

# 中考学霸特质： 自律 + 责任感 + 思维方式 + 家长榜样

文/羊城晚报记者 蒋隽 实习生 曾颖仪  
图/羊城晚报记者 林桂炎 蒋隽

8月10日，广州中考放榜，总分平均分为574分（不含政策性加分），较去年提高近19分，高分段、中分段考生人数比例明显提升。今年全市750分以上的高分考生有300多人。11日，高分段学霸陆续亮相，羊城晚报记者采访了7位高分考生，深挖学霸“秘籍”，总结“学霸”特质，寻找传说中的“起跑线”。

## A 自律：有规划，高效利用时间

学霸到底是天生的还是后天养成的？几乎是家长们永恒的“哈姆雷特”之问。记者分析7位同学发现，天赋固然重要，但他们无一例外都很自律，对自己有要求的学生，课堂充分吸收，时间利用高效。

广东实验中学附属天河学校（以下简称“省附”）的黄睿彬被同学称为“学神”，中考768分。他的学习就很有计划性，结合巧学和活学，一周五天，每周二、周四下午课程结束后跟小伙伴一起结对学习，周一、周三傍晚打篮球一小时。每天完成一套语文和思政的卷子，周末加练作文和小论文，日常找老师批改。周末花半天用于兴趣爱好。

同样来自省附、769分的张沐阳是一个很注重效率的人，“在对的时间干对的事”，早上记忆力充沛的时候背古诗文；傍晚思维能力强，难题就放在傍晚六七点做；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，“争取每天学有所成，遗忘率也会大大降低”。

张沐阳还会根据老师讲的内容，制定今天或稍后几天的学习计划，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。

省附765分的谢果伊，最让班主任印象深刻是：“上课的时候永远坐得很端正，注意力一直集中，课堂参与度非常高。”

几乎每位学霸的老师评价他们时，都提到课堂专注、效率高。“有的同学在老师讲简单题时可能不太认真听，但黄睿彬不会，依然非常专注。”班主任老师说。



▲黄睿彬  
▶谢果伊  
▼张沐阳



## B 培养思维方式“打破砂锅问到底”

智商天生，但思维方式可以后天培养。几位同学思维方式上都体现出讲逻辑、爱思考、善于总结、归纳的特点，同时勤学好问，坚持“打破砂锅问到底”的精神。

广州天河汇景实验学校李衍志中考756分，是“数学狂人”，他特别喜欢做数学压轴题，把全国各地的中考真题的压轴题都搜来做了一遍。他要求自己一周要刷三套数学卷子，每天要做两道压轴题，



## C 责任感：对自己及他人负责

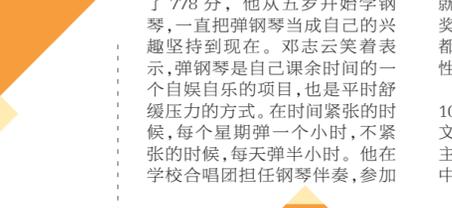
学霸专注学习，并不等于只看得见自己，学习好是他们对对自己负责，同时，也有为他人负责的责任感。

“我这么矮小的人，当了体育部长，每天要记录同学跑步打卡，自己也得跑得好。没想到养成了跑步习惯，跑步让自己更放松、更从容地学习。”汇景试验的赵桐同学中考757分，是校团委干部、班级体育部长、街舞高手、班级活动主持人，他笑说自己的体育是被“逼”出来的，团委工作锻炼了他学习的专注度：“尽力而为、高质量地做好团委工作，学习的时候则专心学习不想工作，另外主持锻炼了我考试时的临危不惧。”

赵桐选择的高中是华附，原因是体谅妈妈：“家住在黄埔，妈妈送我上学9年很辛苦，所以高中报了华附，自己坐地铁上学，不用辛苦妈妈了。”

李衍志的数学成绩并不是一直拔尖。初一第一次数学考试，满分110的试卷他只考了79分。这时，数学老师选择他做课代表。“担任数学课代表鼓舞了我，培养了我对数学的兴趣，是兴趣驱动我去学习。”李衍志说，“我喜欢数学对思维的锻炼和解开难题的成就感。”

黄睿彬是学习委员，刚开始对于担任班干他有所顾虑，怕耽误学习，但被班主任说服。“疫情期间，他一个人协助我管理10个小组，登记同学出勤、上课表现、作业统计等，每晚做一个小总结，发到家长群。那段时间，他也稳稳地拿到年级第一。”班主任说。



## D 为兴趣学爱好 减压好帮手

牛娃们生活中不是只有学习，他们有丰富的业余爱好，而且享受其中乐趣。兴趣爱好对他们减轻学习压力，放松心情也有很大帮助。

汇景试验的邓志云中考考了778分，他从五岁开始学钢琴，一直把钢琴当成自己的兴趣爱好坚持到现在。邓志云笑着表示，弹钢琴是自己课余时间的一个自娱自乐的项目，也是平时舒缓压力的方式。在时间紧张的时候，每个星期弹一个小时，不紧张的时候，每天弹半小时。他在学校合唱团担任钢琴伴奏，参加

