

## 核心提示

在高考考场上,尖子生是怎样拿到高分的?有哪些制胜“法宝”?平时,他们又是怎样对待学习的?这些是许多考生和家长关心的问题。8月11日,记者在2012·周口高考尖子生励志报告会上采访了参加今年高考,并被清华、北大等重点大学录取的6名高考尖子生以及两位班主任老师,他们细致地讲述了“高分”心得以及班主任管理工作的宝贵经验。

学生篇:6名今年考入清华大学、北京大学、复旦大学、南开大学、中国科技大学的高考尖子生介绍了他们的学习心得、学习经验。

## 2012·周口高考尖子生谈制胜法宝

## 高分是这样炼成的

## 刘彬彬:刻苦,就是利用好每一分每一秒



个人档案  
姓名:刘彬彬  
分数:668分  
考入学校:清华大学

□晚报记者 金月全/文 朱海龙/图

“天才是99%的汗水加1%的灵感……”在当天的报告会上,刘彬彬作为第一个发言的尖子生,他并没有怯场,而是以发明大王爱迪生的名言开篇引题。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”他说,没有足够的付出,任何人也不可能成功,也成不了天才。我们可以没有囊萤映雪、刺股悬梁的刻苦,但我们必须有持之以恒、坚持不懈的精神。也许,你会问什么才是持之以恒、什么才叫坚持不懈,那么你可以看一下俞敏洪学习英语的经历。在充实的学习和生活中,我们可以渐渐领会学习和生活的真谛。

刘彬彬说,至于刻苦,就自己而言,那就是利用好每一分每一秒去学习。无论是课堂还是课余时间,无论是教室还是操场,自己都在拿着一本小书在默背或诵读。在寝室,当别人还在洗漱时,自己就早已把书本捧在手里了。有人也许会说这是多么枯燥乏味,但他觉得只有这样才可以比别人学得快、走得远。

他坦承,自己就是靠着这样的努力,才在一年中将英语成绩提高了17分,才得以考上自己理想的大学——清华大学。“一分耕耘,一分收获”,刘彬彬认为,这是亘古不变的道理。

刘彬彬还谈到了自己对贫富贵贱的看法。他说,有些人以贫

耻、以富为荣。其实,贫穷不是可耻的原因,富贵也不可作为骄傲的资本。

刘彬彬来自淮阳县农村,是一个贫穷家庭的孩子。虽然家庭贫困,但是他坚信自己可以通过努力改变命运。他从小就在为自己的目标努力、为自己的理想拼搏。功夫不负有心人,他今年最终考上了理想的大学,为人生的下一步做好了准备。

研究表明,世界上大多数人的智力相差不大。如果说有哪些不同,那就是人们所处的环境不同。为了改变环境的束缚,就必须为自己树立远大目标,然后逐步去实现这些目标。

环境对一个人的影响也是致命的。刘彬彬说,自己很高兴出生在一个和谐融洽的家庭。假如,一个同学出生在父母嗜毒的家庭,且有一个爱上网的同桌,可以想象他以后的生活是什么样?可能有人提到《Breaking Night》(译成中文为《风雨哈佛路》)中的女孩,但是,那样的人又有几个呢?

谈到学习方法时,刘彬彬说,他认为适合自己的,才是最好的。即使是清华、北大的学生,他们的学习方法也只不过作为参考,不能死搬硬套。

最后,他借本报对所有的读者家长说,“给孩子一个温馨的家庭,给他一个和睦的环境,应该比什么都重要。”

## 张世林:不时寻找学习的兴奋点



个人档案  
姓名:张世林  
分数:658分  
考入学校:北京大学

□晚报记者 金月全/文 朱海龙/图

大学是人生又一个阶段的起点,高考其实就是一个跳板,跳得如何,决定了这个起点的高低。高考的重要性不言而喻。如何赢得高考,张世林说,不时寻找学习的兴奋点,让情绪激荡,让斗志昂扬,才能笑傲高考……

他同时谈到,对于大多数来自农村的孩子而言,高考是一条跳出农门的捷径,也是为数不多、相对公平的平台。学习过程难免充满艰辛,需要耐心与细心,需要毅力与韧性,更多的是忍受其中的单调枯燥甚至乏味和自己身心的疲惫。

张世林说,持续保持学习的热情和兴趣,未免太过理想化。在平时的学习、生活中,又会遇到多种因素的干扰,所以,不时寻找学习的兴奋点,让情绪激荡,让斗志昂扬,才能笑傲高考。他同时告诫学弟学妹们,把学习的压力与苦累当常态,而无所谓亢奋与低迷,剩下的只是一颗归于平淡的心,无论平时的学习还是考试,都保持一贯的淡定与平和。当然,在平时的学习过程中也会有困惑,自己日复一日的努力貌似没有收获,或者学习不如自己努力的同学成绩竟然比自己好……对此,张世林用一个过来

人的身份提醒学弟学妹们:不要心浮气躁,质的飞跃需要量的积累,一切都只是暂时的,笑到最后的,大多是踏实努力的人。

学习期间,珍惜时间、规范自我、勤于钻研也是必不可少的。张世林说,惜时不必赘述,至于规范,自己感触最深的就是答题步骤意识的强化;至于钻研,他认为,对于数学和理科综合学习尤为重要。“知其然,然后知其所以然。”钻研的过程其实是一次美的享受,也有利于培养学习的兴趣。譬如,今年高考的数学试题,如果同学们都能熟练运用那些数学思想方法,最后

一道把关键也能迎刃而解。

关于考试,张世林有自己的看法。他认为,优良的心态是正常发挥的保障,对待大型考试一定要看淡考试,充满自信,不慌不忙,可真正能做到的又不多。另外,考试后还要认真分析自己的不足,查漏补缺,千万不要被分数和名次绑架。

