



# 双胞胎姐妹花 取长补短成就最强伙伴

姓名:张舒元  
中考成绩:总分746

姓名:张舒文  
中考成绩:总分741  
毕业学校:沈阳市实验学校初中部  
目标学校:辽宁省实验中学



双胞胎姐妹张舒元(左)、张舒文。

辽沈晚报记者 查金辉 摄

姐妹学习自律性强,姐姐善于总结学习技巧。学习上,姐妹俩一直是互相帮助、互相促进,生活上也是相互关心、相互陪伴。即使是吵架,在姐妹俩看来,也是一种坏情绪的宣泄。因为吵架后两个人相视一笑,这事儿就“翻篇了”。

取长补短,成就了双胞胎姐妹花张舒元、张舒文这对最强伙伴。

“真的很幸运,我有一个双胞胎妹妹,让我成为了更优秀的自己。”姐姐张舒元总结和妹妹张舒文双双在中考中取得理想成绩的原因,主要还是两个人在学业上取长补短、互相促进。“妹妹自律性比较强,所以平时她自觉学习的时候就会带动我。而我,喜欢去总结一些学习小窍门,分享给妹妹,她和我一起验证。我的性格相对开朗一些,有时候看到妹妹沉默了,心情不好了,我就会去逗她笑。我遇到不开心的事儿,妹妹则会安慰我。”

在妹妹张舒文看来,不仅如此,两个人一起

学习,更是增加了学习的乐趣和提高了学习效率。“同一道题,我们俩的解题思路也会有不一样的时候,这时候我们一起讨论,研究出更多的解题方法;一些需要背下来的知识,我们会互相考,姐姐错的地方,会让我印象深刻,我以后都

不会再错。”

在学习之余,姐妹俩喜欢对弹吉他,放松心情。小时候,从兴趣出发,姐妹俩还一起去参加了舞蹈、唱歌、羽毛球、书法等多个兴趣班。学习累了的时候,写写书法、唱唱歌也同样是她们

放松的方式。

“我们是形影不离的好朋友,但也会有吵架的时候。”姐姐张舒元告诉记者,中考冲刺阶段,姐妹俩都有一点儿紧张,会有控制不住情绪的时候,因为一点儿小事争吵起来。“但是我们俩吵完架,相视一笑,这事儿就‘翻篇’了,因为我们都了解对方,也理解对方。吵架反倒是一种宣泄坏情绪的方式了”。

姐妹俩的母亲孙女士是一名初中数学老师。人们常说:“自己的刀,削不了自己的把。”不过,姐妹俩中考数学都取得了满分的好成绩。孙女士说,作为一名老师,在教育孩子学习问题上,并没有遇到类似的难题。

“孩子们对我还是比较信服的,也很信任。但孩子们在数学的学习上还是以自己的老师指导为主,我仅是能做到及时帮她们解决一些数学上的问题。我总结孩子学习成绩理想的原因,主要就是抓住了课堂学习,课后作业认真完成,修改卷纸也是非常走心。平时我就是负责多观察孩子是否有学习紧张、焦虑的情绪,帮她们疏导。”孙女士介绍,对于姐妹俩的培养,她确实是“赢在了起跑线”。“孩子懂事起,差不多在幼儿园吧,我每天都会给孩子讲故事,引导她们去多听,多阅读,多理解其中的一些道理。小学阶段,主要是引导孩子养成良好的学习习惯。初中阶段,我工作也比较忙,其实孩子们的学业上,我倒没那么操心。”同时,孙女士强调,虽然平时工作忙,但也会尽量多陪伴孩子。“孩子爸爸也在学校工作,我们会利用寒暑假带孩子出游。贪玩是孩子们的天性,为了能按计划去游玩,孩子们写作业也非常积极。”

辽沈晚报记者 朱柏玲

## 喜欢阅读还爱配插画 “大大咧咧”喜欢玩滑板

姓名:阚靖然  
中考成绩:总分747  
毕业学校:沈阳市第七中学  
目标学校:东北育才学校



阚靖然。

辽沈晚报记者 王迪 摄

阚靖然是沈阳市第七中学初三·3班班长,中考成绩出分后,她显得比较淡定,“分数是家长帮忙查的,感觉他们比我兴奋,看各科成绩,我觉得自己语文是超常发挥,总体成绩排名比较出乎意料……”