市、区合唱比赛，都拿了一等奖。同时也是天河区少年宫摩天团男童合唱团的成员。

张沐阳从幼儿园中班开始学围棋，一直到小学六年级。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。中学后，他迷上了无线电通讯，初一就获得无线电通讯比赛全国三等奖。在张沐阳看来，两种兴趣爱好都有一个共通点，就是需要耐着性子，不能一蹴而就。

黄睿彬曾蝉联三年校运会100米亚军，是吉他高手、班级文艺汇演表演主力、班级篮球队主力，喜欢民谣，曾在吉他竞赛中弹奏 beyond 的《海阔天空》。

## E 不盲目“进补” 有选择地拓展

如今没上过培训班的孩子凤毛麟角，记者采访的好几位牛娃却表示，几乎不上补习班，有的会根据自己的需求选择性地到校外进行一些拓展。

汇景试验750分的郭缘远从来不上补习班，每天都早睡早起。即使是初三，也从没超过晚上10:30睡觉。

从小学到现在，邓志云从来没上过校外的学科培训班。志云的父亲告诉记者，他非常赞同孩

## F 言传身教 父母才是孩子的“起跑线”

记者在采访中发现，几位牛娃的家长都不是通常印象中对孩子要求高、事无巨细管教严格的家长。相反，家长们有自己的工作和生活态度，充分尊重孩子的意愿，给孩子足够的自由。

缘远妈妈称，自己的上班比较规律，周末就是雷打不动的休息。她问过孩子要不要上补习班，如果上，她可以送去，但不会陪着她，“因为我也需要有自己的空间和时间”。

省附765分的谢果伊说：“爸妈都是大学老师，他们对待工作都非常认真，从他们身上，我也学到了要认真对待每一件事情。”

郭缘远从小学一年级开始临字帖，一直坚持到现在，从未间断。缘远妈妈告诉记者，她曾经“身体力行”陪练：“我跟你孩子说，我可以陪着你一起练，如果你没写完，我帮你写。结果孩子很自觉，从来没让我替她写过。”

在课余时间，黄睿彬经常和父母一起做志愿者工作。黄睿彬对父母的评价是“灵魂伴侣”：“周末回家，晚上睡觉前，我跟父母都会聊天，他们很尊重我的想法和做法。”

羊城晚报 aces立尚教育 www.acesedu.com 立尚教育 开学实力派 2020年8月13日/星期四 专刊编辑部主编 责编 解素蔚/报眉设计 蔡红 美编 黄文倩/校对 李红雨 A15

# 中考学霸到底要不要补习 听听今年高分学员怎么说

**A 注重积累找成就感**

**学生：王思睿 中考提分：30+**  
高分秘诀：跟对老师，找到符合自己的学习方法是关键！

在此次中考，王思睿考了738分，各科成绩都很均衡。得知自己语文考了134分后，王思睿高兴坏了，第一时间发信息给立尚教育皇牌老师孙美林。

王思睿说，自己取得这个成绩有两个“秘籍”：一是日常在学习上的刻苦，二是跟着老师走。在发现自己的薄弱项后，他并没有盲目地学习，而是跟着孙美林老师的教学思路走，广泛阅读，多积累作文题

材，感知身边事，终于提高了写作能力。

据了解，为提高王思睿的语文阅读和写作能力，孙美林老师特意为他列出语文学习计划、阅读书单，也会陪着他一起阅读，课后聊聊阅读心得。“思睿现在会大量阅读历史、文学、音乐美术、文化类书籍。”王思睿的爸爸兴奋地说，孙美林老师的课让孩子产生了很大的变化，阅读成了他日常生活的一部分。

**学生：李天苒 中考分数：744分**  
高分秘诀：与培训老师做“对手”，解决知识漏洞

谈起自己的高分秘诀，李天苒一脸平静：“平时的积累很重要，我从初一起就开始有意识地去积累。”并慢慢摸索、总结出适合自己的学习心得：数学科和物理科，遇到难题，不急看答案，多思考多动脑，记录下解题思路；英语科，多积累短语单词、语法，会把做错的那句话抄下来，然后查找这个词的意思、各种用法和词组搭配，记到笔记本上，利用碎片时间拿出来看；语文科，培养阅读兴趣，阅读初期看自己感兴趣的书籍，达到一定量后再阅读名著，收获会很大。

“我喜欢从做题中找到成就感。”李天苒还透露了自己的小秘密：黄琪瀚老师在他交流数学难题时，会完全把他当做一位“对手”，“让我感觉自己不再是一位解决知识漏洞的学生，而是一位饥渴的求学者”。

黄琪瀚是李天苒在立尚的皇牌数学老师，他提到，李天苒是他第一个催着去吃饭的学生：“在班里，李天苒是最主动的那一个学生，喜欢做难题，还爱和同学分享自己的做题思路，也愿意和老师交流学习心得，求知欲很强。”

