

2012·周口高考尖子生谈制胜法宝

# 高分是这样炼成的

## 刘海伦：向学习要效率



**个人档案**

姓名：刘海伦  
分数：648分  
考入学校：中国科技大学

□晚报记者 马治卫/文 朱海龙/图

“我的学习方法就是注重两个字：效率！”在报告会上，出生于淮阳县安岭镇刘屯村的农村学生刘海伦，认为自己之所以取得今天的成绩，是因为他找到了适合自己的学习方法。

**高效率才能出好成绩**

刘海伦深有感触地说，到了高三，面对高考的压力、升学的压力，每个人的学习态度都会端正起来，变得认真而踏实。而且每个人的时间观念都会变强，抓紧每一分每一秒学习。

在这样的环境下，自己拿什么和别人比？自己凭什么比别人成绩好？凭什么在高考中自己就比别人考得

高？凭效率！只有高效率，才会出成绩！假如你坐在教室里一天不及别人半天，那不叫效率。不说你一天的效率及别人十天，最起码你要及别人的两天，只有这样你才能超越别人！

**准确给自己定位**

“正确认识自己，准确地给自己定位，选取一个适合自己的目标。”刘海伦说，确定目标切记不要好高骛远。一个平常考500分的人，整天认为清华北大才是自己的目标，这样实际吗？不实际！刘海伦说，不是说人不能有上进心，而是如果你考500分，你就瞄准520分，一点点地进步。当你真正达到可以考清华北大的水平的时候，再给那些可以考清华北大的

人比。不要在一开始自己考500分时就和那些考680的人比，那样只会伤自己的心，影响自己的学习状态。

**自信、坚持就能成功**

在高三这一年中，大考小考不断，一定要自信，只有自信才能发挥自己的水平。刘海伦感到：强者都非常自信！同时一定要坚强，无惧挫折。不要因为一次两次失败就怀疑自己的能力。刘海伦说，有次考试考了阶段第253名。当时各科老师几乎是见他一次吵他一次，他咬牙度过了那段“黑暗时光”。终于，又一次的模拟考试中，他又回到了阶段第二的位置。“努力容易，坚持难，在遇到挫折、打击甚至是反复遇到挫折、打击时，一

定要坚持。”这是刘海伦的切身体会。

**要有个好的学习习惯**

刘海伦还提醒学弟学妹，有一个良好的学习习惯很重要。手抄本、错题本这是必备的两个本。还有，每当做错一个题，不要把它记在错题本上就完了，而是要记在脑子里。要彻底地把整个题分析透，做到以后绝对不错，做到真正地做一题通一类，在反思中不断总结。

最后，刘海伦对在场的小记者说，高三的一年很苦，但也很充实。记住，不管前面是什么，都要以最饱满的热情，最昂扬的斗志，最刻苦的精神，最坚韧的毅力，全力以赴！

## 于慧慧：好成绩=好环境+学习乐趣



**个人档案**

姓名：于慧慧  
分数：620分  
考入学校：南开大学

□晚报记者 马治卫/文 朱海龙/图

怎样才能取得好成绩，把自己“修炼”成一位好学生呢？于慧慧认为，要主动为自己营造好的学习环境，同时，要积极主动地学习，并在学习中发现乐趣。

**营造好的学习环境**

于慧慧首先提醒学弟学妹，要主动为自己营造好的学习环境。于慧慧说，这方面她很幸运，母校的学习氛围很好，自己不好意思不学习。另一方面也很欣慰，因为自己与老师、同学的关系都不错，学习时的心情因此会很好，也不会有那么多琐

事让自己烦心。在此，她建议大家学会欣赏身边的人，以此来改善心情，专注于学习，最终提高效率。

**主动学习，发现乐趣**

其次，要主动学习并发现乐趣，最终你将沉浸其中。学习难免枯燥，但是历经山路十八弯后，取得进步的乐趣是无可比拟的。于慧慧说，不知道大家有没有做题做得恶心的感觉，此时怎么办？她的选择是更换科目，最好换成自己喜欢的，实在不行就闭目养会儿神。

当然，不懂就要问也绝非空话，切忌因题简单怕丢人而不敢问，要知道现在不丢人，将来就可

能丢大人。因此，千万别积累问题。有同学说题没有难易之分，自己不会的题都是难题，这句话很对。但是，太难的题可以有选择地放弃，这样可以省下不少时间去研究其它题。

**找适合自己的学习技巧**

于慧慧说，学习的技巧尽管很多，也都很好，但关键看是否适合自己。如建错题本很好，但是如果你很少看，那就算了，还不如把不会的题多做几遍，就别浪费时间整理了。

终归细节决定成败，考试时不粗心就能挣不少分。为减少粗心，于慧慧把自己常犯的低级错误写

在每科笔记本前，时常翻阅。她还建议家长，不能只关心孩子飞得高不高，也要关心孩子飞得累不累，“不可否认，学习不是一个人的事，而是一家人的事。”同时，学生也要体谅父母，要知道他们的行为即使再不合适，但初衷一定是为我们好。

最后，于慧慧勉励学弟学妹们，要抓住高考这个机会。因为高考能给大家一次重新选择起跑线的机会，现在的“委屈”可换取以后更大的发展空间，要知道今天不流汗的结果是明天流泪，美好的未来自己真的伤不起。

