

制定适合自己的学习计划 一定要跟老师交流

姓名:高溪屿
高中:东港二中

“我觉得学习方法这个事对每个人来说都是不太一样的,重要的是得找到适合自己的方法,然后根据自己的特点制定计划。”谈到学习经验,高溪屿表示,这其实就是一个在制定计划、修改计划的过程中,通过不断修正,逐步找到最适合自己的学习方式的过程。

从高溪屿的经验来看,这个过程首先是要紧跟老师的计划,然后根据自己的学习情况做好预习、复习,在有余力的情况下,自己再定好额外的练习,然后通过每次考试来发现自己的不足。“我觉得这个过程就像是找准了一个方向,然后就要坚持走下去,每次考试后通过查缺补漏进行的反思,就是在抬头‘看路’让自己能及时修正偏差,确保自己的学习方向是对的。”高溪屿说。



喜欢读托尔斯泰的书 每次读都有新领悟

姓名:杜俊翰
高中:辽宁省实验中学营口分校

“在学习压力大的时候,我喜欢打篮球,发泄那种压抑的情绪;或者是去学校图书角看书,让自己的心情平静起来。我特别喜欢读托尔斯泰的书,感觉他的书很深刻,而且同一个内容,反复读,每次都会有不同的领悟,带给我新的思考。”昨日,来自辽宁省实验中学营口分校的考生杜俊翰向记者介绍减压方法。

对于自己的学习经验,杜俊翰表示,其实很简单,就是一定要提高在课堂上的效率,“认真听讲,把老师课堂上讲的内容记下来,毕竟老师讲给我们的都是精华的内容,已经帮我们思考好了哪些是重点内容,掌握知识的捷径。在课后的自习也同样重要。通过做好适当的练习,把知识掌握扎实以外,还要有自己的思考和总结。比如数学,练习册做多少本,不去从大量的题目中找出题目的规律,练习的效果也许并不会很好。”

此外,杜俊翰认为,考场上的心态也很重要,也要随时去调节。“考场上遇到难题,做不出来的,就先放一放,继续做下边的题目,别因为一道题目打乱了考试的节奏。”由于高中三年是住校学习状态,杜俊翰说平时跟父母的交流比初中阶段要少了一些,但是还是会跟父母



谈心,他也知道父母一直关心着自己的心理状况。“相对的,和老师学习和交流的时间比较多,所以特别感谢我的班主任裴大新老师,在学习上对我的影响最大,裴老师除了是我们的数学老师,也同样关心我们的心态,就我个人而言,裴老师至少找我谈心过五十次,谈学习和状态等等,还有生活的小事儿,也总会想着帮我们解决,除了父母,我还特别信任裴老师。”

辽沈晚报记者 朱柏玲

“还有一个特别重要的事情是,一定要跟老师多交流,我也有对自己产生怀疑的时候,这个时候我就会去找老师谈一谈,老师们的经验往往是能让我们茅塞顿开的,不要怕和老师交流,其实老师们是很愿意和学生交流的。”高溪屿说。

高中三年一直在朝着一个方向坚定努力,现在有了时间,高溪屿希望能和家人一起出去旅行。说起对自己影响最深的一句话,她说偶然在书上看到的这一句:“拼命获取成功,但不在意是否成功,结果往往就是成功。”

“今天下午知道孩子考多少分的时候,我和她父亲真的特别高兴,甚至不太敢相信。”高溪屿的母亲于娜表示,23日下午成绩一出来,很多人都来祝贺高溪屿取得了这么好的成绩,也纷纷询问他们两口子的教育方法。

于娜说,其实作为父母,他们平时并没有

太多地参与到女儿的学习当中,主要是照顾她的衣食住行。“学习还是靠她自己有上进心,肯努力。”于娜表示,高溪屿从小就自觉,学习的事基本不用家长操心,偶尔有偏科的情况,她会自己找原因尽快赶上,也从来没有额外参加过补课。

“其实高溪屿有一个特点,我作为家长都很佩服,那就是她有了目标以后就特别坚定,只要她给自己定好了目标,就会坚定不移地朝着那个方向努力,不用别人督促,对自己要求也特别严格。”

谈到对女儿未来的期望,于娜表示,她和孩子父亲达成了一致,尊重孩子的意见,不给她压力,让她选自己将来想做的事情,“从她小的时候,我们的理念就是让她有自己的想法,我们不给她强加东西,毕竟大人也不永远都是对的,孩子会独立思考是好事情。”

辽沈晚报特派丹东记者 王晓阳

备考期间和父亲踢足球解压

姓名:孙健博
高中:辽宁省实验中学

“除了在课堂上认真听讲,学习上的自律和成功的时间规划,帮助孩子让学习效果事半功倍。”考生孙健博的父亲孙玉钢在谈到孩子的学习经验时,总结的两个关键词是自律和时间规划。“在辽宁省实验中学的高中学习阶段,作为家长几乎不需要敦促孩子学习,孩子学习一直很自律。班主任老师一直在时间规划方面对孩子的帮助很大,孩子在老师引导下,将学习时间规划得很好,我们作为家长只是起到辅助作用,比如我和孩子约定好,要有效利用好时间,每天晚上11点半之前必须要睡觉,否则会影响第二天白天的学习状态,这样的话,得不偿失。”

