



# 主动的孩子+放松的家长 只要努力就有收获

姓名:任凌悦  
中考成绩:总分748  
毕业学校:沈阳市第43中学  
目标学校:辽宁省实验中学



任凌悦。受访者供图

“整个小学她都没补过课,成绩也不拔尖”“我们经常全家人一起睡懒觉”“允许她犯错,有时会把她的错误当成一个玩笑,而不会严厉地批评她”“学校平时放学很早”……在优秀考生任凌悦的母亲凌娜看来,一个宽松的环境更利于孩子的成长。

任凌悦的母亲是一名医生、父亲是大学老师,因为两人工作都比较忙,且无论是医生还是教师,都时刻不能放弃学习。所以,在任凌悦小时候,家里时常会出现三个人同时看书学习的画面。这种氛围,也让任凌悦在潜移默化中养成了主动学习的习惯。可以说,任凌悦从小到大都没有让家长陪过写作业,凌娜补充,这除了因为孩子自己的主动,在学校学到的各种学习方法也起了很大作用。

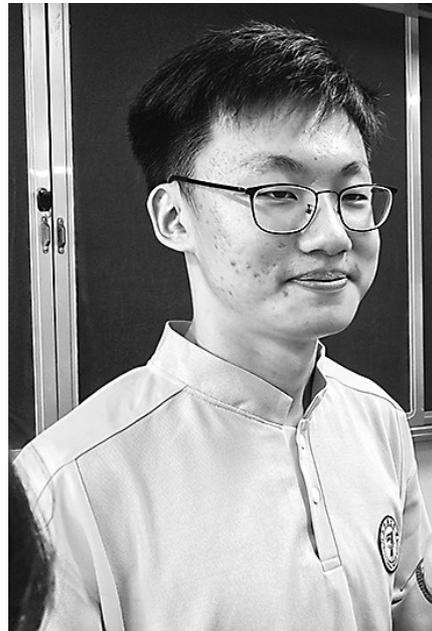
谈到学习方法,任凌悦的秘诀是每天晚上在完成所有作业之后,再进行一轮主动的复习和预习,虽然会因此晚睡十几分钟,但在提升学习效果方面可谓事半功倍。另外一个,是保持批判性思维,不迷信权威,哪怕是老师、家长已经给出答案的问题,也要一直保持思考的状态,保持精神上的不懒惰。

凌娜笑言,“只要不是精神上的懒惰,偶尔身体上的懒惰是可以接受的,比如全家人一起睡懒觉,中考前几天任凌悦还曾一觉睡到过下午2点。”

宽松的环境,也是滋养兴趣的土壤。美术、长笛,既是任凌悦的特长和爱好,也是她放松心情、获得能量的活动。学累了,就画画素描、吹吹长笛,缓解疲惫,“这种健康的爱好,应该是比会上瘾的游戏更有利于孩子成长,而且学完素描后,她立体几何游刃有余”。

辽沈晚报记者 张阿春

姓名:张官懿  
中考成绩:总分752  
毕业学校:沈阳市第七中学  
目标学校:东北育才学校



张官懿。辽沈晚报记者 王迪 摄

谈到学习方法,张官懿说最重要的就是在课堂上跟住老师。“老师在课堂上讲的东西都是非常有价值、有意义的,我们只要能把老师讲的都吸收了,就会有很大的收获。”课堂上不好好听讲,课后再自己学习就属于本末倒置了。

另外他认为学习的时候要专注,不要做一些分心的事儿。“学生就应该认认真真、踏踏实实地把学习过程中的每一件事儿都做好,自己重视学习,最后的结果就不会差的。”

在张官懿看来,除了听课,课后的刷题也是非常重要的,但是刷题也是讲究方法的。

“因为很多知识点我们可能在课堂上不能全部消化,理解也有不到位的地方。这时候就要用一些习题来巩固我们学到的知识。”但是也不能盲目的刷题,不能搞题海战术。要针对自己不理解的知识点、找到自己的薄弱科目,进行有针对性的刷题,这才是刷题的意义。

理科是张官懿擅长和感兴趣的,最喜欢的是数学,而学习理科最重要的是建立起理科思维。

“我特别喜欢研究数学,尤其是难题,碰到难题就想把它解出来。我的经验就是面对难题不要怕,也不要放弃。做出来以后非常有成就感,对自己也算是一种激励。”张官懿说未来自己应该会选择理工科学习,希望能对祖国的科研作贡献。

虽然在中考中取得了非常优异的成绩,但是在初中三年的学习生涯中,张官懿也曾遇到过挫折。

初二的一次考试中,平时都名列前茅的他落到了年级40多名。“当时特别感谢我的父母

和老师,他们没有因为我成绩不好而去说我,而是心平气和地和我一起找原因,补短板。而且我知道学习是非常公平的事儿,只要努力了就一定会有收获的。所以面对挫折我也不会放弃,我也给自己鼓励,让自己去努力,最终学习成绩还是提高了。”

