

深圳 11 名考生成绩被屏蔽 最多人分享的高分法宝 就是“紧跟老师节奏”

羊城晚报记者 沈婷婷

23日18时,广东省教育考试院向在高考报名系统绑定手机的考生推送成绩。目前,深圳已有11名考生成绩被屏蔽,这意味着这些考生分数较高,位列全省前五十(理科)或前二十(文科)。记者了解到,这11名考生包括深圳中学3名:焦子高(理科)、谈景行(理科)、赵樱子(文科);深圳实验学校3名:胡棣(理科)、李宇轩(理科)、林胤(理科);深圳外国语学校1名:马飞扬(文科);深圳高级中学1名:张晋森(文科);宝安中学2名:叶子琦(理科)、徐菲(理科);富源学校1名:王彦楷(理科)。记者第一时间联系这些高分考生,请他们分享自己学习、生活的“秘笈”。

深圳中学理科生谈景行: 注重学情分析才能有突破

深圳中学高三(2)班的谈景行(右图,王磊摄)高考成绩在全省理科排名前50名。他接受记者采访时说,自己平时在班上名列前茅。所以知道高考成绩时,觉得很惊讶,“有点不敢相信”。对于将要报考的学校和专业,他说首先考虑的是清华和北大,希望能进数学系。
“这个假期我会提前学习一些知识,再打打篮球。”谈景行笑着说。学习压力是每个高三学生很难回避的话题。谈景行说,自己缓解压力的方法就是跟爸妈说说话。谈景行告诉记者,家里氛围很轻松,平时爸妈不会给他太大压力,经常开解他。“所以,有时我心情不好,就会跟他们多说说



话,说着说着,心里就轻松了”。关于学习经验,谈景行建议学弟学妹一定要注意自己的学情分析,认真做好自我总结。“在第一轮复习的时候,要把基础打牢。第二轮复习就要注重学情分析,才能有所突破。不需要做太多的题,因为“套路”就是那些,主要还是靠总结分析”。

深圳中学理科生焦子高: 通过深呼吸或弹钢琴解压

“心仪的大学是清华大学,最想选的专业是物理方向,清华的新雅书院也是目标之一。”深圳中学成绩被屏蔽的考生焦子高(右图,王磊摄)表示,虽然已经提前收到清华、北大招生办的电话,但知道自己成绩被屏蔽时还是挺惊讶的。
谈及解压“秘笈”,焦子高说,自己最爱通过“深呼吸”的方式来解压。在学习方面,他不会“眉毛胡子一把抓”,而是会根据自己的优势和弱势来调整、分配时间,比如他在自己擅长的物理和英语科目上花的时间较少,更专注于提升语文和化学。



虽然也是理科生,但焦子高也是一个文艺范儿男生。据介绍,他从小学一年级便开始学习钢琴,已经学了12年。虽然因为备战高考,练钢琴的时间少了很多,但他高考后又把这个爱好拾起。焦子高称,练习钢琴也是他学习期间缓解压力的重要方式。

深圳中学文科生赵樱子: 喜欢画画也喜欢读老子

“挺高兴的。因为之前已经估分,所以得知自己的分数时并不意外。接下来希望好好填报志愿,计划报考考古和文史类专业。”深圳中学高三(17)班的文科生赵樱子(右图,王磊摄)在收到高考成绩的时候,觉得都在意料之中。因为赵樱子从小开始一直都是“牛娃”,自己的成绩一直都比较高。
赵樱子告诉记者,她的学习“秘笈”就是紧跟老师、把握节奏。她认为,跟着老师的节奏很重要。高三以前,她的英语相对其他科目会弱一些,“高三就慢慢平衡,达到总分最大化。因为高三这一年是跟着老师的计划,慢慢地英语提高了



三四十分”。初中、高中都在深圳中学就读的赵樱子认为,高考心态还是很重要的,“因为自己心态比较好,所以考前不会特别紧张”。虽然是“牛娃”,但平时赵樱子爱好很广泛,喜欢画画和看书。她很喜欢老子,老子的《道德经》也给了她很大的启迪。