在跟大家分享自己的学习经验时,阚靖然认为在考试前的复习阶段,要和平时学习保持一个状态。按部就班,考试前跟紧老师步伐,不能因为快考试了就“放松”,还是要做好每一步的努力,最后的结果一定不会太差。

看上去十分文静有内秀的阚靖然,在提到学习之余的放松方式时,说自己喜欢在周末时玩滑板,“可能我私下里的性格,会大大咧咧一些,我不会因为大家对女生的一些刻板印象,而放弃自己内心喜爱的东西,坚持自我最重要。”

取得优异成绩,阚靖然内心很感谢母校、感谢父母,“我的父母都很开明,只要是我想坚持干好的事情,他们肯定百分百支持,他们希望我快乐,对我学习上的要求不是很高,他们觉得只要我每天开心,对自己付出的努力换来的结果感到满意就好。”

阚靖然很喜欢画画,又喜欢阅读,特别是在看国外文学时,一些书籍上没有插图,阚靖然便会把自己想象出来的图形画出来,这样的读书方式也为她带来了内心的一种平静。

初二的时候,喜欢读英文原著,从小喜爱阅读的阚靖然也表示,阅读让她受益匪浅,“阅读能够使人陶冶情操,对我的学习帮助也

是很大的。我妈妈在我很小的时候就培养我阅读兴趣。在我很小的时候,大人就不看电视,印象中妈妈总是阅读,我也受她熏陶,越来越喜欢阅读,家里电视好久不看了。”

阚靖然最喜欢的学科是生物,未来想要从事跟医药相关的职业,尤其是看到抗疫中的白衣天使和“逆行者”,这些人的大爱精神也让阚靖然很受感动。“防疫疫苗发挥着重要作用,我愿意好好学习,将来投身到这项工作中,为祖国的医药事业贡献一份力量。”

辽沈晚报记者 王月宏

## 要想成为好学生 这四种能力缺一不可

姓名:周渤越  
中考成绩:总分749  
毕业学校:南昌中学长白岛校区  
目标学校:东北育才学校



周渤越。

本人供图

在分享自己的学习经验时,周渤越说这四种能力缺一不可,分别是:自主学习能力、时间把控能力、沟通交流能力和总结反思能力。

“作为一个想成为优秀学生的人,是不可以像别的学生那样——他们可以想写作业就写,不想写就交空本子,但是我们不可以。”周渤越说,除了老师的日常作业以外,他还会主动去找一些课外练习来做,增强阅读面与练题量。“正如老师所说,当题量达到一定数目时,我们的水平就会升上一个新的台阶。”主动学习,是他成功的秘诀之一。

合理安排时间也是应具备的能力之一。在合理的时候做合理的事情,比如抓课堂效率,当堂听、当堂记、当堂理解,不理解的话课下或者当天找时间主动找老师请教,做到知识点堂堂清、学习任务日日清。

当然也要劳逸结合,坚持紧跟老师步伐复习,不误入歧途。利用假期时间弥补上学期学习中出现的问题,每一个假期都是承上启下的重要衔接。

沟通交流能力就是不懂就问,主动找老师解答自己的疑惑。当自己的看法与老师的看法不一致时,就要把自己的看法讲出来,与老师一起讨论。“因为大家一起讨论的答案往往是给人印象最为深刻的。特别是与老师一起讨论,在思维偏激的时候会有老师的帮助,岂

不是一举两得。所以,我们要学会与老师沟通。”周渤越说。

不回避问题、及时总结经验教训也是好学生必须具备的能力之一。通过找老师、同学或者自我反思进行自我调节,摒弃外界和自身的压力,自觉地放下思想包袱,化压力为动力,不管是课业繁重还是轻松顺利时,都保持一颗平常心。不因为平时考试成绩的好坏而影响学习。在多次考试中出现一次失误是正常的现象,重要的是找出原因,避免再次出现。

辽沈晚报记者 王琳