**B 惊喜的背后都是努力的过程**

**学生：柏钰涛 中考分数：743分**  
高分秘诀：语文、英语紧跟补习老师节奏，提分到140+

8月10日，广州中考成绩揭晓，涌现出了一大批高分学霸，备受热议。很多家长感叹，人家的孩子就是出类拔萃；很多同学认为，高分学霸拼的就是挑灯夜读；也有家长问，为什么经常看到新闻报道状元都不上辅导班的？

究竟高分考生是自学出来的，还是培训出来的？听听今年中考730+高分学员怎么说。

**学生：柏钰涛 中考分数：743分**  
高分秘诀：语文、英语紧跟补习老师节奏，提分到140+

柏钰涛中考拿下743分，英语更是以141分的成绩完美“收官”。“刚开始真的不敢相信，太激动了。”回想起考试的整个过程，柏钰涛笑着说：“只顾着埋头做题，都忘记有紧张的感觉。”在考语文时，遇到了一道自己拿捏不准的选择题，考后他一度出现“考砸”的心态。彼时的他，有一套独特的方法来缓解：“如果前面发挥不好，接下来的几科要稳住，把前面的分拿回来。”

说到自己的高分秘诀，他说与大多数同学都一样，就是调整心态，找对每一门科目的学习方法，学会整理错题。而对于语文和英语的学习，他表示，自己最高效的学习方法就是紧跟立尚的龚瑞君、傅嘉健两位老师教学走，课后不断巩固、多积累素材。

在学习之余，柏钰涛也会挤出时间投入到书法的练习和课外书的阅读中。“坚持自己的兴趣爱好，能一定程度上缓解压力。”

优秀都是有迹可循的。这些高分学霸都有一个共同特点：学习自律性强、主动性强、目标性明确。“这不仅基于他们自己良好的学习方法，还与立尚良好的学习氛围密不可分。”立尚教育冯颖坦言，来立尚学习的学生，在学习能力、综合素质方面，大多都不是最优秀的学生，但通过专业老师的针对性教学、良

**学生：陈志达 中考分数：740分**  
高分秘诀：遇良师主动引路，端正心态事半功倍

740分出现在眼里的那一刻，陈志达整个人很淡定，意料之中。“跟着老师走，肯定不会错！”陈志达回忆，初二时，因为心态没有调整好，他的数学成绩直线下降。立尚赵晶晶老师敏锐地察觉到他的异常，主动找他聊，而老师的“学习最主要的还是靠自己”这句话点醒了他，自此开启了“学霸”之路。

陈志达自认为自己不是特别突出的人，唯有努力、勤奋：“尤其是在学会一个知识点后，要不断地做题，先攻自己薄弱的，再进行综合练习，我认为这样做效果会比较好。”

“陈志达特别踏实和用功。每次上课，都能看得出来他很认真对我布置的任务和要求。课后的英语练习和背诵任务，他每次都能高质量完成。我是看着他的成绩稳步提升的，中考也交了满意的答卷。”立尚英语任课老师陈燕衡说。

**学生：凌新谕 中考分数：744分**  
高分秘诀：语数英物都补，注重知识的归纳和整理

“总体来说，孩子表现得不错。”聊到孩子成绩，电话里，凌新谕的父母透着开心。好的成绩源自自好的学习习惯的积累。化学是凌新谕较有优势的科目。凌新谕表示，只要在一开始就抓住需要牢记的知识点，后期跟着老师的节奏按模块学习，再找点同类题型来做，学会归纳总结，基本就差不多了。相对而言，英语是最让他头疼的一科，所以他在英语上会多花时间巩固基础知识。

凌新谕还特别提醒：错题本上整理的内容，一定是自己都能够完全理解的知识点，这样才会在最后冲刺阶段达到好的效果。

初中期间，凌新谕在立尚报了语数英物四门功课，谈及在这里的学习，凌新谕表示，自己非常幸运，能遇到用心教学的老师，真心感谢老师的帮助。据立尚老师介绍，凌新谕注重整理与归纳知识，将薄弱项和易错点整理成一本专属笔记，课后找老师、找同学解惑。



特别报道

## “2020年中考盘点暨2021年首届新中考指导大会” 本周六开讲

2020中考落幕，2021新中考悄然而至。据悉，立尚教育将于8月15日（本周六）19:45线上举行“2020年中考盘点暨2021年首届新中考指导大会”，为2021届考生打备考会第一战。

- 主讲内容**
- 1、四大名校之一招生介绍；
  - 2、2020年中考分数发布对2021年中考考生备考5大启示；
  - 3、如何准备新中考自主招生、指标到校及重点班选拔；
  - 4、新高考8个学科如何平衡规划拿高分？
- 主讲嘉宾**
- 立尚教育中考研究院资深专家 黄琪瀚  
14年中高资深媒体人 李珍
- 对象：**初二、初三学生家庭  
**时间：**8月15日（本周六）19:45-21:00  
**直播方式：**classin线上课堂  
**预约讲座通道：**识别二维码预约讲座，填写信息后加入“直播群”观看直播

