

## 城事

善于总结、善于规划、高度自律……

## 中考学霸学习秘籍大公开

8月10日,广州中考放榜,高分段、中分段考生人数比例明显提升。哪些学霸脱颖而出?他们有什么学习秘诀?如何调节心态呢?记者采访了不同学校的学霸后发现,他们有一些共同点:善于总结、善于规划、高度自律……

■新快报记者 罗清峣/文 林里/图

姓名:邓志云  
学校:天河区汇景实验学校  
分数:769分

爱好多样 没上补习班  
学习秘籍是要有集错本



“看到分数之后兴奋得上蹿下跳!”邓志云说这次成绩有点出乎意料,“没什么特别的学习秘籍,上课认真听讲,下课认真完成作业,跟着老师的脚步不要慌,不要因为别的同学比你好就乱了阵脚。”

邓志云的中考英语获得了满分,他的学习秘籍是:要有集错本。“我会选择性地集错,比如说,语法类的错误等。”初三时,他会一边吃早餐一边听新概念英语练习英语听力。此外,他还订了英语杂志定期看。

邓志云除了成绩好,还多才多艺。五岁开始学钢琴的他,把弹琴坚持到了现在。如今,弹钢琴既是他的课余自娱自乐的项目,也是平时舒缓压力的一个方式。他在学校合唱团里担任钢琴伴奏,参加过市、区合唱比赛,都拿了一等奖。他还是天河区少年宫摩天团男童合唱团的成员。

不同于小升初时,同学们挤破头都想去一些知名的民校。邓志云说,很多小学同学都是直升了汇景实验学校,他也毫不犹豫地选择了直升,希望能跟同学们继续在一起上学。邓爸爸表示,选择直升是因为学校重视素质教育的理念与他的想法不谋而合,也更适合孩子的发展。

邓志云的班主任张建新告诉记者,初中学生的潜力是无限的,像火箭一样,“学校和家长要做的就是去挖掘,点燃火箭,激发他们的无限的潜能。”

让人意想不到的是,邓志云从小学到初中都没上过补习班。邓爸爸说,他更注重孩子的素质教育,如果孩子在学校掌握了老师教的内容,就没太大必要额外去培训班。“上培训班孩子要投入很大的精力,还不如让孩子用这个时间和精力去发展其他的兴趣爱好。”

英语老师刘莉莉这样评价邓志云:高度自律!“疫情期间上网课,很多孩子都会难以控制好自己,但邓志云很善于倾听,他的课堂学习非常高效。”他还喜欢打破砂锅问到底,考试前一周在追着我不停地问问题,我们一起去查字典,去查某个单词大小写的区别。”刘莉莉说:“他的这种精神,也给了我压力,让我作为老师也要不断学习。”

姓名:谢果伊  
学校:广东实验中学附属天河学校  
分数:765分



姓名:黄睿彬  
学校:广东实验中学附属天河学校  
分数:768分



姓名:张沐阳  
学校:广东实验中学附属天河学校  
分数:769分



在班主任张友兵眼中,张沐阳是一个心理素质稳,遇问题冷静,能深入思考的学生。他向记者举例说,初三上网课期间,老师曾发布了一道难题,张沐阳坚持思考了一个半小时想出了解题思路,不会轻易放弃。

张沐阳的数学思维好,今年中考

## 对学习充满兴趣 让逆袭有迹可循

中考765分的谢果伊算得上是一匹“黑马”。平时,她的排名多在年级前100名内,状态不佳时也掉到过100-200名之间,中考前的最好成绩是年级第7名。今年中考她超常发挥,拿到了年级第三名。

班主任薛忠辉说,谢果伊的超常发挥其实也是有迹可循的。他总结了谢果伊的特点:完美主义者,对学习有兴趣,会调节心态。“上课的时候,她永远坐得很端正,注意力一直集中,课堂参与度非常高。无论是做笔记,还是课堂讨论,都是一丝不苟和深入。课后作业的书写也非常工整,思路很清晰。”最重要的是,谢果伊对学习充满兴趣,“这是推动她不断去学习的重要的因素。”