深圳外国语学校文科生马飞扬: 成绩一度排年级六七十名

“每天我都会跑两公里,运动对我来说很重要,这是我在生活中寻找积极心理暗示的平衡点。”一直在强调要平衡自己内心情绪的马飞扬(右图,受访者供图),是深圳外国语学校的考生。对于高考成绩,他表示是“超预期的惊喜”。
马飞扬自认为的超常发挥,其实得益于他平时的努力。他坦言,由于是住校生,每周六短暂回家后,高三整天他都在周日上午8时返回学校学习,并保持着每天去操场跑两公里的习惯。
“我的学习成绩是一个缓慢上升的过程。”深圳外国语学校文科生约有200名,最初马飞扬的成绩排在年级六七十名,再到后来的二三十名,在最后一次



模拟考试时,他考到了年级第5名。
马飞扬说,他的经验是跟着老师的节奏去学习和复习,“老师的经验是最丰富的。此外,自己每天也要适当地做些题保持节奏。考前保持平静的心态,抛开其他杂念,全身心地关注当下正在做的事情,以不变应万变”。
除了每天做题、运动外,马飞扬还喜欢亲近自然,运用学到的知识去分析自然现象。同时,他还会参与学校的气象天文台社团活动。“这个过程不仅仅是巩固自己学到的知识,其实更重要的是能得到放松,平衡自己的心态”。

23日,广东省2020年高考成绩放榜后,全省70位考生因高分被屏蔽成绩。
记者从各方消息了解到,在佛山,石门中学有2名考生文科排名全省前20名、2名考生理科排名全省前50名,共4位考生成绩被屏蔽。
湛江有6名考生成绩被屏蔽,其中,5名理科考生、1名文科考生。理科考生分别是廉江市实验学校的彭煜、朱思齐、赖宇航、郑从杰,以及湛江一中的庄原。文科考生来自湛江市北大附属实验学校黄文琪。
中山市则有3名文科考生收到成绩被屏蔽的信息,分别来自中山市第一中学、中山纪念中学。阳江市第一中学3名考生,珠海市第一中学2名考生的成绩也被屏蔽。
这些在全省名列前茅的考生分享他们的学习方法时,多数表示,平时学习注重总结,保持良好的学习心态是取得好成绩的关键。

注重归纳总结,保持良好心态,学会管理时间,广东高分考生分享学习经验 学习各有所长 方法因人而异

汕头金山中学文科生郑得耀: 汕头按阶段“扬长避短”复习

来自汕头市金山中学的郑得耀,常年包揽学校第一。在老师和同学眼中,他是一个阳光男孩。“他不仅心态乐观、学习主动,更重要的是很谦虚,遇到不懂的问题就请教,也善于发现自己的不足。”班主任邓建斌说,郑得耀是一个“不用操心”的学生。
郑得耀的父亲郑秀强是汕头市飞厦中学的一名生物老师,从小父亲以身作则的教育方式对郑得耀的影响颇深。郑秀强表示:“我们父子感情很好,无话不谈,平日里我发现一些好的资料会分享给他。心态乐观、自律性强是他取得高分的重要原因。”
在所有科目中,文科生郑得耀最喜欢的却是数学。他认为,不断地挑战难题,不仅能



训练自己的思维方式,更能学会如何坚持。
郑得耀有一套“扬长避短”的高分心得。“第一阶段的复习应先补短板,偏重在薄弱科目上下功夫,后期则要侧重于加强自己的优势科目。”郑得耀说。

汕头潮阳实验学校理科生李易: 学习保持良好心态很重要

得知成绩被屏蔽后,平时成绩很好的李易坦言是“意料之中”。
李易是个阳光开朗的女孩,学习之余她喜欢弹琴和看书。据悉,她从五年级开始学习古筝,一有时间就会练琴。在校期间,李易还加入了学校的音乐社团,经常参加校内演出、比赛。在她看来,学习最重要的是保持良好心态,“这样才有劲头去学习”。
除古筝外,作为理科生的李易还喜欢看文学作品。李易说,高三期间,她把鲁迅的小说、散文、诗歌杂文等看了个遍,受益匪浅。闲暇之余,她会去跑步减压,因为“体育真的很重要”。
“爸妈都很尊重我,也给了我很大的自由空间。”李易表示,轻松和睦的家庭环境也对她学习帮助很大。



