

向高考尖子“取经”

在今年中招考试后，曾听一位家长讲，一些中学生并没闲着，他们接连参加了各种“宏志班”的考试，各考场外出现了这样的场景：炎炎烈日下，父母、爷爷、奶奶甚至孩子的姑、姨、叔、舅都在两眼望着考场，等候孩子下考场。考场外的家长比考场内的孩子要多几倍，他们不嫌累、不嫌晒、不嫌渴，只盼望着孩子考出好成绩。望子成龙、望女成凤，可怜天下父母心啊。

由此可见，孩子的成绩一直牵挂着父母、爷爷、奶奶以及其他亲人的心。每位家长都渴望自己的孩子成绩优秀、学有所成，为此，家长也付出了不懈的努力，有的请家教，有的为孩子报各种“班”，有的向有经验的家长取“教子经”，有的为孩子买各种资料……可以说，为了孩子，家长不惜付出一切代价。那么，能让孩子学习好、迅速提高成绩的成功经验是家长的所求，本报特在今年暑期策划了一次高考尖子励志报告会，以便高考尖子的成功经验能给更多的孩子以启发。

8月1日，周口晚报社特别组织的高考尖子励志报告会如期举行并取得圆满成功，近400名小记者及其家长与我市两名高考尖子叶晨和王嘉懿进行了面对面交流、零距离接触。到场的家长和小记者都聆听了高考尖子的学习经验和学习方法，目睹了高考尖子的风采。同时，他们也聆听了高考尖子家长的教子心得。为了让更多的家长向高考尖子家长“取经”，让更多的孩子向高考尖子“取经”，本报特推出高考尖子励志报告会专版，原汁原味地向你再现高考尖子励志报告会场景。

培养好习惯 平时多“交心”

——叶晨父亲叶宇的育子心得

我在对孩子的教育上，注重这几个方面：首先是对孩子习惯的培养。叶晨在小的时候爱扔东西，玩具玩腻了，就随手乱扔，弄得满地都是，我也不帮他捡，让他自己收拾，慢慢地培养出他自己整理东西的习惯。



在学习方面，我认为应该根据学校的作息时间表，结合家庭情况，引导孩子按时作息。培养他的自主意识，让孩子唱主角，家长不包办，多支持、少参与，给他一定的空间，让他自己支配时间，比如，晚上回家后让他预习第二天要学的课程，早上起床后，复习前一天学过的内容等等，让孩子知道每天学了什么，还有哪些不足之处。

其次，抽空多与孩子沟通交流。要让孩子心里想些什么，学习和生活上有什么需要家长帮助的。有时间的话可以接送孩子上下学，因为孩子白天大部分时间都在校园，家长每天与他接触的时间不长。抽空接送孩子，一方面是从安全方面考虑，可以多一些时间与孩子接触，了解他内心的想法；另一方面让孩子有颗感恩的心，知道父母的付出，激发他的学习动力，将来长大回报父母、回报社会。如果实在没时间去接送，可以给孩子留个纸条，让他知道，父母虽然忙，并没有忽略他，时刻在关注着他。平时对孩子要多鼓励、少批评，不伤孩子的自尊心，这样，孩子在学习上、生活上有了什么想法，就会主动跟家长交流。

第三，适当带孩子到室外活动。我喜欢钓鱼，在我的影响下，叶晨也迷上了钓鱼，我就利用他这种心理，激发他的学习兴趣。比如每次学校放假了，我就对他说：“想钓鱼吗？可以，作业先做好！”只要孩子完成了作业，我就带他到室外去活动，可以帮助他忘记烦恼，起到适度减压的效果。就在高考前几天，我还曾带叶晨到河边去。

第四，用积极乐观的心态去影响孩子。比如当孩子自卑、苦恼时，我就用真诚的话去安慰他、鼓励他，树立孩子的自信心，如常说“加油，别灰心”、“儿子真棒”等。另外，我还想对家长们说一句，其实教子方法很多，适合孩子的才是最好的。

(晚报记者 程文琰 整理)

如果每天都舒服，是不会成功的

——王嘉懿学习心得



我叫王嘉懿，来自郸城农村，在今年高考中，我以672分(含北京大学自主招生加分20分)的成绩名列周口市理科第一名、河南省理科第八名。今天，我能在这里谈论自己的学习经验，首先我要感谢周口晚报给我提供这个机会，当然，还要感谢各位家长和学弟学妹们。

