

2026 沈阳中考发榜 这些“别人家孩子”的学习方法适不适合你？

稳扎稳打 笃行致远

2026 年沈阳中考圆满落幕，李国鸣凭借沉稳稳定的考场发挥，交出了一份优异的中考答卷，凭借踏实的学习态度与科学的学习方法，收获了属于自己的成长硕果。

本次中考中，李国鸣全程心态平稳、发挥稳健，各科成绩均衡优异。谈及优异成绩的秘诀，李国鸣表示，高效课堂与紧跟节奏是他的核心学习方法。学习中，他始终紧跟学校老师教学节奏，课堂上高度集中注意力，全身心投入学习，牢牢抓住课堂黄金时间吃透重难点。课后坚持保质保量完成各项作业，夯实基础知识，杜绝松懈敷衍，稳步积累学科能力。

针对自身语文薄弱学科，李国鸣有着清晰的提升



规划。他不盲目刷题，而是针对性开展专项练习，精准补齐学习短板，循序渐进提升语文综合成绩。同时，他格外重视日常复习与大小考试，始终保持有序的复习节奏，严格跟随学校整体复习计划，从不打乱学习节奏。

日常学习中，李国鸣养成了随手记录的好习惯。他常备随身小笔记，及时记录学习疑问、经典解题过程与核心知识点，通过常态化梳理归纳，理清知识脉络、攻克疑难问题，让学习更有条理、更高效。

以踏实深耕学业，以自律成就未来。李国鸣凭借稳扎稳打的学习态度和科学高效的学习方式圆梦名校，也为广大学弟学妹树立了踏实求学、稳步进阶的优秀榜样。

学生姓名：李国鸣
毕业学校：沈阳市第七中学
总分：781 分
各科成绩：数学 119 分、语文 116.5 分、英语 117.5 分、物理 89 分、化学 59 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。

稳中求进 突破自我

2026 年沈阳中考成绩揭晓，任礼凭借稳定发挥与超常突破，用三年耕耘交出了一份亮眼的成长答卷。

在本次中考考试中，任礼各科成绩均衡出彩，优势学科表现突出，整体分数也较平时模考更上一层楼，实现了自我超越。

优异成绩的背后，是持之以恒的高效学习习惯。谈及学习心得，任礼分享了自己的制胜秘诀。课堂上，他始终保持高度专注，认真听讲、细致记录课堂笔记，牢牢把握课堂黄金学习时间，吃透当日知识点。课后，他从不盲目刷题、熬夜内卷，坚持科学作息，通过系统复盘错题、规整梳理



笔记，查漏补缺、巩固薄弱环节，稳步搭建扎实的知识体系。

在劳逸结合中高效成长，是任礼的学习标签。日常学习生活中，他杜绝沉迷电子产品，不熬夜透支精力，始终保持规律作息。课间合理休息放松，适时调节身心状态，在学习之余适度放松解压，平衡学习与休息节奏，始终保持饱满的学习状态和高效的学习效率。

凭借自律的态度、科学的方法和稳定的心态，任礼实现了学业的稳步进阶。也为学弟学妹们树立了高效学习、稳步成长的优秀榜样。

学生姓名：任礼
毕业学校：沈阳市第七中学
总分：781 分
各科成绩：数学 119 分、语文 114.5 分、英语 119.5 分、物理 90 分、化学 58 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。

稳步耕耘 终圆梦

中考成绩新鲜出炉，李若欣交出亮眼答卷，各科均衡出彩：凭借扎实成绩冲刺目标院校辽宁省实验中学。谈及本次考试，李若欣坦言全程尽力作答，各科发挥稳定，整体状态十分理想。

高分背后，是她循序渐进、紧跟师长的学习思路。她从不跟风内卷刷题，在校利用碎片时间完成作业、自主练习，学习重质量而非数量，周末合理留出休闲时间，做到劳逸结合。各科备考各有章法：语文紧跟课堂，熟记教材重点并积累答题素材；数学立足基础，每道难题吃透思路不留漏洞；英语吃透 1600 核心词汇，