羊城晚报记者 赵映光 蚁璐雅 实习生 韩妙鑫

佛山石门中学理科生林星宇: 弱势科目要多请教老师

“我觉得最重要的是,要在考试中把状态调到最佳。”来自佛山市石门中学高三6班的林星宇是该校两名分数被屏蔽的理科生之一,她说自己的高分秘诀是打好基础,在考场上保持好心态。
林星宇说,良好心态来源于平时的学习积累以及和家长老师的沟通交流。为了补好弱势科目英语,林星宇经常向班主任暨英语老师请教。
学习之外,林星宇最大的爱好是读书,尤其是散文和小说。林星宇说,看书能够让她放松,同时又能更多地积累知识。



羊城晚报记者 周哲

佛山石门中学文科生梁泳愉: 小组学习弥补自身不足

梁泳愉是佛山市石门中学高三18班的学生,也是该校这次分数被屏蔽的两名文科生之一。“知道消息时很激动,不敢相信,直到打开手机接到学校的信息才确定。”梁泳愉说,高考结束后,她觉得自己考得不太理想,没想到最终成绩出乎意料。
谈及自己的学习方法,梁泳愉说,最重要是注重团队合作。
“我们班里有各种学科小组,小组成员之间经常互相交流,还有导师从旁指导。”梁泳愉说,小组的学习,她和同学们可以互相从对方身上学习,弥补自己的不足。
除此之外,梁泳愉的另一个高分秘诀是做好笔记和错题集。梁泳愉说,她刷题不算太多,但是每道题都会总结,通过这样整理过滤知识



点可以提高学习效率。
在学习之余,梁泳愉是个运动爱好者,羽毛球、篮球、乒乓球等各种球类都是她最爱。她还经常参加志愿服务活动,曾经志愿做过烈士纪念馆、图书馆、博物馆的讲解员。

东莞东华高级中学理科生张嘉文: 取得高分不能一味刷题

“下午知道高考分数被屏蔽的那一刻,有些惊喜。但兴奋5分钟之后,我就平静下来了。”东莞市东华高级中学320班的张嘉文说,高考放榜后,他自己并没有第一时间查询成绩,反而是班主任老师知道成绩后短信通知了他。
对于学习秘诀,略显腼腆的张嘉文透露,要学会总结归纳,不能一味刷题,总结归纳可以减少很多无用功。
面对高三较大的学习压力,张嘉文说,打篮球和听音乐是舒缓压力的最好方式。



羊城晚报记者 余晓玲 王俊伟

东莞东华高级中学理科生单思佳: 疫情期有计划地学习

“情理之中,又有点意料之外。”得知高考成绩时,东莞市东华高级中学的单思佳显得很淡定。她认为,高考和平时考试差不多,成绩属正常发挥。
其实,单思佳是一名真正的理科“大牛”,在东华高级中学生态园校区精英班一直保持在前十名,两个校区年级排名也基本前十。
虽然是一名理科生,单思佳却偏爱古典乐器,小学时练就了古筝十余级。单思佳说:“练习古筝过程中会遇到不少困难,但在老师的帮助下都克服和解决了。这让我明白了只要坚持总会有结果,也让我养成了自律的习惯,对我的学习非常有帮助。”
疫情居家学习期间,单思佳严格管理自己、合理安排学习时间。
“我基本严格按照学校的课表执行,每天都排得很满,什么时间该做什么事就做什么事。”单思佳表示,每个人都要找到属于自己的学习方法,其他人的方法只能作为建议不能拿来直接用。



羊城晚报记者 余晓玲 王俊伟

中山第一中学文科生李天娇: 平时经常翻看古汉语字典

李天娇是中山市第一中学丰山学部171班的学生,平时成绩稳居班级前十名,语文是她最擅长的科目。“我对古文有一定了解,老师之前推荐我读古汉语字典,我经常翻看。”李天娇说,她的学习成绩较好的原因是慢慢积累,厚积薄发。
对于疫情期间居家学习,李天娇说:“在年级班主任的指导下,我加入了学校的钉钉群,晚修时间和同学们一起‘云自修’,能够提高在家的学习效率。”
作为同学们眼中的“大牛”,李天娇的学习秘诀是每个科目都有一本自己的笔记本。“将平时的错题整理好,时时复习。考试前看提纲、记重点。”李天娇说,目前她还没有明确自己想去的学校,暑假期间她将收集一些英语四级考试资料,提前学习。



中山第一中学文科生余柔莹: 因善于总结,历史“开了窍”