学习之余,张官懿最喜欢的运动就是打篮球。“学习压力大的时候就会约朋友去打篮球,打完之后就会很放松。”

而他也是辽宁男篮的忠实球迷。“只要有时间,辽宁男篮的比赛都会看。”张官懿也建议学习的时候就要认真地学,玩的时候就应该酣畅淋漓的玩。不要该学的时候想着玩,玩的时候又不踏实,两边都耽误。

辽沈晚报记者 胡婷婷

## 从小培养阅读习惯 兴趣多多劳逸结合

姓名:倪昊阳  
中考成绩:总分750  
毕业学校:沈阳市南昌中学  
目标学校:辽宁省实验中学



倪昊阳小时候就开始培养阅读习惯。受访者供图

来自沈阳市南昌中学的考生倪昊阳,是一名爱好广泛不偏科的大男孩。平时考试成绩也是前几名,能考出750分这样的成绩,属于超水平发挥。

倪昊阳出生在一个教师家庭,父亲是高中老师,母亲是初中老师。家庭读书氛围浓厚,很小就养成了读书的好习惯。在成长的过程中,小倪同学的父母并没有给他太大的学习压力,一直都在创造轻松的学习环境。当小倪同学刚学会“坐”的时候,妈妈就给他读故事书,磨耳朵,开始听书识字了。

经过长时间的培养,在没上小学时他就开始喜欢上了读书,不管什么书都很感兴趣。对于学习秘籍,倪昊阳的打法很简单,课上一定要跟住老师的节奏,保障课堂学习效率,认真做好笔记,及时消化;在课后,根据自身的强弱项,合理分配时间,查缺补漏。

“我的班主任及其他科任老师对我的影响特别大,经常利用休息时间给我讲题,所以成绩一直挺好。”倪昊阳说。有不懂的问题立刻问老师,把不会的难题在最短的时间内解决掉,不堆积问题。在考试中,保持一颗平常心;取得好成绩后,不骄不躁。

除了按部就班的学习,倪昊阳还参加了很

多兴趣班,钢琴、画画、唱歌样样精通。这样,在学习累的时候,也能做到劳逸结合。由于学习习惯好、效率高,初一、初二期间,晚上9时30分保证上床睡觉,到了初三也没有过度熬夜,头脑保持清醒。

能取得这样好的成绩,倪昊阳妈妈总结自己的“带娃”经验,就是家长要培养孩子的自主学习能力和,不过度刷题;在孩子假期的时候,尽量带孩子出去旅行,增长见识,做到读万卷书,行万里路。

辽沈晚报记者 周学芳

## 研究大型考试错题 心态好助她超常发挥

姓名:曹旗  
中考成绩:总分748  
毕业学校:沈阳第43中学  
目标学校:辽宁省实验中学



曹旗。受访者供图

“孩子取得这么好的成绩,主要在于学校管理得好、班级引导得好、家庭配合得好。”谈及今年的中考,毕业于沈阳市第43中学的考生曹旗取得了748分的好成绩,她的父亲曹先生有些激动地说,“这次能取得全校第一名的成绩,感觉还是非常幸运的。”

平时学习,曹旗就养成了良好的学习习惯,尤其在初中学习过程中,每天都会整理每一科的笔记,并标注好重点难点,“道德与法治和历史更要做好笔记,因为在初三考试中实行开卷考试,课本可以拿到考场,这样便于随时查阅知识点。”曹旗告诉记者,她在每一次大型考试后,都会认真梳理错题,找出出错的原因,“同样的问题基本都不会错两次,这就是为什么一定要整理错题的原因。”除此,曹旗还有一个好的学习经验和大家分享,那就是在学校要和老师常沟通,“在家里学习时遇到难题随时记下来,到学校向老师请教及时解决,做到难题不过夜,当天的问题当天解决。”

在学习之余,曹旗经常打乒乓球、练习舞蹈、游泳等,“长时间学习会有疲劳期,这些课外活动让我很放松,也缓解了学习上的压力。”“她性格比较外向,平时和同学相处得都挺好,这次除了基础知识积累得好,还得益于她有一

个好的心态,在考试中能把自己所学全部发挥出来,这离不开学校老师的用心教导。”曹先生说,好孩子是教出来的,学校对学生管理非常严格,但又不仅仅是抓学习,课外活动也丰富多彩,让学生德智体美劳全面发展。“还有一点特别重要,班级里的每一位老师都特别敬业,为每一位学生着想,助力他们考出最佳成绩。”

曹先生还告诉记者,“孩子在一模和二模考试中,在全校排名都没进入前10名,这次考到全校第一名,真的给了我们大大的惊喜。”

辽沈晚报记者 胡月梅