

# “好方法+高效率” 善于自我管理

姓名:刘松林  
高中:东北育才学校科学高中部  
目标学校:清华大学、北京大学

7月23日傍晚在接通记者采访电话时,来自东北育才学校科学高中部的优秀考生刘松林表示,得知分数后,还是比较平静。

刘松林已经获得2020年清华大学和北京大学高水平艺术团的考生资格。

作为东北育才少年民族管弦乐团扬琴声部部长的刘松林同时也成为该校乐团建团以来第一位考入“清北”的学生。

刘松林从6岁开始学习扬琴,从觉得“这个乐器好听、好玩”开始,一直坚持学琴12年,学琴锻炼了他的



耐心和信心,也培养了他不畏艰难、锐意进取的品质,他说学琴让他更踏实严谨、自觉自律。

关于自己的成长和学习经验,刘松林说父亲母亲都是博士,家里有很

多书,自己从小就是在书香氛围中长大,非常喜爱阅读。

对于高中阶段的学习,刘松林认为最重要的是做事的“高效”。刘松林几乎不熬夜,但他会科学利用一切碎片化的时间。

“上了高中进入乐团后,我就不补课了,因为没太多时间,一般在周五从学校回家后,我会先把作业写完,周六的时候会用大部分时间整理反思一周学习的内容,以错题本或是思维导图的形式回顾复习,预习下周内容,对薄弱学科和易错题型,自己通过做习题册进行巩固。”

在乐队中,刘松林负责扬琴声部的排练、组织、调琴等,同时兼顾对新同学的指导和帮助。周日下午乐团排练半天,与其他人相比刘松林的

“周末”就少了半天,因此刘松林在排练时提高效率,在排练时间内,把自己所需要完成的任务在当场高效完成。

在校期间,刘松林担任学校学生会社会实践部部长、校少年民族管弦乐团扬琴声部长、科高学生会文艺部部长,品学兼优的刘松林曾获得过多项荣誉。

曾获沈阳市五好学生、沈阳市“尊师孝亲”好少年、校优秀学生干部、校优秀团干部、优秀学生。

刘松林曾获第四届中国扬琴艺术节展演评选活动非专业少年A组金奖,辽宁省第六届扬琴邀请赛少年A组金奖。多次参加沈阳市中小学生迎新晚会、东北育才教育集团70年校庆等演出活动。

曾获全国中学生语文能力竞赛二等奖;全国中学生英语能力竞赛一等奖两次、全国基础教育英语综合能力竞赛一等奖、全国中学生英语演讲比赛省一等奖;两次获全国中小学生数学创新应用大赛省三等奖;中国化学奥林匹克(初赛)省三等奖。

据了解,为了传承和发扬民族艺术,东北育才学校校长高琛十年前一手创立了东北育才少年民族管弦乐团。她告诉记者,民乐团目前编制已达到满额75人,近年来多次获得省市乃至全国中小学艺术展演一等奖,培育了大批有特长的优秀学子,不但顺利考入浙大、交大、复旦等国内名校,还有的受到剑桥三一学院等国际顶尖大学青睐。

辽沈晚报记者 王月宏

# 教子秘诀:家长以身作则影响孩子

姓名:杨明宸  
高中:东北育才学校

“孩子最大的特点是学习主动、高效。”7月23日,杨明宸的妈妈接受记者采访时说,“由于孩子住校,作息时间很规律,每天晚上10点睡觉。高考前的一两个月,孩子一般会学到11点睡觉。充足的睡眠保证了孩子第二天上课时好的注意力。”

