优秀学子授秘籍 榜样力量助成才

——高考优秀学子分享高效学习经验摘要

崔钰彬生活照。

成长就是不断调整、突破自我的旅程

姓名：崔钰彬

录取院校：中国科学技术大学少创班

高考分数：691分

学霸语录：成长的终极目标，是成为一个有温度、有思想、有适应力的人。

学霸心得：

一、劳逸结合，合理地管理时间。

首先，遵循科学作息安排，在确保学习效率的同时，也给自己适当的放松时间。学习与娱乐并非对立关系，而是相辅相成的。其次，量化时间。我试过“番茄工作法”：专注学习25分钟后休息5分钟，每完成4个周期后延长休息时间。最后，设定边界。比如，晚上10点后不再刷题，而是阅读或做其他事。高中班主任老师要求我们熄灯后尽量不要挑灯夜战，要为第二天的学习留足精力。

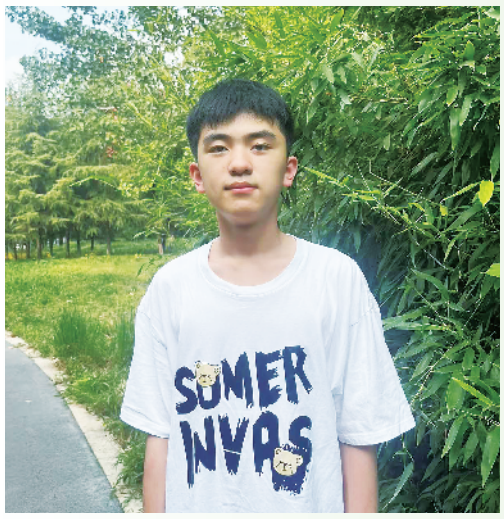
二、挫折不是失败，而是反馈。

学会接纳情绪。焦虑是正常的，但别让它主导你，否则会导致无谓的内耗。大家可以通过“赏识教育”发现自身的优点，增强自信，驱散焦虑。

分析问题，解决问题。如果某科成绩下滑，别笼统归因于“我学不好”，而是具体分析。通过举一反三，针对错题补漏洞，情绪也会得到平复。心平气和地学习，才会有更高的效率。

寻求“学习搭子”，乐于向老师请教。找几位志同道合的学友，创造一个学习氛围浓厚的圈子，大家都能在心态上受益。

同学们，成长的过程本就是不断调整、突破自我的旅程，而成长的终极目标，是成为一个有温度、有思想、有适应力的人。愿我们都能在奋斗中保持清醒，在挑战中收获智慧，最终成为自己人生的掌舵者。



丁宇生活照。

一分努力 一分胜算

姓名：丁宇

录取院校：中国科学技术大学少创班

高考分数：690分

学霸语录：努力的意义，在于将成功的概率由掷骰子的六分之一变为抛硬币的二分之一。

学霸心得：

设立目标，激发动力。高中学习并非轻松的过程，若没有持续的热爱与追求，很容易被逐渐滋生的惰怠情绪阻碍困扰，导致学习过程中出现一系列的问题。而有了目标，所有努力会显得更有意义。它可以具体到某个学校，可以是一个分数，也可以是一个知识模块，关键在于这种追求能为我们带来方向与动力。

目标已定，拼搏随行。有人日夜苦读却高考失利，有人较为松弛却取得高分。这些都是真实存在的情况，但并不是懈怠的理由。努力的意义，在于将成功的概率由掷骰子的六分之一变为抛硬币的二分之一。努力的终极目的，是自我能力的提升，希望大家跳出狭隘的视角，用汗水见证更好的自己。

找到独属于自己的学习方法。能力较强，自然提倡超前学习；能力偏弱，不妨先去补漏改错。一次马虎，只需提醒自己；反复犯错，就要总结共性。学习方法有共同内核，也有不同的微调策略，只有适合自己，才是最佳方案。

强健的身心必不可少。保持健康的身体，调整饮食、保证睡眠。烦躁时进行锻炼与运动，忧虑时找老师或同学沟通，反复提醒自身，积极暗示自己。有心态作为“压舱石”，学习之舟方可行稳致远。

小记者与高考优秀学子面对面

倾听学霸故事 解锁成长密码

小记者：岩泽哥哥，请问遇到偏科该怎么办？

李岩泽：偏科这个问题非常常见，比如数学、英语、语文，这三门是偏科最多的。我个人认为，偏科是因为你优势学科的思维体系无法应用到你偏的科目上。比如你的数学、物理学得好，语文学得差，那是因为你练成的数理思维跟我们汉语千年传承下来的抽象思维就不是一个体系，自然难以对语文学习起到切实的帮助。偏科的问题不在于你的能力大小，而在于你的思维方式。如果你语文偏科，可以多读一些中国先秦诸子的书籍，看不懂原文就看译文，这样能锻炼我们汉语流传至今的思维观。当你拥有了这种思维观，你再回看语文题目，就会觉得莫名通畅。这种感觉需要你躬身力行去找，我本人亲测有效。

小记者：文卓哥哥，你怎么看待课内学习和课外学习的关系？

郑文卓：我认为课内学习和课外学习是一个共和关系。课内学习是知识的积累，课外学习是知识的延伸，是进一步探索兴趣和爱好。要先学好课堂上的知识，然后就可以在课外报一个兴趣班，这样可以为未来打好基础。比如你的数理化学得好，课外又恰好对人工智能感兴趣，那就可以在业余时间多研究研究，这样未来上大学可以选择去人工智能专业学习。报兴趣班不要功利化，找一个你最热爱的就可以了。

小记者：婷婷姐姐，学习英语有没有什么简单的方法？

潘婷婷：学习英语，首先要培养兴趣。现在你的年龄还小，可以试着观看一些英语动画片或者电影，这样你可以学到一些简单的单词、短语和语法，也能知道一些常用句式的使用场景。英语是一门语言，是与人沟通交流的工具，它本身并不困难，大家不要被它吓住，平常多背背单词，就会给你带来显著的提升。

小记者：丁宇哥哥，你能介绍一下中科大少创班（中国科学技术大学少创班）吗？什么条件才可以被录取？

丁宇：中科大少创班是中科大针对低龄学生的一种特殊培养模式，旨在选拔数理特长突出、综合素质优异的学生进行提前培养。它聚焦于基础学科与前沿交叉学科，培养科技型人才。想进入中科大少创班，最关键的要求是年龄要小，学籍要在高二及以下。在中科大官网成功报名后，要通过初审、初试、第一次科学营和第二次科学营的层层选拔，由成绩高低决定是否能获得高考报名证。获得此证后可以参加高考，再由高考成绩决定能否录取。在我看来，在数理竞赛方面有特长的学生更容易被录取。此外，高中成绩优异并在提前高考时能取得优异成绩的学生也有机会。

丁宇（右一）与小记者家长交流学习心得。孙关鑫 摄

本版稿件由杨永清整理 高考学子图片由本人提供