

高分是如何“炼”成的

——高考尖子介绍学习经验、学习方法

李轻飏:以持之以恒的毅力做学习的主人

□晚报记者 郭坤
实习生 焦其林 王国强

以695分的优异成绩考入清华大学的李轻飏,此次语文和英语的高考成绩很不错。在谈到这两科的学习方法时,李轻飏坦言,广泛的阅读对自己帮助很大。“多读、多背,增强了自己的阅读能力,扩大了自己的词汇量。”

语文方面,李轻飏向大家推荐《青年文摘》和《读者》这两本课外读物,“多读,一篇两篇、一本两本也许用处不大,但坚持长期读下去,对增强阅读能力很有帮助。”英语方面,李轻飏主要的课外读物是《疯狂英语》和《新概念英语》。“英语,我主要是读和背,《新概念英语三》我已经会背50多篇了,词汇量得到了极大的丰富。”

这是李轻飏在报告会上谈到的自己学习语文和英语的经验。所说虽然不多,但却表现出了她在学习这两门课时持之以恒的毅力。语文的阅读能力和英语的词汇量不是一朝一夕就能提高和丰



富的,李轻飏并没有什么特别好的学习窍门,惟有坚持不懈。实际上,她所说的这些经验大多数学生都知道,但是持之以恒的坚持却不是所有人能做到的。

谈到自己平时的学习时,李轻飏说到了“效率”一词。她讲究劳逸结合,下课时,该休息就休息,中午该午休就午休,晚上还会抽出一定的时间跑跑步。从这一点可以看出,李轻飏很好地将有限的学习时间转化成有效的学习时间,调节好了学习和休息之间的关系,追求高效的学习效率是她的方法,每天扎进书本里不出来不是她所提倡的。

把李轻飏说成是学习的主人一点都不过分。她并没有被繁重的课业和日渐到来的高考压力所

左右,上述她谈到的注重学习效率是一方面。另一方面,她还有着不少的爱好:喜欢每天听听音乐、喜欢晚上跑跑步……不过,她的这些爱好只是在调节自己的学习节奏,而并没有玩物丧志。“我回家的时候,都是看电视。”很明显,李轻飏在学习时间的把握上有着自己的一套经验,学和玩的有效把握也证明了她有着很强的自制力。什么时候该学、什么时候该玩,李轻飏应对得游刃有余。

李轻飏的母亲在报告会上寥寥数语证明了李轻飏在学习上是一位真正的“当家做主”。“我和他爸长期在外打工,她的学习,我们很少过问。”

在报告会上,李轻飏清唱了一首《母亲》来表达自己对母亲的感激。李轻飏的母亲只是一位普通农民,长期在外打工支持孩子上学,之前,她已经把李轻飏的姐姐和哥哥都培养成了大学生。虽然她在学习上并没有给孩子们太多的帮助,但是那份信任、那份支持,都是李轻飏所感激的。

胡晓静:没有捷径,只有努力

□晚报记者 宋风
实习生 高涌瀚 于方方

坐在讲台上的胡晓静,看起来有些腼腆,在开场白中,她告诉大家,自己经历了两次高考,今年以理科685分的成绩被清华大学录取。简单的自我介绍后, she就把话题转向家长和小记者所关心的学习上。

“掌握正确的学习方法,可以让我们在学习中事半功倍,这是许多同学梦寐以求的。我认为学习方法只是‘工具’,不能过分追求捷径,关键是要制定计划、循序渐进、提高效率。”接着,胡晓静开始与现场的家长和小记者分享起自己的学习经验。“就语文和英语来说,二者都是需要我们花费时间去记忆的科目。学习语文和英语是一个不断积累、领悟、提高的过程,这个过程不单单是为了提高考试成绩,更重要的是提高自己的理解赏析能力和人文素养。所以,平时要注重从一点一滴做起,不断丰富自己。比如识记成语、诗文、单词,我