在妈妈的眼里,杨明宸自小就是一个性格沉稳的孩子,做事情有自己的想法,有自己的主见。同时,在生活、学习上目标都特别明确。

“他的心理素质很强,对自己有正确的认识,从育才少年班分流到常态班并没有影响到他,在初中



和高中阶段,一直有很强的自信心。”杨明宸的妈妈对记者说。

谈到教子秘诀,杨明宸的妈妈认为,孩子好的学习习惯的养成主要是在小学阶段。她始终坚信,只有父母以身作则,才能影响教育出好的孩子。“他的小学阶段,我们在家几乎没有看过电视,也从来不在家玩手机。我家两张桌子面对面,在读小学的时候,每天孩子写作业、学习、看书,我都会坐在对面看书,学习。工作关系,我需要不断地晋职称,准备考试。对面专注学习的母亲,对他的学习习惯的影响很大。”

和很多孩子一样,周六周日回家,杨明宸也喜欢放松放松,游游泳,和爸妈在家楼下打羽毛球是他选择最多的放松方式。当然,放松的方式也包括手机游戏。

“在玩手机游戏上,我们对孩

子没有绝对禁止。相对来说,孩子比较自觉,玩一会就放下了。”杨明宸妈妈说。杨明宸也有玩到酣处忘记时间的时候,这时候,她或者孩子爸爸也会加以提醒。“孩子的优点是态度好,从来不会因为我们的提醒而生气,他内心知道他这个阶段应该干啥。”

在杨明宸的家里,陪伴和后勤工作主要由做财务工作的母亲来做,做医生的父亲则负责在大的方向上加以引导,帮助孩子排解压力,以及在孩子未来专业、就业的选择上加以指导。

“英语一直是杨明宸的薄弱科目,这个假期,他的计划是提高自己的英语口语水平。”杨明宸的妈妈对记者说。

辽沈晚报记者 董丽娜

## 沈阳药科大学今年在辽宁招生920人

2020年沈阳药科大学继续实施大类招生,共计5个专业类及13个具体本科专业对外招生。日前,沈阳药科大学发布今年招生政策,并对广大学生及家长比较关注招生政策问题进行解答。

2020年,沈阳药科大学将面向全国31个省、市、自治区进行招生,本科招生计划总计2161人。在辽宁省共招生920人,其中普通类895人,地方专项计划25人,全部为本科层次(最终招生计划以省级招考部门公布为准)。

沈阳药大今年招生政策略有调整,在辽宁省单独增设一个院校代码,将药学(理科基地班)、生物制药(生命基地班)两个连读专业编入其中,并在本科批次进行招生(与其他本科专业分开招生)。

学校在体检方面对考生有何要求?体检标准按教育部、卫生部、中国残疾人联合会印发的《普通高等学校招生体检工作指导意见》和人力资源社会保障部、教育部、卫生部《关于进一步规范入学和就业体检项目维护乙肝表面抗原携带者入学和就业权利的通知》等有关要求执行。特别提醒的是,色盲、色弱、化学试剂过敏及嗅觉功能性障碍考生不能报考该校,填报时请广大考生务必注意。

药科大学对辽宁省进档考生按照“分数清(分数优先)”的方式录取,以“投档成绩”和专业志愿为录取依据,专业志愿间不设分数级差。所有专业志愿都无法满足时,如果考生服从专业调剂同时又有未录满专业,将由学校调剂到相应未录满专业。高考成绩无法满足所填报的专业志愿,又不服从调剂的,作退档处理。

辽沈晚报记者 王月宏

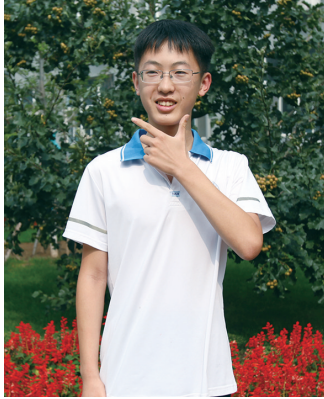
# 学习的秘诀是:有意识地去学习

姓名:张鹤龄  
高中:盘锦市高级中学  
目标大学:清华大学

数学150分,语文129分,在今年的高考中,盘锦市高级中学的张鹤龄同学成绩斐然。

“张鹤龄同学性格特别开朗活泼,综合能力、动手能力很强,喜欢踢足球和跑步。他不是一个死读书的人,各科的成绩很均衡,没有偏科。”7月23日下午,盘锦市高级中学老师、张鹤龄的班主任王金伟老师接受记者采访时说。

