词。这样效率提高很多，并且可以保证白天复习精神饱满，可谓一举两得！现在想想，凌晨时分，静坐窗前，偶尔看看窗外的夜色，竟也那么美，只是，永远回不去了。

俗话说：一分耕耘，一分收获。那一学期，我的成绩稳步上升，几次模考后，成绩稳定在班级前十。英语成绩也从原来的六七十分过了百，我再也不是英语老师口中的那个困难生了。接下来的日子也就按部就班，根据情况调整个人的作息习惯，转眼就来到了三月，高考百日在即，很幸运我能够代表班级发言，那天，天很蓝，风很轻，台下的一张张稚嫩脸庞写满了渴望。

四月的小城开满了油菜花，金灿灿的一片，给人一种丰收的企盼，伴着缕缕花香，我迎来了市调研考试，依旧总分750，这一次，我570。

抱着沁香的油墨打印成绩单，穿过油菜花的香气，我回了家，这一次，妈妈又哭了。

五月油菜花渐渐凋零，静候着收获时节的到来，我们也进入了最后的冲刺阶段，学校换了课表，开启了早上讲评，下午和晚上考试的疯狂模式。就这样，时间缓缓来到五月二十八号，我们拍下毕业照，一张照片，定格了三年时光，那一次，我知道，一切都要结束了。

终于，倒计时归零，六月七号，我自信地进入了考场，两天九个小时，我为自己交上了一份满意的答卷，虽然最终没能成为最好的，但能够超越之前的自己，我亦无悔！

方 法

作为一只正宗的“理科狗”，拖泥带水不是我的风格，所以上面没有太多提及学习方法。并且，我没有高考大神那种挑灯夜战，废寝忘食的传奇故事，我也并不是所谓的学霸，所以，在这

里仅分享一些个人觉得适合基础一般的同学的应试技巧。

一、作息时间：每个人都有自己的学习习惯，不建议刻意模仿他人，这样的结果只会打乱自己，适合你的才是最好的！

二、语文：文言文、古诗词占据语文试卷的半壁江山，也是高中学习的重点难点。这一学科要注意基础的积累，可以准备一个笔记本，将老师课堂讲解的一些不能熟记的文言字词意思记录下来，特别是一词多义类型，然后空闲时间进行背诵。接着就是作文，俗话说：得作文者得语文。目前来说，作文题目仍旧是以议论文为主，所以要注意素材积累，但不是说需要看很多的书，记很多东西，因为高三，真的没那么多时间。素材积累每个类型有一个就足够，然后需要花时间对素材进行深入挖掘，思考一个小素材，如何从各个方面来写，让它符合各个主题的作文，当你真的理解了我说的，你会发现，议论文真的很简单！

三、数学：数学这个科目很拉分数，所以要求会的不能错，不会的尽量得分。这个科目需要有一个错题本，记录下那些你觉得本来可以对，但失误丢分的题，或者说你觉得自己再努力一下可以做对的题，然后就是对这部分题认真研习，直到保证可以做对，再把它从本子上划掉就好。剩下一类压轴题，真的很难，对于这部分题，要学会找套路，在高三前半学期，建议用笔记本收集一些压轴题，需要写下解答过程，保证每个类型都有，大概会有三十个的样子，剩下的就是多看，找找题目的共同点，常用套路，然后考试时，按着套路写就可以了。

四、英语：英语是很多人的天敌，当然，我也不例外。这个科目，词汇量是基础，所以背单词是绝对的必修课。语言类学科，语感也是必不可少的。在培养语感这方面，多做阅读题是个

很好的选择，这样不仅可以培养语感，还有助于单词的积累和阅读速度的提高！

五、物理：这个科目我要介绍一个“笨”方法：每天一道物理题。这个方法要求每天自己找一道题，每天题目的类型要不一样，一周七个，涵盖物理大题所有类型，找到的题用笔记本写下题目，然后参考答案认认真真看一次，最后自己做一遍再与标准答案比对。这样做，既可以查漏补缺，还可以规范作答，这方法受到了我们班同学的一致好评！

六、化学：这个科目没有太多好的方法，因为它偏文科，所以记忆很重要！

七、生物：课本是块宝。一定要熟读课本，大字小字都不要放过，因为试卷上题目的出处基本都在课本上，这样面对题目不会感到突兀。并且，生物这个学科本来记忆的部分偏多，这样有利于对知识点的系统记忆，对于一个能够记住课本的人来说，生物得高分应该不难吧！

昨天在空间看到一句话：“在成功的路上，我们每个人都需要两双翅膀，一双叫作理想，一双叫作毅力，唯有如此，才会充满光亮！”希望我们都拥有这样的翅膀，在高考结束的那一刻，留下的是最美的笑脸。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，愿金榜题名！