积累短语好句灵活运用在作文中。

对待错题，李若欣坚持深挖错因，牢记失误点避免二次失分。面对考试压力与成绩起伏，她善于调节心态，和好友倾诉舒缓焦虑，若遇考试失利，便分科梳理薄弱点专项补强，始终保持自信。考场答题讲究策略，快速精准完成基础题，遇难题先行跳过，预留充足时间回头攻坚。

她提醒学弟学妹避开两大备考误区：一味盲目刷题、初三才补基础却忽视初一初二根基。最后，她送上备考忠告：初中前两年筑牢根基，初三稳步提升，紧跟学校与老师节奏，踏实按计划学习，方能稳步实现目标。

学生姓名：李若欣
毕业学校：沈阳市一三四中学南九校区
总分：780.5 分
各科成绩：语文 115 分、数学 120 分、英语 119.5 分、物理 89 分、化学 57 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、地理 40 分、生物 40 分、体育 60 分。

善思善问 灵活应考

中考成绩公布，张巍然的预期是入读辽宁省实验中学。他坦言本次整体发挥出色，相比往年模考，今年考题更灵活新颖，十分考验知识迁移与创新思维。

谈及高分秘诀，张巍然表示主动发问、及时查漏补缺是提分核心。即便初三学业繁忙，他坚持劳逸结合，周末聆听轻音乐，日常开展体育锻炼，兼顾身心状态。三科学习各有侧重：语文深挖阅读题干主旨与出题思路；数学追溯难题对应的课本基础解法；英语广泛阅读，长期培养语感。



他十分重视错题的提升价值，从不畏惧试卷失误，将错题视作进步阶梯，深挖根源、总结解决办法。面对备考压力，张巍然善于调节心态，课余和同学交流放松，以平常心看待考试，享受初中学习过程。考场作答懂得取舍，遇难题先行标记搁置，优先完成基础题目，合理分配答题时间。

张巍然建议学弟学妹课堂大胆提问，找准自身知识短板，灵活适配新式考题，平衡学习与放松，以轻松从容的状态备战中考。

学生姓名：张巍然
毕业学校：沈阳市第四十三中学
总分：779.5 分
各科成绩：语文 113.5 分、数学 119 分、英语 119 分、物理 90 分、化学 58 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。

7 月 8 日下午，2026 年沈阳市中考成绩揭晓，学校和家长不断报来喜讯，782 分、781 分、780.5 分……这些考生是如何脱颖而出的？他们有什么独家学习心得？他们有啥兴趣爱好？

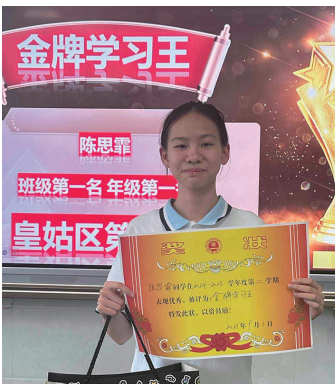
本期内容摒弃片面追求高分、看重短期成绩的固有视角，不刻意渲染亮眼成绩，聚焦分享实用、科学且适配日常的高效学习模式。多名中考优秀学子结合自身真实学习经历，客观拆解日常学习流程，从日常时间规划、知识点梳理、课后复盘等基础环节出发，细致讲述适合自身的学习思路，拆解可复制的轻量化学习技巧。

分享内容不推崇应试速成方式，重在传递合理分配精力、稳步吸收知识的学习逻辑，家长可结合自家孩子性格、学习短板参考借鉴，筛选适配的方式灵活调整，找到契合孩子自身的学习节奏，用更轻松科学的方式稳步提升学习效率。