张鹤龄是班里的学习委员,同时也担任物理科代表。据王老师的观察,张鹤龄学习习惯非常好,“学生学



习特别专注,主要精力都在课上,课下不懂的问题也会及时静下心来研

究。学校的作业完成后,还会带领学习小组分工做模拟题,然后筛选有价值的题出一张大卷,和班级的同学分享,对班级的学风建设起到了很大的推动作用。”

张鹤龄的母亲说,上了高中,在学习上她和孩子爸爸基本就帮不上什么忙,只是在做后勤工作。父母的眼里,张鹤龄是一个学习效率很高的孩子,“初中的时候,他会尽量在课间和午休时间完成学校的作业,晚上回家看看书,弹弹钢琴,基本每天10点半就睡觉了。上了高中,每天也都是12点前睡觉,基本不会熬到下半夜。”

“我觉得每个阶段都有每个阶段的目标,目标明确,学习就不会枯燥,相反,却是一件有意思的事。”张鹤龄

接受记者采访时说。

讲到学习秘诀,张鹤龄说,他的秘诀就是“有意识地去学习。”“意思就是要知道自己在学什么,而不是简单、盲目地刷题。对于不会的题,清楚自己不会的地方在哪里;对于会的题,要知道自己学的知识的原理和本质。”

张鹤龄说,父母对他最大的影响就是做事稳重,这使得他在学习上也很踏实。他欣赏我国学术上的大师,希望自己未来在科研领域成为学术型的人物。

高中三年,由于学业繁忙,张鹤龄没怎么出去旅行,这次假期,他计划去敦煌看看莫高窟,“从旅游目的地来看,人文艺术对我来说比较有吸引力。”张鹤龄说。

辽沈晚报记者 董丽娜

# 德州扒鸡 肉烂脱骨 入口即化 回味无穷

五香脱骨 德州本地人吃的扒鸡 整件5只装原价390元 今、明、后3天6折特惠仅需234元

德州扒鸡被称为“中华第一鸡”,它色香味俱全,肉嫩味纯、鲜香脱骨、香透骨髓,话说乾隆三下江南途经德州,频频指名要吃这道菜。

德州扒鸡是中外驰名的鲁菜,具有美鲜嫩香四大特点:第一就是好看,完整一只色泽金黄,让人一看就垂涎欲滴;第二就是鲜,保留了鸡肉最原滋原味的口感;第三就是嫩,骨肉分离,鸡肉入口即化;第四就是香,纯天然香料烂入骨髓,勾起食欲。

**好味道源自好食材**  
昔日皇家贡品,如今百姓家宴。德州扒鸡从选料到制作都很讲究,且工艺十分精细。全部选用当天宰杀的三黄鸡为原料,配以16种天然名贵香辛料,经文武火煮制,再进行焖制,新出锅的德州扒鸡金红油亮,肉质雪白,香气浓郁,肉烂脱骨,趁热提起鸡腿轻抖,鸡肉可全部脱落,为菜中精品,冷食热食均满口余香!具有滋补食疗的价值,实为款待宾客,馈赠亲友之珍品。

**特大优惠 送货到家**  
为了方便消费者品尝特色鲁菜名吃,厂家采取快递方式直接送货到消费者家中,省去实体店费用,原价78元/只(整箱5只装390元)的德州扒鸡,7月24、25、26日这3天厂价6折特惠整箱装5只仅需234元,以前买1箱的钱今天差不多可以买2箱!二百出头就可以到手5只德州扒鸡,真划算!每人限购2箱,真空包装,保质期240天,均为最新批次,可以放心购买存放。



订购送货热线:400-966-0557  
欢迎在上班时间拨打电话订购(早上8:30—下午18:00)  
整箱免费快递到家 方便快捷 避免商场接触