“在学习方面,我们非常信任省实验的老师,我们主要是关注孩子的心理变化和情绪的调节。”孙玉钢说,他通过阅读一些教育方面的书籍,去了解更好地引导孩子,还找到了和孩子沟通的最好的方式,那就是陪孩子踢足球。“我个人总结,能陪孩子玩好,就能拉近和孩子的距离,走进孩子的内心。”所以,今年疫情以来,一直到高考前的备考阶段,孙玉钢几乎每天都陪孩子踢一会儿足球,帮孩子放松和解压。

“孩子特别喜欢踢足球,喜欢数学。在高中期间,数学成绩一直不错,参加全国数学竞赛,拿到了铜奖,这个成绩让他有点失落,我就陪他踢足球,让他在运动中放松,把自己觉得压抑、



高分考生孙健博(红色球服)。本人供图

不快的地方说出来。同时,也会通过和孩子聊喜欢的球星,跟孩子讲足球运动员成功的励志故事,去激励孩子,继续为自己的目标去努力。”孙玉钢说,对于孩子的兴趣爱好,在不影响学习的情况下会支持的。“孙健博在小学期间一直学习钢琴,小学毕业前达到了业余十级的水平。我们作为家长也十分支持孩子学习一些才艺,让孩子得到全面的发展”。

辽沈晚报记者 朱柏玲

首席编辑 李霖 美编 贾舒轶 电话/024-22699191

汽车专刊

2020款BJ80携手中国第一辆火星车荣耀上市

荣耀征途,越舰星河!7月22日,定位于中国高端硬派越野新旗舰的北京越野2020款BJ80携手中国第一辆火星车正式上市,成为全球首款与火星车同台发布的车型,开创汽车行业先河,尽显旗舰气度。新车共发布“侠客”、“至尊”、“珠峰版”3种配置,提供3.0T+8AT与2.3T+6AT两款黄金动力总成,提供全黑、白黑、红黑、蓝白四个系列分色套装。

2020款BJ80与中国第一台火星车的联袂登场,是北京越野与中国航天再度携手的重要标



志。发布会当天,中国首次火星探测任务工程副总指挥、探月与航天工程中心主任刘继忠也莅临现场,与北汽集团党委书记、董事长徐和谊共同按下启动键,迎来了中国第一辆火星车与2020款BJ80的携手亮相。

巅峰之尚,彰显奢阔野趣。2020款BJ80采用“越野世家”硬派越野经典设计语言,端正、简洁、硬朗、挺拔的线条刻画出强劲外观,过目不忘的凌厉线条搭配家族式五孔进气格栅,将力与美完美融合,在细节处无不彰显着北京越野

传承60余年的品牌越野基因。

品质成就经典,传承造就经典。2020款BJ80采用“国之重器”设计语言,车身尺寸分别为4765mm×1955mm(珠峰版1975mm)×1985mm,在传承经典的同时,将车身降低20mm,车身姿态更平稳,视觉上增添稳重与从容。端正、简洁、挺拔的线条,勾勒出鲜明的军工品质特性,尽显硬朗大气的力量感。全系标配双色轻量化轮毂,与全黑、白黑、红黑、蓝白四个专属分色套装,在传承中塑造全新经典。

武乃文

不负期待 为你而来

北京现代第十代索纳塔正式发售

2020年7月22日19点,SOLO NATA SHOW颁奖盛典暨北京现代第十代索纳塔上市发布会以全场景、创新性的直播形式与广大网友线上见面。通过多场景的互动形式,让第十代索纳塔“突破期待”的品牌理念引发众多网友的情感共鸣。

作为北京现代的重磅产品,第十代索纳塔将以感性运动设计理念,赋予时尚感官享受;以智能科技,颠覆用户交互体验;以全面升级的配置,全球首创CVVD技术,成就越级驾乘感受。其凭借过硬的综合实力,被誉为现代汽车读懂



中国市场的最新力作。

除了极具竞争力的价格之外,北京现代专为第十代索纳塔准备了由三组豪礼构成的购车尊享礼包,从买车、用车和享车三大层面助力用户即刻开启无忧用车新生活。

最具诚意的产品价格和最优质的金融政策服务,再搭配上不俗的产品实力,第十代索纳塔以“B级车新标杆”的傲人之姿,突破期待而来。

作为现代汽车新一代i-GMP平台下的首款量产车型,第十代索纳塔将从车身尺寸、颜值设计、动力性能、智能安全和互联五大领域,诠

释“B级车新标杆”的硬核实力。

越级车身尺寸,领先尊享宽适空间。更加修长且低趴的车身尽显时尚动感。相较于一代产品,第十代索纳塔车身长度和轴距分别提升100mm和85mm,使车身达到了近5m的长度,轴距也达到同级最大的2890mm。同时得益于i-GMP平台优势,车身高度明显降低,座舱座椅也随之下调优化,车身重心进一步降低。越级的车身尺寸,为用户提供了更加宽敞的腿部和头部空间,带来极为尊崇的空间体验。

武乃文