

距离2021年沈阳市中考仅剩60天，成绩还能提高吗？中等生有机会逆袭成学霸吗？随着各区初三一模的推进，考生、家长、老师都需要及时梳理和总结，记者采访到一些优秀考生，分享他们的学习经验。

# 不熬夜 不参加课外辅导班 初三逆袭

沈阳市虹桥初级中学  
九年二十班 张宇岳



考入辽宁省实验中学是张宇岳一直以来的目标，但在学习的道路上并非一帆风顺。“七年级下学期的时候我的成绩开始下滑，”张宇岳说：“当时也非常担心，对于自己的未来有些迷茫。”

进入初三后，张宇岳比平时更加刻苦认真，上课专心听讲，课下要练习明白每一个考点。但他懂得安排时间，基本不熬夜。张宇岳相信只要心中有目标，审视自己每一次的成绩，并持之以恒地努力，就会实现梦想。遇到难题的时候，他从来都不放弃，而是深入理解，直到解答出来。

“这次一模数学答得不是很理想，时间分配没有做好。”张宇岳总结道：“但我相信下次考试我一定可以再进一步。”

张宇岳坦言平时很喜欢玩，中午打球，放假弹吉他。他建议同学劳逸结合，课间不要继续做题，可以休息，运动一下，让自己更清醒。他平时有机会就参加学校活动，在演讲比赛中还拿过奖。张宇岳认为，这些活动对他个人能力都有提高，让他完善自己的性格，成为更好的自己。

沈阳市虹桥初级中学  
九年十一班 虞智童



虞智童入学时，还自认是中等学生，现在他可以骄傲地告诉记者，他想报考辽宁省实验中学。

“这次模拟考试数学有一些细节问题处理得还不够好，语文的阅读理解和作文还是不理想。”虞智童认真地总结了这次皇姑区初三一模。他认为能够通过考试找到自己的不足，才能有进步的空间。平时他会积累错题和典型题，自我总结，思考，碰到一道题解决一道题。进入初中以来，虞智童基本没参加过课外辅导班，对自己的薄弱学科和知识点，他都会做好详细的笔记，然后内化成自己的思路和方法。

他认为，自我总结的同时与同学交流，吸取别人优点，可以让自己更进步。“刚入学的时候我比较内向，不愿意参加活动，但在身边人的带动下，现在学校组织的活动他都积极参与。”虞智童说：“通过这些活动，我收获到了很多新奇的经验，也学到了别人的优点。”

距离中考仅剩60天，虞智童建议大家心理压力不要太大会增强自信。“当我有压力的时候会看电影或者杂志，国内外名片都看。”虞智童说：“有的时候这些内容对于学习还是很有帮助的。”

辽沈晚报记者 冯美琳文并摄影

## 高考志愿填报避免高分低就 专家建议 整理招生章程 搜集数据 分析专业

医学、预防医学、药学等；其次是技术类专业和护理类专业。

### 不值！ 573分去了民办院校

想报考财经类院校的辽宁考生，不少都关注了东北财经大学。如果是首选省内财经类院校，除了东北财经大学，还有三所民办院校，分别是：大连财经学院、辽宁对外经贸学院、辽宁财贸学院。

如何规避这些高考志愿的“坑”？沈阳市第五中学创新教育发展中心杨兴学通过多年的高考数据搜集、整理和分析，建议家长一定要研究专业，并适应新高考的趋势。

### 浪费！ 640分读医学检验技术

新高考实行“专业+院校”的志愿填报模式，非报不录，没有专业调剂。这就要求考生和家长在专业选择时，充分利用好考分，避免高分低就。

杨老师告诉记者，在去年的高报中，有一位学生640分报考了中国医科大学的医学检验技术专业。从去年的最终录取情况来看，这个分数，报考中国医科大学其他专业，除临床医学（红医班）外，均绰绰有余。中国医科大学“医学检验技术”专业近几年的录取数据，全省位次基本上都维持在2万左右。而640分，在2020年辽宁理科排名3126名。

“除非该考生对医学检验技术专业极度热爱，否则这种报法，太浪费分数了。”杨兴学说：“新高考模式下，务必要研究到具体专业。”医学类专业的报考原则：首选临床、口腔、麻醉等核心专业；其次是基础

### 后悔！ 没了解清楚专业内涵

凭借着专业的名称来选择，而对专业内涵不了解。这也是高考填报时容易出现的问题，实际上不同专业之间所学的课程、发展方向还是有很大差异的。有些专业虽然名称相同，但仍然有一定的差别。比如“教育学”与“师范”，看似好像都与教育有关，但其实两者天差地别。

杨兴学提醒考生，一定要仔细了解专业内涵，包括该专业的主干课程是什么，是否属于特色专业，专业的实力如何，有无硕士、博士点，是否是国家重点学科，在国内同类专业中居于什么位置，专业发展前景和学生就业去向如何等。

辽沈晚报记者 冯美琳

## 高考提分 重视三轮复习突破薄弱环节

沈阳市高三二模结束后，考生对各学科的基础知识及复习架构进行了又一次梳理。但不少学生也进入了备考高原期，想在三轮复习中提分，需要集中精力突破薄弱环节。

### 物理： 提高解题速度规范答题

物理对于许多同学来说是较难突破的科目，沈阳市第120中学高三物理教师高晓楠认为，距离高考仅剩40余天，不同层次学生应该有不同的复习规划，基础弱的学生应该抓物理的主干内容，以得到该得的分数为宜；基本功扎实，思维灵活的学生应该加强对生疏考点的复习，如自感、涡流、超重、失重、3-3、3-4模块中的实验等，减少不必要的失误，以争取高分。

提升答题速度的关键是进行限时训练，如25分钟内答完10道选择题，12分钟内做两个实验题等，这是让物理成绩锦上添花的好策略。

要进行表述能力及解题的规范化训

练。对解答中涉及的物理量而题中又没有明确指出是已知量的所有字母、符号用假设的方式进行说明；要说明题中的一些隐含条件；要说明研究对象或研究的过程；要写出所列方程的理论依据（包括定理、定律、公式）；要对求解出的物理量中的负号的含义加以说明。

### 英语： 限时训练深层阅读

要提高英语成绩，首先应该找出短板部分，分析问题，精准定位，对症下药，有针对性地解决。沈阳市第十中学高三英语备课组长林辉分析，一些学生阅读理解分数不高，主要是因为词汇量不足。针对此种情形，考生在考前还要最大限度地扩充词汇量。少数考生文章能读懂，题做不对，是因为审题不认真，理解力不足、批判性思维和辩证思维能力不足，答题技巧没掌握，为了解决此种情形，考生要体会老师讲解试题时的解题思路，弄清考点的考查方法，出题规律，解题技巧，考生还要提升理解能力、批判性思维、辩证思维能力、对文化的感知和理解的能力等。

还有一类考生，词汇都认识，但文章理解不透，长难句分析不过关，可以用高考真题阅读理解试题中的长难句进行有针对性的练习，来提高水平。

辽沈晚报记者 冯美琳