



交流会后,“学霸”们(右侧)被“围堵”,学生及家长面对面请教。本报记者 张鹏 摄

# “学霸”来袭 “秘籍”拿去

## 王泊覃: 梦想让人充满力量

□本报记者 张静

高考成绩:理科688分  
毕业学校:市一中  
录取院校:清华大学

语文是我的弱势学科,但今年高考我的语文成绩是128分,对这个成绩我非常满意。

语文考试有诗歌鉴赏的题目,诗歌中有一种手法是渲染,可是渲染明明是国画的手法,在

诗歌中表现画境,可我就是感觉不出来,作文也不好,被老师称为跑题大王。

到了高三,情急之下我拿着试卷去问语文老师自己是否还有救。在老师的帮助下,我意识到见多才能识广。别的同学埋身理科题海时,我给自己规定每两天做一套语文试卷。通过大量做题我总结出来,凡是出现渲染,诗歌中都有写景的句子。语文需要手感,好成绩是做题练出

来的,没有别的好方法。

对待弱势学科,方法及心态是很重要的:一定要重视做题,各科都一样,学习要讲究效率,利用好有限的时间才能做更多的事情;不挑灯夜战,保持对学习的兴趣,利用课间积极调整,提高学习专注度;一定要付出行动,有付出才有收获。

高三的学习生活无疑是最紧张的,好在心中有大学梦在指引,因为有梦想,所有的苦都愿

意吃。建议学弟学妹们有时间的话去自己理想的大学看看,这样再回来学习时浑身就会充满力量。

高中的理科要难一些,不过初中的知识掌握扎实就会有优势。要找到学习的节奏,多做技术分析,发现问题及时解决。理科就是要掌握规律,和解密游戏一样,尝试理解公式,用数学和物理的规律做题,把做题当成解决问题。

## 宋世超: 提高学习效率

高考成绩:文科614分  
毕业学校:市一中  
录取院校:复旦大学

我不喜欢熬夜看书,注重在有限的时间里来提高学习效率。一、课堂效率:信任老师,跟着老师的节奏,做到脑动、眼动、手动、口动;上课感到困的时候,站在教室后面听讲,给自己提神。二、自习课效率:拿一张纸将自习课要完成的任务写下来,制定一个明确的目标,逐一完成。三、模拟考试效率:将眼光放在高考上,认真对待,以平常心对待模拟考试的成绩。四、课余效率:把握课间、饭后、饭后这些边角时间,背背单词,练练字;睡前可以像放映电影一样将一天所学的知识在脑海中过一遍来加深印象。

建议大家把目标定在比自己现有能力更高的一个水平上,实现它后再给自己确立一个更高的目标。我在刚进高中的时候目标是郑州大学,高一暑假的时候去了一趟北京大学,从此便下定决心要上北大。直到现在,我的目标仍是北大。

## 冯莞茹: 好书给我勇气

高考成绩:文科584分  
毕业学校:市一中  
录取院校:北京师范大学

刚进学校的创新实验班时,看到身边的同学都很优秀,我曾一度陷入压抑、烦躁的情绪中,导致成绩下滑,是路遥的《人生》激励了我。于是我认识到心态平和的重要性,建议学弟学妹们在学习遇到挫折或是心情失落时,阅读一本好书,明白现在经历的挫折都不算什么,然后重新积极地投入学习当中。

## 马晓蕾: 广泛阅读积累

高考成绩:文科585分  
毕业学校:市一中  
录取院校:中山大学

广泛阅读是我的学习“宝典”,平时的积累对于文科的学习很重要。我给同学们推荐几本书,如《资治通鉴》《人间词话》《全球通史》《明朝那些事儿》等。这些书我都读过,读这些书看似是无用之功,短期内很难看到效果,但是经过长时间的积累,自身的理解能力和语言能力都会有很大的提高。

## 邱业峰: 做时间的主人

高考成绩:文科592分  
毕业学校:市一中  
录取院校:中央财经大学

“优于别人并不高贵,真正的高贵是优于过去的自己”是我的座右铭。从初中开始我就是个“时间狂魔”,什么时候做什么事都安排得满满的。后来,我发现有时自己在规定时间内完成不了任务,常常会陷入不知道该继续这项任务还是执行下个安排的迷茫中。懂得安排时间固然重要,但要针对自己的实际情况,合理安排。对于弱势学科,可以多花一些时间去攻克,不要一味追求科科均分。

## 杨春瑜: 学会激励自己

高考成绩:文科605分  
毕业学校:市一中  
录取院校:中国人民大学

“当你明确了你的方向,世界都会为你让路”是我经常拿来激励自己的一句话。成功需要坚持,但是在高三那种紧张的学习压力中要坚持下来的确不容易,所以一定要学会激励自己。我们班上有的同学把自己目标大学的校徽贴在桌子上激励自己,有的用自己崇拜的人物激励自己。还有一个特别有意思的同学,把一个坏掉的苹果装在袋子里,并在袋子上贴了一张纸,上面写着“不学习,就腐烂”,每当自己泄气时就用那个苹果来激励自己。