## 王建国：班级管理就是“心”的管理

教师篇：6名高考尖子生做完励志报告后，两名来自河南省淮阳中学并长期担任高三班主任的知名教师——窦俊峰、王建国现身说法，用他们的亲身经历阐述了如何做好班主任管理工作。

□晚报记者 马治卫/文 朱海龙/图

人们常说：一个好的校长就是一所好的学校。王建国认为，一个好的班主任就是一个好的班级。

2008年冬至那天，王建国走在校园内，看到很多家长在校园陪孩子吃水饺的情境，而农村的孩子羡慕中多少带着几丝失落。于是，他在心里暗暗地告诉自己：我虽不能请所有的学生都能吃上水饺！于是，从那年起，每年冬至，王建国班里的学生再也不会因为缺失的水饺而伤感。

今年高考前夕，王建国观察到班

里的学生吴静静情绪不太好。王建国与吴静静谈了很多，当时吴静静虽然有些拘谨，但看得出她很高兴。

今年高考数学偏难，数学考完后，王建国在网上看到很多悲观消极的评价，心里很不放心。于是，6月7日晚8时，王建国来到教室，结果不出所料，许多学生都哭丧着脸。

“从网上显示的情况看，今年的数学题普遍偏难，咱感到难，别的学生也会感到难，但这影响不了总体成绩。”于是，王建国“别有用心”地向班内学生通报了信息，这些信息一定程度上稳定了学生的情绪。

当时，吴静静的情绪也非常低

落，曾一度伤心落泪。她是个性格内敛的学生，然而，当时的情况不允许交流得太多。8日早上8时多，王建国早早地来到学校门口，特地找到了吴静静，提议两人用心握一次手，这次握手，对吴静静的鼓励非常大。

“一个学生的成功，老师只是外因，内因是学生。但是，我认为有一点是不容置疑的，那就是：老师的指导、肯定和鼓励是学生奋发进取、追求卓越的力量源泉！”王建国说，与他一同做报告的刘彬彬就是一个例证。

刘彬彬性格内敛，平时不善言辞。今年，他以优异的成绩被清华大

学录取。刘彬彬的理科成绩特别是数学成绩特棒！但是文科却是他的短板。

“亲其师，信其道。”王建国多次鼓励刘彬彬放下思想包袱，克服心理障碍，主动亲近教语文的赵老师。后来，经过赵老师的精心点拨，刘彬彬学习语文的兴趣高涨，进步也很快。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”。经过一年坚持不懈的努力，今年高考成绩揭晓，刘彬彬的语文考了121分，英语考了138分，顺利地拿到了清华大学的录取通知书。



**名师档案**

姓名：王建国  
学历：研究生  
荣誉：淮阳中学高级教师、市优秀班主任、市优质课教师、国家级骨干教师

## 窦俊峰：做学生信赖的朋友



**名师档案**

姓名：窦俊峰  
学历：研究生  
荣誉：河南省淮阳中学高三文科班班主任，省级骨干教师，省学科带头人。

□晚报记者 金月全/文 朱海龙/图

窦俊峰说，班主任工作千丝万缕，做好班主任工作，首先要做学生信赖的朋友，对待他们要公平公正并严加指导。

“亲其师信其道。”窦俊峰说，与学生建立良好的朋友关系，学生更易于倾诉他们学习中的困难和问题，便于及时指导他们。在管理上保持公平公正，让孩子们都有一种被重视的感觉。班会上，窦俊峰经常对孩子们说，“你们在老师心中是平等的。谁考上名校，老师都不会感到意外。”的确，本身孩子们都是优秀的，班主任的重

视更能激发他们学习的斗志，进而能发掘出他们最大的潜力。

同时，作为班主任，他平时严格要求学生注重细节，规范做题。进入高三后，他坚持让学生练习汉字和英语单词的字体规范，规范做答物理、化学、生物等科目的习题，纠正出错的每个细节，要求学生都要有反思本，记录平时学习、考试中出现的得与失，直至高考。学习动机越强烈，成功的欲望就越强，就越能调动学生的积极性，学习中也更自主发挥他们的潜力。窦俊峰说，平时，他充分利用班会时间，强化学生“考重点、考名牌大学”意识，总是说“你们都是为成功

而生，没有做不到，只有不敢想，努力吧，让自己更加优秀！”

此外，窦俊峰认为，在平时的学习、生活中，要和学生们做好沟通，同时也是做学生信赖朋友的基础。他说，沟通是解决问题的前提，只有沟通才能了解，只有了解才能指导。比如，学生卢某某平时性格内敛，不善言谈。发现后，窦俊峰就试着接近她，在班会上，鼓励她主动参与与同学交流。经过长期的坦诚沟通和交流，卢某某最终认同了自己，并主动说出了心里话。经过多次交流，她渐渐消除了心理障碍，也敢于和老师、同学主动打招呼、交流了，学习也没思想包

袱了。今年高考，卢某某以620分的好成绩被南开大学录取，成为班内冲出一匹黑马。

最后，窦俊峰认为，孩子的成长同样离不开家庭的教育。他说，学生成功的背后饱含着老师的辛勤付出，而家长更是功不可没。他认为，与家长的沟通能很好地掌握学生的性格、优缺点和心理动态。老师和家长多沟通交流，能使双方在培养孩子成才方面达成情感和理智的共鸣，为学生成长提供良好的双重环境。他希望同学们能与父母做好沟通，听家长的话，为自己营造一个最佳的成长环境，争取取得更大的成绩。