

高分是如何“炼”成的

——高考尖子、知名教师答小记者问



报告团成员在台上接受小记者提问。 晚报记者 朱海龙 图

□晚报记者 郭坤 孙建珍 李瑞才
田松平 宋凤 整理

小记者徐润陶：张波哥哥你好，都说高考尖子是“神童”，你是吗？你的成绩的取得是由于智力超群还是后天努力的结果呢？

张波：不要相信有什么“神童”的说法，学习本来就没有捷径，任何知识的获得都是靠平时一点一滴积累下来的，可能有些人智力好，记忆力强，学习起来会记得快一些、进步会迅速一些，但他想取得高分还必须得读足够多的书，做足够多的题。因此说，后天的努力比超群的智力还重要。

小记者王宇欣：胡晓静姐姐你好，家长平时都抵制我们打电脑、玩游戏，那么你平常是不是也玩电脑，也上网玩游戏呢？

胡晓静：我平常玩的时间还是比较少的，只在每个星期天的下午，抽时间放松一下。这个时候，我会选择QQ聊天，和朋友沟通一下。因为我是女孩子，对游戏不是很痴迷，我玩的游戏都是比较简单的推箱子、俄罗

斯方块。

小记者舒翔宇：胡晓静姐姐你好，进入高三会使人深刻体会到什么是“分秒必争”。作为过来人，请你谈一谈怎样才能做到有效利用时间。

胡晓静：高三的时间确实是分秒必争的，大家都在为了自己的目标前进。拿我来说，虽然每天早晨我都很想赖床，但是为了我的目标，我要坚持。每天早上睁开眼，我都会飞奔到教室，和大家一起投入到学习这场“战斗”当中；中午吃饭，我去得比较晚，吃饭时间也很短；晚上睡觉前，我会躺在床上像放电影一样，回想一下一天的学习内容，不知不觉地就进入了梦乡，我觉得这也是我学习的一个小秘密吧。

小记者朱帅瑾：郭晓林姐姐你好，请问你在考试中作过弊吗？对于较弱的科目，你是怎样学好的？

郭晓林：谈到作弊，这个问题比较好，我考试也作弊过。初中的时候地理不太好，那是我第一次也是唯一的一次作弊，当场被老师抓住了，比较难受，当时我就想，别人能学好，我

为什么不能学好，不作弊我一样能考好。对于较弱的科目，平时要多学习、多研究。

小记者徐璐：郭晓林姐姐你好，请问你们这么优秀，除了学校的学习外，平时是否参加过其他的辅导班？

郭晓林：我非常明确地说，我没有参加过什么辅导班。在学校里，老师教得好，我学得也好。我的学习时间一般都是在学校课堂内，学习抓得紧，学习效率比较高。学习真得挺累，有空闲时间了，我会调节、放松一下，看看新闻，了解一些国家大事。

小记者李筱溪：张波哥哥你好，请问双休日你如何安排自己的生活？父母说话你听不听，顶不顶嘴？

张波：我对自己的时间有合理科学的安排，我的双休日就是回家休息，放松心情，给自己减压。双休日回家时我一般不带书本，我的原则是休息的时候就要休息，学习的时候就要认真学习。

至于父母说的话我听不听，顶不顶嘴，坦白地说，我也处在青春逆反期，有时候也不听父母的话，也会偶

尔顶个嘴，但事后证明，他们有着几十年的社会生活经验，说的大多是正确的，听他们的话能让我们少走很多弯路，少做很多无用功。

小记者高峰：胡晓静姐姐你好，你说对待学习的关键在于“规划”，你能详细谈一下你是怎样规划自己的日常学习的吗？

胡晓静：我是一名复读生，去年的高考成绩不是很理想。既然选择了复读，自己选择的路，跪着也要走下去。

我觉得我是一个比较耐得住寂寞、能吃苦的人。对于学习规划，每个星期天下午是一个自我调节的时间，这天下午我会规划一下下个星期需要完成的任务和目标。还有就是，高三平时做题比较多，每次考试下来，我都会做一些总结。我有一个日记本，里面记着我总结的考试不理想的原因和下一阶段的目标，对我的学习有很大帮助。

小记者魏欣：李轻颀姐姐你好，请问你请过家教吗？现在学生学习不好，家长都请家教，你觉得合适吗？

李轻颀：我是农村的孩子，我的家庭条件不好，父母长期在外打工，家庭条件不允许我请家教。还好，我上初中之后，学习成绩不错。如果说家庭条件允许，学生也愿意接受家教这种学习形式，我觉得请家教应该会对学习有帮助。