“姓名,余柔莹,排位前20名。”23日下午6时,刚在图书馆看完书的余柔莹,收到妈妈传回来的成绩屏蔽截图。“不敢相信这是自己的成绩。”余柔莹说,虽然高三前自己成绩比较稳定,但高三下学期成绩有几次起伏。今年4月中山市全市统考时,她年级排名第一,但有一次考试她排名班级20多名。
“好心态应该是帮助我取得好成绩的关键因素。”余柔莹表示,她的右手戴着一条手链,是高考前她买给自己的礼物,手链上有一个“∞”(无穷大)的小配件,“面对无穷大的世界,自己很渺小,高考对



人生的作用也是有限的。”
余柔莹提到,对她来说,历史学科较难。她的学习方法是善于总结错题,积累经验慢慢提升。终于,在高三时她的历史科“开了窍”。
学习之余,余柔莹喜欢听音乐,特别是嘻哈类型的音乐,“音乐给了我精神力量”。谈到心仪的本科专业,她说自己喜欢新闻学、法学。

湛江北大附属实验学校文科生黄文琪: 湛江复习冲刺期间要能吃苦

来自湛江徐闻县的黄文琪,就读于湛江市北大附属实验学校,今年高考成绩进了全省前20名。
在谈到学习方法时,她说,平时比较注重归纳整理,以便巩固掌握学过的知识。同时,她还善于针对自己的薄弱环节,有计划性地加强学习。“平时努力学习,但冲刺也很重要。”黄文琪说,到了复习后期,要能吃苦、奋力冲刺。
“现在考完试了,要好好放松心情放松自己。”黄文琪表示,她喜欢阅读历史类课外书籍,希望能通过阅读丰富多方面知识。



羊城晚报记者 袁增伟

肇庆中学文科生梁皓朝: 学生需要弹性管理时间

肇庆中学的梁皓朝是一名文科生,今年高考取得优异成绩,排名位列全省前30名。
“文科除了需要记忆外,要学会用储备的知识解决问题。”梁皓朝以今年高考地理答卷为例说,主观题要读透读懂题干,在草稿纸上列好答题框架,除了基本的答题模式外,结合所学进行适当延展。
“针对英语的学习,我建议学弟学妹在高一高二就要打好基础,积累一定的词汇量,不局限于课本的内容,可适当自学大学四六级词汇句式。”
梁皓朝谈及自己对学习的安排时表示,学习劳逸结合很重要,他周末回家几乎不带课本。“我认为考生需要弹性管理时间,把自己逼得太紧,就会像弹簧拉到极致,再恢复就难了;对自己放松要求,也难发挥弹簧的弹性。”梁皓朝说,他喜欢二次元文化,周末经常会在家看动画片休闲。



羊城晚报记者 杨再春

阳江第一中学理科生陈超帆: 学习方法应该因人而异

陈超帆在老师和同学眼里是一名“大牛”。当收到高考分数短信通知时,他坦言,既兴奋也属意料之中,“估分时已经觉得会取得比较高的分数。”
谈及学习方法时,陈超帆表示,首先要找准自己的定位,用哲学思维来看待问题。“学习也是一种实践,结合马克思主义的实践思想,比如说具体问题具体分析,尝试找到适合自己的学习方法,要因人而异。”
闲暇时间除了看书、听音乐外,陈超帆直言喜欢钻研数学、物理。而他的心仪高校是清华大学数学、物理相关基础学科。
谈及暑假安排,陈超帆表示将提前了解和预习大学相关知识,并利用假期健身、读书以及学习视频剪辑。



羊城晚报记者 全良波 李斯睿

珠海第一中学位理科生林逸云: 兴趣爱好能调节学习紧张

林逸云高一、高二时成绩位列年级第一、二名,高三时成绩偶尔有浮动,但稳定在年级前5名。由于平时成绩稳定,林逸云备考期间心态较好,没有过于紧张。
林逸云说,他每天花在学习的时间和很多同学一样,只有上课时间和晚自习,保持心态平和是他最想分享给学弟学妹的学习心得。
林逸云喜欢羽毛球、足球等运动,对机器人编程也非常感兴趣。在编程方面,他屡获奖项,曾获过国际比赛一等奖。“兴趣爱好也能调节学习中的紧张。”他说。



插图/刘苗