



自我管理 是高效专注的前提

每天规划好时间 学习效率很快就提高了

姓名:黄浩洋
学校:沈阳市南昌中学
考分:754分



“他每天晚10时就睡觉了,无论是时间管理和学习物品管理都做得非常好,在这种自我管理的基础上,才能实现高效和专注的学习。”黄浩洋的母亲这样总结。

在今年的中考中,黄浩洋考取了754分的高分,除了语文和英语之外,其他科目都是满分。谈及最初得知考分的感受,黄浩洋觉得是惊喜,她的母亲则直言:“我一直对他很有信心。”

这种信心来自日常的积累。“他时间管理做得很好,不熬夜,每天保证7到8个小时的睡眠。”黄浩洋的母亲介绍,相比思维能力而言,黄浩洋认为自己的记忆力稍差,所以他选择每天5时30分起床,利用每天早晨最清醒的时间来进行一些背诵练习。

每天放学回家之前,他就在学校高效地完成作业。黄浩洋和班里其他三名同学互相比拼学习,他们彼此取长补短,交流学习心得,被戏称为“南昌F4”。这种良好的竞争氛围,不但把学习变成一种有趣的竞赛,还提升了做题的速度。

时间管理的另一个秘诀是在每个科目的转换间隙中插入喜爱的体育项目,黄浩洋很喜欢球类运动和跑步,在高质量的放松和休息之后,自然也减少了学习过程中分心的可能。

另外一个保持高效的方法就是做好学习物品管理。黄浩洋会把自己的每一个科目的教科书和卷纸都放在一个固定的整理箱中,而且常用的卷纸都放在固定的文件袋中。想找哪一个科目的材料和卷纸,可以马上找到,这也节省了不少的时间。

之所以能养成自我管理的好习惯,黄浩

洋的母亲解释,是因为从小就放手让他去整理书包,而不是由父母包办所有事情。但唯一父母不能缺席的,是对孩子的赞美和鼓励。“他的爸爸一直都在给他传达正面的、鼓励的信息,但又不给他太大的压力。这样,一方面培养了他的自信,又不会过分强调单一事件的成败。”

不仅如此,黄浩洋从小还养成了喜欢阅读的习惯,一家人的消遣活动时常是各自专注地看一本书,然后再举办一个小小的“家庭读书分享会”,谈谈各自的见解,分享读书的心得。

辽沈晚报记者 张阿春

姓名:王泉智
学校:沈阳市第七中学
考分:753分



今年,沈阳中考,第七中学750分及以上的学生达25人,张舜尧、张祖宁、王泉智三人考出了753分的好成绩。

在班主任罗丽老师眼中,王泉智是一个智商较高,记忆力好,目标明确,理科很强,文科也不弱,不偏科的好学生。“我记着当时初一入学时候,他就说‘老师,我的高中目标就是考东北育才’”。

不仅如此,王泉智从三岁时就立下“清华北大”求学目标,成长的过程中,他一直在为自己的目标不停地努力着,每个不同阶段都收获满满。

在初一时,王泉智也曾被一次考试“敲醒”,“那次我考了学年255名,当时内心非常崩溃,感觉自己受到了打击,我也告诉自己,不能这么学,要改变学习方法。”王泉智喜欢学习数学,他便花很多时间学习数学,其他学科成为“弱项”。王泉智的家里一直有一块小白板,每天规划好自己的时间,学习效率很快就提高了。“小白板上写清楚当天的学习计划,比如,语文作业30分钟,数学作业30分钟,复习文言文30分钟等,慢慢我就发现复习各个科目也挺简单。”

“我的学习经验就是要劳逸结合,一直学习的效率是很低的,我喜欢游泳、打乒乓球、跑步,初一初二时也玩过一些棋牌游戏。”王泉智告诉记者,自己还喜欢听周杰伦的歌。

在谈到如何提高学习效率时,王泉智表

示,上课的时候,必须要全神贯注地听课,把所有精力放在课堂上。而且要跟老师互动,这样才能更有助于自己的成长与进步。“复习的时候,把错题做好,我会把错题分成‘专题类’,比如全等三角形专题,然后标注错题出自哪张卷子,错误的原因等,可以方便复习的时候反复翻看。”

在给学弟学妹分享答题经验时,王泉智说:“最后,答卷的时候,要从头做,这样会越做越自信。检查的时候,要把关键词圈出来。”

辽沈晚报记者 王月宏

数学常考满分 喜欢看金庸武侠

踏实做好每一步 举一反三并展开联想

姓名:张舜尧
学校:沈阳市第七中学
考分:753分



“抚剑凭栏,风平雨静。长河落日映丹心,江南烟雨蕴柔情。风陵渡口飞雪遥,天涯思君难相忘;襄阳城下甲光寒,侠之大者救江山。豪情千秋,半生笑傲,侠义作笔,写一世江湖飒沓。金庸武侠,我的启明星,让我不畏曲折,不畏艰难险阻,激流勇进;让我关心国家,心怀天下……”这是沈阳市第七中学张舜尧中考作文《谁是我的启明星》的一个段落。