谢果伊告诉记者,她这样的学习品质离不开父母的影响:“我的爸爸妈妈都是大学老师,他们对待工作都非常认真,从他们身上,我学到了要认真对待每一件事情。”

成绩的波动对考试心态会造成一定影响,要怎么调节心态呢?谢果伊说,考试成绩不好时,失落是肯定有的,但失落过后,就要去反思失败的原因并总结经验。谢果伊很注重课堂听讲和课后的总结,“上课跟着老师的节奏,特别是去听重点、难点、易错点。”课后总结归纳老师讲的知识,例如,数学中把相同类型的题放到一块,总结称数学模型,“下次再遇到同类型的题目时就可以想到答案。”

将理科思维融入文科学习,将文科思维融入理科学习

## “学神”注重巧学和活学

中考768分的省实附中学生黄睿彬,平时被老师、同学称为“学神”。他说,这个成绩符合自己的预期。

黄睿彬最喜欢的科目是化学,在中考中,他的化学考取了满分。他告诉记者,初二时,他在父母的鼓励下去参加化学竞赛,因而开始对化学产生了浓厚的兴趣。“做化学题要从各个方面去思考,比较能锻炼自己。”

在学习上,黄睿彬非常有计划性,他会为每周的学习进行详细的规划,每天都会练习或者阅读一套语文试卷、一套道德与法治试卷,周末练习写语文作文、道德与法治小论文。“我非常注重巧学和活学。”黄睿彬说,他将理科思维融入文科学习,将文科思维

融入理科学习,并且重视总结归纳,学会“多题一解”。

黄睿彬多才多艺,喜欢篮球、吉他和绘画。“黄睿彬是一位德智体美劳全面发展学生。”班主任张倩珍说,课余时间黄睿彬经常和父母一起做志愿者工作,“他还说自己跟父母就像灵魂的伴侣”。

如果在生活中遇到观点相左,黄睿彬的父母会先分析黄睿彬观点的合理性和不合理性,同时表达他们自己的观点,如果孩子坚持自己的观点,他们会尊重孩子的选择,并让孩子自己承担后果。“爸爸妈妈是我成长路上的引路人,而不是规划好我的人生。”黄睿彬说。

爱下围棋 喜欢鲁迅  
每天在脑子里重复“我要干什么”

数学考了142分。张沐阳说,思维训练得益于他从小的围棋学习。幼儿园中班时,张沐阳开始接触围棋,小学时曾经在全国百人杯比赛中拿到53名,六年级拿到业余五段的证书。上了中学后,张沐阳迷上了无线电通信,在初一就拿到无线电通信比赛全国三等奖。在张沐阳看来,两种兴趣爱好都有一个共通点,就是需要耐性,都不是一蹴而就的事情。围棋每走一步,都要往后想七八步,一步步慢慢来;无线电通信是通过信号向同伴传递信息,但很多时候都会有干扰,不是一下就能听清楚,需要不断变换位置去改善信号。

语文基础扎实的他,中考语文拿到了138分。他告诉记者,语文平时的积累很重要,从小学开始,老师就强调古诗词诵读,而初中则会把

侧重点放在阅读上。他自称,喜欢鲁迅和契诃夫的小说,因为反映了社会现实。

张沐阳是一个很注重效率的人,“我会在对的时间干对的事。”张沐阳举例说,他会在早上记忆力充沛的时候去背古诗文;傍晚思维能力强,难题就放在傍晚六七点时去做;晚上9点多后,用来整理一天的学习知识点,与同学讨论相关知识点。“争取每天有所成,遗忘率也会大大降低。”

高效率来自于计划性。张沐阳会根据老师讲的内容,制订今天或稍后几天的学习计划,每天在脑子里重复“我要干什么”。每天必定会进行语文阅读,数学思维训练,英语语法完型训练,政治课本阅读。每周有一个复习计划,周末根据实际情况再查漏补缺。