们每天可以抽出固定的时间来记忆,到了第二天,先用少量的时间复习昨天的内容,然后再记忆今天的内容,以此类推,既能养成良好的学习习惯,又能达到高效记忆的目的。另外,平时要扩大阅读量,在紧张的学习过程中抽时间阅读一些精美的散文或小诗,有助于缓解心情,增加积累。”在数学和理综方面,胡晓静也有自己的见解,“我们知道,理科的提高关键在于做‘好题’。可是,什么样的题是‘好题’?我认为,‘好题’就是那些与高考题目相近、又能训练思维的题。对于高考题的基本题型和常见题型,我们一定要反复训练,在做题的过程中不断思考、归纳、总

结,才能达到做题效果。但是,不能盲目地追求题海战术。”

“其实没有捷径,只有努力和积累。”对于自己的学业,胡晓静作出这样的总结。

如今,胡晓静已经从紧张的学习生活中走了出来,回顾过去,是什么在支撑着这个女孩努力学习?学习中的压力是如何缓解成动力的?胡晓静告诉记者,“在学习的过程中,每当感受到压力的时候,都会主动去找家长和老师聊天,向他们倾诉困惑,与他们交流后,压力就减轻了很多。在那段时间里,家长和老师的关爱也成为我努力学习的主要动力。”

胡晓静表示,紧张的高中生活已经成为过去,回想发奋苦读的日子,至今却仍然历历在目,“我觉得高考带给我的不仅是一张名牌大学的录取通知书,更是一次难忘的成人典礼。即将走进大学校园,我会一如既往地努力学习,另外,我还要在大学生活中多了解一些书本以外的世界。”

王梦葛:和恶劣情绪交朋友

□晚报记者 田松平

看着身边的好友考上了清华、北大,而我自己只考上了中国政法大学,我心里竟然没有羡慕的感觉。作为一名复读生,我今年比去年进步了100分,我在心里一直都说,我已经尽力了,可以无怨无悔了。

学习方面,我觉得首先要注意3个方面:一是多看课本,二



是会看课本,三是看好课本。其次,多看一些往年的高考试卷,仔细研究一些高考题的做法,多

做总结。

大家都知道,复读生压力都比较大,会产生一些不良情绪。我复读的这一年,在学习、巩固文化知识的同时,也在不断地克服恶劣情绪。我一直说的一句话就是:和恶劣情绪交朋友。在生活学习中,我也是这样做的,每天都强迫自己做一件自己不愿意做的事情,在完成的同时,也提高了自己的自信心,锻炼了自己。

张波:学习靠方法 心态最重要

□晚报记者 李瑞才 实习生 周楠

“考试时,保持好心态、写好步骤让我得了‘便宜’。”在8月6日周口人民会堂举行的“2011·高考尖子励志报告会上,今年以总分680分考上北京大学本、硕、博8年连读的淮阳考生张波道出了自己考高分的“秘诀”。他直言,学习没有捷径,但考试有技巧。科学的方法、良好的心态是自己学业考场及今后人生考场上走向成功的重要法宝。

心理素质过硬让他走向成功

“我不是传统中埋头苦读那种类型的学生,很活泼,是过硬的心理素质助我在高考中取得了成功。”报告会上,张波是这样给自己下的定义。走出会场的张波告诉记者,他休息的时间就休息,但学习的时候一点也不“含糊”。他平时就养成了这样一种习惯,细致地规划好每天的时间,并严格按照计划生活和学习。“也许这种方式显得有些古板,但却有助于我克服惰性,合理地利用好每一分一秒。学习的关键是要多看书,吃透课本知识,注重课本细节。”他认为学习就是要有长远的计划,要按部就班,还要有良好的学习习惯,做到动静结合、劳逸结合。

“到了冲刺阶段,每天都要有学习计划,要将当天应该进行的复习具体列出来。要善于总结,不要盲目地埋头苦干,磨刀不误砍柴工……”张波的老师在会场外还告诉记者,张波平日里总是笑容满面,喜欢和同学交流,人缘好。别看平时张波表面上嘻嘻哈哈的,但他的最大特点就是心态好,很开朗,心理素质过硬,学习目的明确,各科发展平衡,没有差的科目。