关于备考,张世林建议,要保证自我模拟训练的时间。结合自身的经历,他发现,高考成绩的好坏,很大程度上取决于临近高考时自我模拟训练的状态。因此,他建议,不能忽视考前的模拟训练。

## 何祖冲:成功=良好的心态+合理的方法+不懈的努力

□晚报记者 金月全/文 朱海龙/图

何祖冲认为,之所以能在高考中取得好成绩,是与自己无论平时还是高考,都对学习保持良好的心态,找到适合自己的学习方法,并为之付出的不懈努力分不开的。

他说,很多家长只注意临近高考时考生的状态,其实不然,如果平时没有良好的学习心态,必然会导致学习不能集中注意力,影响学习效率。因此,何祖冲建议,家长平时就要注意孩子的心情,注意开导孩子,和孩子交朋友,不要张嘴闭口就是学习……这样容易引起孩子的逆

反心理。

他说,进入高三后,父亲一直在开导自己,要放得开,别心存顾虑。临近高考时,父亲说考什么学校不重要,只要平时努力了,相信一定能考好。因此,在今年高考期间,自己针对每科的考试情况及时调整心情,进入状态。

何祖冲在谈到学习方法时说,学习是讲究技巧的,好的学习方法带来的是高效率、高收获。他说,高考的每一科都有自己的技巧,比如,数学学习要举一反三,数学仅有几种题型,如果能熟练掌握各种题型的做题套路,那么高考是只需按套

路解题就能轻松解决。其他科目也是一样的道理。这就要同学们在平时的学习中深入思考,注意整理总结,形成自己的套路。

此外,错题本和好题本也是需要平时积累的。要养成“不耻下问”的好习惯,不懂的地方就要立刻去问,及时解决。

努力是成功不可缺少的基础,无论做任何事情,都要付出努力,没有艰苦的付出就不会有收获。何祖冲说,这里说的努力大都指的是努力的方向。很多人都喜欢学习自己擅长的科目,自己也是一样,但是,如果在优势科目上浪费太多时

间,自己的弱势学科就会越来越差。

何祖冲说,针对上述问题要合理分配时间,做到缩小劣势、保持优势。他说,自己的语文成绩一直不太好,临近高考时,自己把大把时间分配给语文,每种题型做几十道,高考时自己的语文科目居然考了115分,虽然不太好,但对自己来说,进步已经很大了。

在采访结束时,何祖冲用一句话作结,告诫学弟学妹们要重视高考,把握人生的转折点。他说,“高考是人生中重要的转折点,把握住这次机会,再苦再累都要坚持……”



个人档案  
姓名:何祖冲  
分数:655分  
考入学校:复旦大学

## 李继坤:因为自信,所以成功

□晚报记者 马治卫/文 朱海龙/图

“今年的高考,我需要感谢的人很多。但我觉得,最应该感谢的人还是我自己。”在今年高考尖子生励志报告会上,李继坤坦诚直率的开场白,立刻博得掌声阵阵。

为啥要感谢自己?李继坤说,因为在高中这场艰苦的马拉松比赛中,只有自己才是真正的主角。感谢自己,在失败时没有放弃,在疲惫时仍在努力坚持。自己虽然是90后新生代,但有着主宰自己的那份自信。“因为自信,所以成功。”为此,李继坤鼓励学弟学妹们坚定信念,就一定可以收获属于自己的硕果。

要树立远大的目标

“When you only have one goal, the whole world will give way to you.

(当你只有一个目标时,整个世界都会给你让路)。”李继坤讲,要想取得优异的成绩,就必须先树立一个远大的目标。从踏入高中大门的第一天,他就给自己树立这样一个目标:我要考入一流的大学,我要成为一流的人才。正是有着这个目标的指引,所以,不管遇到多大的困难,他都能够坚持下去。李继坤还非常喜欢《火影忍者》中的鸣人。鸣人给自己树立的目标是成为一名火影,他拥有着火之意志,所以,无论遇到多强的对手,无论被打趴下多少次,他都会勇敢地站起来,继续战斗下去。所以,他希望每位同学都能给自己树立一个远大的目标,这样在高考的征程中,才不会感到迷茫,才不会轻言放弃。

要养成良好的学习习惯

“到目前为止,我还没有找到让成绩飙升的学习方法。不过,我相信,习惯是最好的学习方法。”说到学习时,李继坤建言要养成一个良好的学习习惯。讲到此,李继坤讲个故事,有一位著名的科学家在功成名就之后,有人问他,对于他的成功最重要的是什么?这位科学家说:“幼儿园时老师教育我,饭前要洗手,说话要文明,午饭后要午休,等等。我认为这些对我的影响是最大的。”可见,良好的习惯才是成功的基石。

“规范做人,规范做事,规范做题”是百年淮中一直所提倡的,李继坤说这句话对他影响很大,在做每一道题时,他都提醒自己书写要规范,步骤要规范,因此也受益匪浅。

浅。比如,同一篇作文,书写规范的要比书写不规范的高出一二十分(我说的是语文作文,不是英语作文)。其次,比较重要的是,学习要有计划。有计划,做起来才不会慌乱;有计划,学起来才会有章法;有计划,才能更好地完成任务。

家长应成为学生的后盾

李继坤认为,高考不是一个人的事,而是一个家庭的寄托。在备考中,学生的努力固然重要,家长们的理解和支持也必不可少。所以,在高中,特别是在高三阶段,家长应努力为学生提供一个良好的学习环境,让学生能在家得到精力和体力的良好恢复。而且,家长应该成为学生坚实的后盾,在学生失败和失落时,能够信任他们、鼓励他们。



个人档案  
姓名:李继坤  
分数:636  
考入学校:南开大学