看看谁家的方式更适合你？

深耕学法 劳逸结合 始终保持平稳心态

得知成绩后，陈思靠坦言，经过反复核实，才真切收获这份惊喜。在本次中考中，陈思靠全科表现亮眼、实力均衡。全方位展现了扎实的知识储备与过硬的综合学习能力。



亮眼成绩的背后，是科学高效的学习方法。谈及求学心得，陈思靠表示，紧跟学校老师教学节奏、落实课堂安排，是稳步提分的基础。而她提分的核心秘诀便是深耕错题整理，日常汇总所有错题，考前集中复盘梳理，深度剖析出错根源，精准填补知识漏洞。她拒绝机械记题，习惯深究题目底层逻辑和考查意图，真正做到举一反三、吃透知识点。

高效学习之外，陈思靠始终坚持劳逸结合，用运动赋能学业。羽毛球是她的专属解压方式，每逢周末，她都会和朋友打球放松。面对学习压力与焦虑情绪，酣畅的体育运动能有效调节身心，让她快速摆脱疲惫，以更高的专注力和更佳的状态投入后续学习。初三备考最忌讳的就是自乱阵脚，应该保持平稳的心态，不要太在意自己稍微有波动的成绩。

对于即将到来的假期，陈思靠已有清晰规划。她将自主预习高中课程，提前夯实学业基础，为高中学习蓄力；同时合理安排外出放松，平衡学习与生活，保持良好的学习状态。

学生姓名：陈思靠
毕业学校：沈阳市虹桥中学
总分：782 分
各科成绩：语文 114 分、数学 119 分、外语 120 分、物理 90 分、化学 59 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、地理 40 分、生物 40 分、体育 60 分。

稳定发挥 基础题零失误

谈及本次考试，白雨松表示整体发挥稳定，基础题零失误，相较于平日模考，最大进步在于考场心态。以往模考他易因纠结难题浪费时间，中考时懂得合理取舍，稳稳拿下基础分值。

不少同学埋头苦学却提分缓慢，白雨松分享了自己高效的学习方法。他坚持当日知识当日消化，遵循先复盘、后刷题的节奏，紧跟课堂节奏，及时扫清知识漏洞，优先夯实基础再钻研难题，摒弃盲目题海战术。

科学作息是他保持高效学习的关键。他每日 23 点前休息，早起半小时背诵，每晚预留四十分钟



整理错题。对待错题，他会按粗心失误、知识盲区、思路缺失分类记录，每周复盘巩固。语文积累答题模板、数学总结题型套路、英语利用碎片时间记词，各科均有针对性提分技巧。

面对初三压力与成绩波动，白雨松有专属调节方式。焦虑时运动放松、主动和师长沟通，考后不沉溺负面情绪，及时拆解试卷补齐短板。他提醒学弟学妹避开备考误区：切勿只刷题不复盘、熬夜耗

身体、一味钻研难题忽视基础。最后，他寄语新一届考生：稳住节奏、抓牢基础，坚持每日复盘，劳逸结合，持之以恒终会收获理想成果。

学生姓名：白雨松
毕业学校：沈阳市一三四中学南九校区
总分：779.5 分
各科成绩：语文 113 分、数学 120 分、英语 118.5 分、物理 89 分、化学 59 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。

李知临整体发挥稳定，各科状态饱满，顺利发挥出日常训练的最佳水平。相较于平时的模拟考试，本次中考最大的不同在于心态的蜕变。模考更多是阶段性检测，偶尔会因紧张纠结单题得失，而经过学校系统化的备考训练和老师们的悉心疏导，中考考场上更加从容笃定，能够全局把控试卷节奏，注意考试时间分配，专注解题本身，摆脱了患得患失的心态。

优异成绩离不开学校培育与教师悉心指导。他遇到难题主动向老师请教，借助老师传授的解题



思路夯实基础、攻克难点。

谈及高分秘诀，李知临强调摒弃无效刷题，走高效闭环学习路线。课堂上专注听讲，吃透知识点与例题；坚持每日、每周复盘，当天错题当天弄懂，及时填补知识漏洞，重消化质量而非做题数量。作息方面，他保持规律作息，不熬夜耗损精力，晚自习分层练习题型，留出固定时间整理错题，劳逸结合维持高效学习状态。