我是一位来自农村的学生，因此，在许多方面和一般人有很大的差距，所有谈话不当、不足之处敬请原谅。在多年的学习生活中，我最大的感触主要有四点，下面我将一一阐述并加以解释。

要有远大的志向

作为一名来自农村的学生，我的家庭条件和经济条件是不好的，而且，也没有什么特殊的政治地位。所以，从很小的时候，我家特别是我爸和我奶奶一直盼我要有思想、要有志气。后来，我又用三国时曹魏将领孙礼说过的两句话来激励自己：“上报明帝之托，下建万世

之勋。”我把它改成了“上报国家之托，下建万世之勋”。当年韩信从一个连饭都吃不饱的人成为一个拥有数百万军队的大将军；毛主席也是一介书生，后来他指挥数百万军队横渡长江，终于推翻了国民党反动派的统治。这说明，一个人的潜力是非常大的，只要有雄心壮志，将来做什么都会成功的。

要保证好身体

在高一的时候我身体很好，当时感觉学习很轻松，成绩也是节节胜利，老师以及同学都很羡慕我。可是到了高二，由于各方面的综合原因，我的身体不好，学习成绩开始下滑，当时感到各方面都不顺利。由于学习成绩下滑，节节失利，老师家长都责备我，自己感觉也很不是滋味，后来经过调整，注意锻炼了身体，到了高三，经过一年努力才取得这样的成绩。经历了这样一次惨痛的教训后，所以我就感到身体还是非常重要的。当然，对于在座的各位学生来说，大家经济条件都很好，身体可能也很好，这一点对于大家也不一定很重要。

要有平静的心态

精神专一，如果一个人情绪经常波动的话他的精力就不能专一，在学习和生活中遇到这样或那样麻烦的事，比如和同学发生矛盾，会受到老师和家长的责备，这都很

正常。如果因为这些事把精力分散了，就很难对学习一心一意，这样就会影响学习，降低学习的效率，给自己带来不好的结果。我在小时候做游戏经常遇到这样的情况，别人追赶我，跑到一棵树边的时候，我就会爬到树上以躲避同伴的追赶，结果上树的时候就心慌意乱、手忙脚乱，总是爬不上去。其实平时我是很擅长爬树的，但是到关键时刻心情一紧张一有压力就上不去了。我想在学习中也是这样的，本来平时挺努力学习的，老师家长再一督促，最后反而越努力越不行。因此，这个时候心态的平静也是显得极为重要。都像我爬树时的那个情景，别说是清华、北大了，就是上一个普通的一本院校也有困难。

我们班有一个同学，他平时学习成绩比我好，但是他平时就背负有沉重的心理压力，到特别重大的时刻，这一点尤为明显。在自主招生考试以及高考的过程中，他就显得压力很大，心事重重。我对这一点感受很明显，在去自主招生考试前往郑州的途中，他本身并不晕车，可那天他晕得要吐。当时我想，他不一定是晕车的反应，很有可能由于心理压力过大所致。本来他平时英语学习成绩不错，结果在清华大学自主招生考试中他英语只考了30多分，而叶晨同学由于心态很好，就考了70多分。再说，高考前那个同学总是默默无言，显得心事重重的样子，而我呢，总是想，反正是高考，放开也是这样，不

放开也是这样，放开反而会更好，所以我放得比他开，到最后，他考了628分，我考了672分，差距还是相当大的。

要付出足够的努力

上面这几条都是为了提高学习效率的。让机器正常地工作，机器不但要运转，更重要的还要把功率提上去，这样才能做出足够的成果来。作为一名农村孩子，身上背的负担比较重，因此我比别人还要努力一些。别人在下课时玩，我就在班里做完作业，再去做练习，别人去上网玩游戏时我也不去，别人在操场上玩耍的时候，我有时候也回避。我每天多付出一点，每天多付出一点，三年以来和同学相比，他们和我的高考成绩的差距就显现出来了。当时在一年级的时候，班里熄灯最晚的总是我，每天晚上不是班主任赶我走，我就不会离开教室。为了节省时间，我都是跑着去教室、寝室、餐厅，没有敢懈怠过一次。功夫还是不负有心人的，假如我也像其他同学那样，每天看着是那种很舒服的样子，不要说我能考上北大，就是一般的院校可能我也考不上。最后，我毕竟脱离了小学、初中这么长时间了，对于小学、初中的学习情况说的不一定完全正确，我是来自农村，对现实的许多问题的看法不一定都有针对性，说得不太当的地方，请大家多多包涵。(晚报记者 张劲松 通讯员 王雪涛整理)