昨日,中考成绩揭晓,张舜尧成为第七中学3位中考成绩取得753分中的一位。张舜尧不仅从小爱听评书,读金庸武侠,还常常取得数学满分的成绩。

在学校很有“名”,因为张舜尧在数学方面学习能力很强,常常解题思路特别简单,做数学题速度非常快。

张舜尧在分享高效学习的秘诀时表示,“最重要还是听课。”以前,张舜尧曾考到全校100名以外的排名。“我反思以后,决定上课认真听讲,很快成绩就恢复稳定。”此外,他得另一个学习秘诀就是错题本,“我总结错题的时候并不是把不会的题写上,而是将错题所对应的知识点,需要注意的地方都写上。”张舜尧说,“对于错题,一定要给自己讲一遍题,否则即使记住知识点,下次也不一定能做对题。”

有较强的自主学习能力,张舜尧在初中阶段,就自学了一些高中数学知识。张舜尧的父亲张林对儿子的评价是:“小学是个文科生,数学从来没考过满分。初中变成了纯理

科生,数学经常考满分。这都得益于班主任徐瑾老师润物无声的教育,他班的数学成绩特别好。”

在班主任徐瑾老师看来,“张舜尧特别喜欢自主学习,从初中开始,他就自学了一些高中课程,学习能力很强。”

不仅如此,张舜尧爱好十分广泛,钢琴十级,书法六级,喜欢滑雪、滑冰、游泳、高尔夫、独轮车、滑板,这个暑假还迷上了跑酷,打算“报班”练跑酷,对此父母十分支持孩子的广泛爱好,“我们家主张‘散养’,家长以培养孩子兴趣为主。”

辽沈晚报记者 王月宏

姓名:张祖宁
学校:沈阳市第七中学
考分:753分



今年中考,沈阳市第七中学初三六班5个同学总分超过750分,11个同学数学满分。作为班长,张祖宁取得了753分的好成绩。

谈到高分的取得,班主任老师徐瑾认为,这主要得益于张祖宁良好的学习习惯和学习方法:“上课的时候,他听课特别认真,稍有不懂,下课就问,每一个知识点都研究得很透彻。这使得他的学习生活看起来很轻松。”

“我的方法,是踏踏实实做好每一步。上课认真听,多思考,举一反三,展开联想,把很多知识点联系到一起,融会贯通之后,就学会了新的技能,之后再再用这个技能去解决其他问题。”8月4日,张祖宁接受记者采访时表示。

为了提高自己的学习效率,张祖宁主动与老师提出申请:如果考试取得满分,就免写作业。为了不写作业,他尽自己最大努力在大小考试中得满分。于是,他享受数学、物理、英语等多个科目不写作业的特权。

初三复习阶段,张祖宁找出以前各科笔记,专找薄弱环节标记,并在这些方面加码。“我觉得学习要想效率高,方法很重要。一般情况下,除了阶段性的复杂,我不做重复的工作,阅读题我会挑自己需要的刷,数学题我也会挑难题做。让自己在每个阶段的学习过后都会有提高。”

学校的高效率使得张祖宁在家显得十分轻松。每天回到家里,第一件事就是听音乐。“我喜欢摇滚、喜欢汪峰、喜欢老鹰乐队,有时候也会弹着吉它唱一会儿歌。”同时,他还是一个读书迷,宇宙简史、果壳中的宇宙、福尔摩斯探案集、三体……他用多方位涉猎探索未知。最近,喜欢上了看英文原版电影,“希望在轻松的观影中,提高自己的英语口语能力。”

张祖宁的爸妈都是公务员。从小四年级到

初中三年级,六年的时间里,他们一家都是在陪读状态。“租离学校最近的住宅,给孩子省出更多的自由时间。”而对于男孩子们都喜欢的手机游戏,张祖宁的父亲也表示自己曾经很担心,“好在孩子很自律,玩了两关,觉得没有意思,就不玩了。”

张祖宁没有特别喜欢名言谚语,反而是在有一次查朗文词典时,看到的一个句子让他深深地记在了脑海里:The majority of students cherish their beautiful season and cherish the hope that one day they'll become outstanding.(大多数学生珍惜他们美丽的季节,并抱有这样的希望:有一天他们会变得出类拔萃。)

“这句话经常会萦绕在我耳边,让我珍惜当下,心怀梦想。”张祖宁。

辽沈晚报记者 董丽娜