良好心态帮他在高考中赢得佳绩

说起学习数学的方法,张波说,理科尖子并不尽然都如人们所想象的那样,整日埋头于书山学海中,与一堆数字和方程式打交道,自己并不赞成“题海战术”的做法。“数学不是熟能生巧的体力活,而是思考总结的技术活。”他说。每做一道题,自己都往往会花费更多的时间去揣摩题目中所蕴含的数学理论和解题技巧。“题目虽然千变万化,但是类型却可以概括分析、举一反三。掌握了这个技巧,就等于迈出了成功的一大步。”

张波称,如果考生进入考场无法平静,一定要多做点放松式的心理暗示。碰到难题时,先深呼吸,可回忆平时有关的训练题,可能就会得到意想不到的收获。另外,写好步骤也会让考生占到便宜。对于难做的大题,只要按老师的要求,将自己能想到的解题思路和步骤写上去,即便没有得出最后结果,也至少能得一半分。对于多项选择题,规则是错选不得分,选不全得部分分。所以考试时一定要注意,每写一个选项都要有充分把握,否则宁可保一半的分,也不要冒险。张波最后还表示:“在考场上拿高分仅是自己人生的一个良好开端,如果想要在人生这个大考场中继续取得成就,自己就要永远地保持着这种良好的心态走下去。”

郭晓林:坦然面对一切



□晚报记者 孙建珍 实习生 陈甜甜

“作为一名学生,无论是在取得成绩时,还是在遭遇失败时,我们都应该去坦然面对。”在当日上午的报告会上,以681分的好成绩考入清华大学的郭晓林如是说。今年18岁的郭晓林看上去比较腼腆,但谈起如何取得好成绩时,她语调平和,却显示出和同龄人不一样的成熟和老练。

郭晓林介绍,她也有过骄傲,当她取得物理竞赛周口第一名时很激动,但她告诉自己这只是一次很小的考试,不能代表什么,也不能决定什么;她也有过低落和伤痛,当她在一次测验排到10名之后时,她告诉自己没关系,她会做得更好,于是,她坚持了下来。“面对这些,我们应是一棵独伫的树,任凭四季交替随意随缘,有过葱绿也有过凋零,有过安逸也有过重负,随时随地都是一抹风景,只有这样,才能朝着目标坚定前行。”郭晓林说。

当在学习中感觉止步不前、迷茫、不自信时,郭晓林总结出来4句话送

给大家,希望对大家有所帮助,那就是:一切的决定权在自己,我们也许不能改变外界,但我们能改变自己;不要企求每个人都能欣赏你,但要记住,一定会有人欣赏你;我不否认她的人生真的很精彩,但我的人生又何尝不美丽;有时,被忽略也是一种幸福,要耐得住寂寞,坚定走自己的路。

“我们都是平凡的人,平凡中却洋溢着爱和感动。”郭晓林说,在生活中,对待身边的人,要有一颗感恩的心。她说,她爱她的爸爸和妈妈,她的家虽不富裕,却有溢出的甜蜜和温馨,她的家没有甜言蜜语,却处处洋溢着包容和感动,是她最想分享和依靠的地方。在成长的路上,学校是她的必经之地,给她的财富无法计算,不仅是知识、能力,更是品德、修养、生活的智慧,校长和老师给她的帮助和鼓励,一直温暖着她走到今天。

“其实谈学习经验,我认为基础是最重要的,因为没有基础的话,这些就像是空中楼阁。”郭晓林对记者说,从小到大她没请过家教,也没有上过什么辅导班,她的学习就是抓住课堂的学习时间,学透老师讲的每一个知识点。同时,平常多做题,不做重复题、质量差的题,她专门准备了一个错题本,每天都会做题,一周后把错题拿出来,分析为什么做错了,都一一记在错题本上,并写出错题心得,以免下次出错,久而久之就把知识点掌握得更牢固了。

(本版图片均为朱海龙摄)