成功的背后都有汗水和泪水

——叶晨学习心得

去看，这样就可以做到随时随地地学习。通过这样的学习，记的东西比较牢，学的东西比较多。

如果学习时间不足的话，也可以通过提高学习效率来弥补。百炼才能成钢。提高学习效率主要还是靠不断地自我修炼，但是合理地利用时间才是提高学习效率的第一要义。无论你的效率有多高，你都要记住要珍惜每一分每一秒，抓住身边的每一个机会去学习，这样才能学有所成。那么如何才能提高自己的学习效率呢？我认为首先应该去全身心地学习，我打个比方，我想在座的大家都应该玩过电子游戏吧，当你们在全身心地去玩游戏的时候，如果你的身后站着一个人，你还会注意到他吗？肯定不会。所以当你全身心地玩游戏的时候，再难的游戏你都可以过关。其实学习也是这样，如果你全身心地投入其中，达到一种痴迷的地步，再多的困难你都不会害怕。所以要讲提高学习效率的话，应该记住全身心地去学习。

学习方法是关键，但是学无定法，有很多人比较喜欢把自己的学习方法写在纸上，但我认为真正的学习方法是无形的，不必拘泥于白纸黑字，也不能纸上谈兵。学习方法久而久之自己习惯之后，就已经在自己的学习中不知不觉地流露出来，鲁迅曾经说过，“其实世上本没有路，走的人多了，也便成了路。”正是这个道理，学习方法也是一样，是靠自己去探索的，别人不能代劳，适合自己的才是最好的。因此我在这里不必再献丑了，再好的学习方法也可能对大家不适用，所以大家还是应该根据自己的实

际情况去探索一套比较适合自己的学习方法。

软实力

软实力不同于硬实力，它是一个人在后天通过不断地积累和修炼才能获得，它见效比较慢。国家培养我们并不是要我们成为只会学习的低能儿，所以软实力的培养尤为重要。在这里我想强调的一点就是，先学会做人然后做学问，要把学习融入自己的生活中，不要把学习和生活孤立开来。其实学习也是一种职业，作为一个学生就应该把自己的本职工作做好，这就行了。怎样才能把本职工作做好呢？首先，立志是成功的源泉。作为一名学生，应该立志振兴祖国之志、立自我成才之志。一个人只有具有远大的志向和抱负，才能有不断奋发向上、力争上游、刻苦努力的动力。作为一名合格的学生，每个人都应该立下远大的志向。可能在有些人眼里看来，清华和北大是那么的遥远、那么的神圣，其实它并不是遥不可及，只要大家肯付出努力，就一定可以达到。其次，习惯是成功的助推剂，但是千万不能养成坏习惯，如果坏习惯已经养成，想要克服就很困难。习惯的养成并不是一朝一夕，所以大家如果要想养成好习惯的话就应该从现在开始做起，从身边的小事做起。一位学者曾经说过，好的习惯的养成至少需要21天的时间，所以大家不要认为，好习惯养成是一个非常困难的事情，只要你肯坚持三个星期，就可以养成爱学习的好习惯。好习惯一旦养成对学习一定是大有帮助的，当你



想玩游戏的时候、当你想看小说的时候，好习惯就会自动地帮助你去克服这些诱惑。此外，对待学习的态度也很重要，我认为对待学习就要做到“三心”，要专心，要静心，还要有恒心。要把学习看作一项崇高的事业，自己全身心地投入其中，不断地为之付出，我认为这才是达到了学习的最高境界。最后，对自己要严格要求，不能得过且过，要学会吃苦，虽然那句“吃得苦中苦，方为人上人”的说法在现代社会并不是说十分正确，但我认为还是有一定的借鉴意义的。只有能吃苦才能克服学习中的困难、才能取得最后的胜利。我比较崇尚水一样的心态，心如止水，处变不惊。老子是这样形容水的：“天下莫弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”在遇到考试的时候，若能做到心如止水，在遇到困难的时候，如果你能做到处变不惊，那么你一定能够成功。

总之，学习是一项艰苦的脑力劳动，没有人能够随随便便成功，每一个成功者的背后，都有着数不清的汗水和泪水。最后，我再送给大家一句话，知识改变命运，拼搏成就未来。谢谢大家！(晚报记者 张劲松 实习生 邵冬梅整理)