最后，李知临寄语学弟学妹：心怀理想、脚踏实地，保持严谨踏实的学习态度稳步前行，终能收获理想成果。

学生姓名：李知临
毕业学校：沈阳第四十三中学
总分：778 分
各科成绩：语文 114 分、数学 117.5 分、英语 117.5 分、物理 89 分、化学 60 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、地理 40 分、生物 40 分、体育 60 分。

深耕笃行 筑梦未来

谈及本次中考，徐和东表示自己发挥稳定。他认为中考考题侧重基础知识考查，只要紧跟学习节奏、夯实基础、放平心态，就能稳定发挥。这份亮眼成绩，既是个人日积月累的成果，也是学校科学精准备考模式的生动体现。

高效自律的学习方法，是徐和东斩获高分的核心秘诀。他始终紧跟教师授课节奏，牢牢把握课堂高效学习阵地，坚持每日复盘、睡前梳理知识漏洞，做到问题不过夜、疑点及时清。针对各科学习，他总结出专属提分技巧：语文分类积累作文素材、规范阅读答题步



骤；数学稳抓基础分，力争大题步骤分；英语坚持每日背单词。

在错题整理上，他摒弃机械抄题，重点剖析错因、总结思路、标注注意事项，通过滚动复盘彻底攻克薄弱点。备考期间，他依托学校规律的封闭式管理模式，劳逸结合、拒绝疲劳学习，通过运动放松身心，缓解备考压力。面对成绩波动，他快速调整心态，针对性开展专项补强，拒绝内耗、专注提升。

最后，徐和东寄语新一届中考生：踏实做好日常每件小事，深耕积累、不负时光，在坚持中收获成长与惊喜。

学生姓名：徐和东
毕业学校：沈阳市广全学校
总分：777.5 分
各科成绩：语文 110.5 分、英语 119.5 分、数学 119 分、物理 90 分、化学 60 分、历史 70 分、政治 69.5 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。

劳逸结合 保持心态

在班级担任班长，还在校学生会承担日常工作，李思博如何做到学习、工作两不误？“班级和学校的工作非常锻炼逻辑思维，我觉得不仅不会影响学习，反而能促进学习和思考。”他说。

谈及学习方法，李思博认为最重要的就是把握课堂时间。“认真听讲是第一位的，同时，记笔记和整理笔记也很关键。”他分享道，自己会把定义类内容、性质类内容、考题常用问法等分类并标注，重点内容还会用红笔醒目标注。“这样在复习和考前就可以有针对性地查看，避免找不到重点。”

“做好预习也至关重要。”李思博说，每天他都会专门抽时间预习第二天的学习内容，以便在听课



时更有针对性地抓住重点和难点。“遇到课上自己比较难理解的内容，我会及时在课后请教老师，并找来关于这个知识点的习题集中练习，攻克难点。”

日常学习和复习感觉压力大的时候，李思博会出去散步或者跑步，让大脑放松下来。“我觉得劳逸结合很重要，疲惫的时候很难做到高效学习。”日常，他坚持晚间 9:30 就上床休息。

最后，李思博寄语学弟学妹：内容还会用红笔醒目标注。“这样在复习和考前就

平日里养成的沉稳亲和性格，使我在遇到重要考试也依然能保持平常心，希望大家也调整好心态，这也是考试中发挥出最佳水平的重要因素。

本报记者 冯美琳 孙泽锋

学生姓名：李思博
毕业学校：浑南区第二初级中学
总分：779.5 分
各科成绩：数学 120 分、语文 113 分、英语 119.5 分、物理 88 分、化学 59 分、历史 70 分、道德与法治 70 分、生物 40 分、地理 40 分、体育 60 分。