(本报实习生 沈振乐 记者 王春霞)

## 秦秀文: 数理化只有“刷题”

□本报记者 肖静

高考成绩:理科677分  
毕业学校:市一中  
录取院校:上海交通大学

不要一味跟着老师的复习节奏,要针对自己的弱项练习。因为每一位老师都希望学生在自己所教学科成绩优异,但显而易见的是,针对短板提升成绩效

果会更显著。

语文、英语难以短期突击提升,平时除了在早读时按要求背诵课文外,还应该背诵一些万能型优美句子,可以用笔记本随身携带或使用便利贴粘在桌面上,时刻复习,用以提高作文水平。

数理化学科成绩提升没有捷径,只有“刷题”。曾有人问老师为何练了二三十道习题还是做题不顺,老师回答:题量太少,

要做八九十道甚至100多道才能掌握。有些人觉得自己已够努力了,其实这只是自我感觉。

几个学习技巧:笔记是给自己看的,无须刻意要求字迹工整;最好从高一一起开始练字,不然高考会吃卷面分的亏;知识框架、小专题等笔记最好记录在书上,这样保存时间长且便于复习;错题本确实效果显著。

熬夜学习做法不可取,最晚

应在11点前睡觉,睡前可将当天学习的内容大致回忆一遍。

两个睡眠调整方法:一是早上临睡时提醒自己“我不瞌睡”,几次后逐渐头脑清醒;二是失眠时不要看表,否则增加压力导致恶性循环,影响第二天上课。

若觉得上课在浪费时间,可自行大量“刷题”。若自己发现做题速度慢,可先从课本里找出“母题”研究透彻,再大量“刷题”。

## 辛海林: 把学习当作生活的一部分

□本报记者 高红侠

高考成绩:理科674分  
毕业学校:市一中  
录取院校:上海交通大学

说起学习,不得不提我的初中同桌——今年高考,在广东上高中的他被香港中文大学录取。在上初中时,我们成绩不相上下,但他沉稳、不知疲倦的学

习态度让我很佩服。那时我在学校能投入学习,一出校门立刻就放松了。有一次我们俩聊天,我好奇地问他“常胜秘密”,他说,把学习看作生活的一部分,就不感到累了。

从此以后,我经常拿同桌的这句话激励自己。渐渐地,我也学会了这种对待学习的态度。

高一、高二时,我的成绩一直比较靠后,经常在全年级排名

二三十名。在高三下半学期,稍稍放松的我在两次模拟考试中成绩一下滑到全年级70多名,我很吃惊,因为之前成绩一直很稳定。但我没有气馁,静下心来总结经验、查找不足,并找老师沟通。通过不懈努力,成绩又回到了之前的水平。

与其他同学整理错题本不同的是,我对于错题区别对待:粗心大意做错的题,不整理,只

是提醒自己下次不能出错;对于解题思路或方法出错的题,会向别的同学学习,重点整理,多次强化记忆。另外,每天制订学习计划,从不偏科。

我喜欢打篮球,高中的生活、学习都很紧张,我常常利用体育课、大扫除和自由活动时间打篮球;每天晚自习后都要约上同学在操场上跑上两三圈,边跑边聊。

## 刘泽蓬: 早早调整好心态

□本报记者 杨岸萌

高考成绩:理科658分  
毕业学校:市一中  
录取院校:中国科学技术大学

我的数学成绩一直很好,但有弱势学科——生物,仅这一科就把总成绩拉了下来。在保证完成其他科目学习任务的前提下,我抽出更多的时间学生物:

重新翻看课本,背诵知识点,别人做一套卷子我做两套,遇到问题追根究底查答案,生物成绩在高考前得到了很好的提升。

关于最拿手的数学,秘诀是“数学题有很多是可以把握的简单题型”。数学卷子一般是最后一道大题比较难,除去这道大题,其他题目的分数在125-130分之间,如果这部分能保证90%的正确率,成绩就可以上110

分。提高数学成绩的关键在于提高这些小题的正确率,办法就是多做题、吃透题、有耐心。

进入高三后都会焦虑、紧张,一定要早早调整好心态,否则肯定会影响高考成绩。高考过后,经常会听说有的同学因为考前生病、休息不好,导致高考没有发挥好,所以从你感觉有压力开始,就要想办法调整。

如何缓解压力?可以干一

些自己感兴趣的事,比如学烦了学累了去打打篮球,放松后再回来学习,关键是找到适合自己的办法。还可以找老师、同学聊天。

高三成绩起起落落很正常,要看得淡一点。考砸了,不妨放肆一点,嚣张一点,狂妄一点,以此来激发斗志;考好了,不妨收敛一点,谦虚一点,淡定一点,以此来学会沉稳。