小记者樊若云：王梦葛姐姐，我在考试前老是紧张，怎样才能平静自己的心态，在考试时发挥正常水平呢？

王梦葛：在你提问题的时候，我已经感受到了你的紧张。我觉得考前紧张、恐惧，都是源于自己的不自信，这就要求我们平时要好好学习，及时总结，做到无懈可击，这样你在考试时就会对自己说，我已经问心无愧了，因为该学的知识我都学会了。

小记者李鑫鹏：李轻颀姐姐你好，数理化的学习需要很强的逻辑思维能力，请问逻辑思维能力一定要靠做大量的题才能加强吗？

李轻颀：我认为不需要搞题海战术，但是一定要做一些好题、有代表性的题。比如，高考模拟题、往年的高

考题等，而且一定要多做几遍，搞清楚为什么对，为什么错。

小记者赵枷琪：胡晓静姐姐你好，你会不会因为学习紧张而放弃一些兴趣爱好，从而失去一些生活乐趣，有没有什么遗憾？

胡晓静：我觉得生活就是一个有得有失的过程，既然想得到一些东西，就要先放弃另一些东西。虽然放弃了一些兴趣爱好，生活缺少了一些乐趣，但是我觉得把精力投入到学习当中，在学习中开辟了另一片天地，这样的结果我还是很满意的。

小记者王恩会：李轻颀姐姐你好，高三阶段心态好是成功的基石，怎么去化解心理压力，保持持续的健康心态？

李轻颀：每个人调整心理状态的方法都不同。拿我来说，我一般情况下都是通过听音乐、锻炼身体来调节。有的时候如果心情特别不好，我还会选择睡觉或是找人倾诉。

小记者马培锦：王梦葛姐姐，每天早上你几点起床，你怎样利用早上的学习时间？

王梦葛：一天之计在于晨，早晨的学习时间非常宝贵，在复读的这一年，尽管学校规定每天6点起床，不过我5点就起来了，这样我就比别人多了一个小时的时间。作为一名文科生，这非常重要，我一般都是利用多出的这一个小时，补习自己的弱势学科。我相信，只要大家坚持这样做，不出半年，肯定就会出成绩的。

小记者李采薇：王老师你好，你的教学生涯中培养了一大批北大、清华的优秀学子，请问你教学成功的秘笈是什么？

王清华老师：想成功有两个基本条件：一是老师教，二是学生学。我在讲课之前首先会深挖教材，在上课的时候如果照本宣科，学生是不买账的。我在教学中，自己会先把问题吃透，用自己的语言把知识传达给学生，他们在理解的时候比较容易。关于学生学这一块，我鼓励他们扩大阅读，扩大知识面。学生阅读量大了，才能提高逻辑思维能力。我们说在高考的时候，一是考知识，二是考能力，三是考是否有耐心，所以我鼓励我的学生多阅读，培养耐心。

聆听报告会会有意外收获

小记者人民会堂学刷牙

□晚报记者 张劲松

本报讯 8月6日上午，由周口晚报主办、周口市口腔医院承办的“2011 高考尖子励志报告会”在周口人民会堂如期举行。报告会上，来自全市的小记者、中小學生以及家长们不但取到了高考尖子学习的“真经”，而且还听到了一堂生动的口腔保健课，每人还获得了一套由市口腔医院提供的精美礼品。

当天8时许，来自周口市口腔医院的10多位白衣天使很早就赶到了周口人民会堂门前，为前来聆听报告的小记者及中小學生每人发了一套由该医院提供的精美礼品，里边有牙刷、牙膏，还有一份装帧精美的口腔保健知识手册。得到这份精美的礼品，小记者和中小學生个个兴高采烈。

小记者提问环节结束后，来自口腔医院的口腔专家王健接着给大家上了一

堂生动的口腔保健课。

“刷牙要刷三个面。牙齿的唇面、舌面、咬合面。刷牙最简单的方法就是，刷上面的牙齿，把刷毛贴着牙龈，顺着牙间隙向下拂刷；同样，刷下面的牙齿，把刷毛贴着下牙的牙龈，顺着牙间隙向上拂刷。对于牙齿的咬合面，可以用小幅度的旋转方式刷。正确的刷牙方式不仅能高效率地清洁牙齿，而且对牙龈和牙齿没有伤害……”王健一边讲解，一边用牙刷在牙齿模型上示范着，在他的左右还有几位漂亮的白衣天使也在做示范。在场的小记者和中小學生们都被吸引住了，他们一下子拥到了台前，有几个学生甚至爬到了台上，惟恐自己听不清楚，看不明白。

“我以前真不知道刷牙还有这么些学问，以后我一定要按照科学的方法，把自己的牙齿刷得更白、更亮。”来自商水县的小学生张聪高兴地对记者说。



小记者们的提问精彩非常。 朱海龙 图