



### 编者按

7月26日,高考成绩公布,大众日报淄博融媒体中心记者采访了淄博多名高考成绩优秀的学子,让我们一起看看,他们取得高分的秘诀是什么吧。

## 学习点放在知识本身



姓名:闫筱雨  
学校:淄博实验中学  
总分:706分  
语文:135分  
数学:139分  
英语:141分  
物理:98分  
化学:98分  
地理:95分  
报考方向:未定

“知道分数的时候,我比较意外,因为比前几次考试成绩要高一些。”7月26日,闫筱雨告诉记者,自己的高考成绩是706分。

不过,对于这个数字,她的班主任老师包汉娇并不意外。“闫筱雨平时学习习惯非常好,特别是上课时非常认真、专注,各方面表现都很好,可以说是德智体美劳全面发展。”包汉娇表示,闫筱雨不仅学习成绩好,还非常注重同学之间的交际,也非常乐于助人,特别是同学向她请教问题时,不管是成绩好的同学还是成绩暂时落后的同学,她都很愿意帮助他们。此外,闫筱雨的心理素质非常好,平时也比较懂得自我调节,学习成绩一直名列前茅,所有任课老师对闫筱雨都非常

认可。

不仅如此,闫筱雨还是一个非常开朗、自信的女生。谈到自己的学习心得,闫筱雨认为一定要把学习时的关注点放在知识本身,而不是盲目地追求做对题,她认为,做题的本身就是为了更深刻地理解知识。

平时,闫筱雨喜欢自己思考,在遇到不会的问题时,总是先尝试自己解决,尽量通过自己思考找出解题方法。此外,她还比较注重拓宽自己的知识面,积累多方面的知识,这期间如果遇到不会的问题或者不懂的地方,她都会第一时间想办法解决,从不拖延。

记者 马冠群

## 自律、努力和坚持结硕果



姓名:董先鹏  
学校:淄博十一中  
总分:673分  
语文:117分  
数学:138分  
英语:135分  
物理:92分  
化学:94分  
生物:97分  
报考方向:待定

“我对这个成绩很满意,说实话有点出乎我的预料,一是之前没有考过这么高的分数,二是考试的时候感觉物理发挥得不太好。”7月26日晚上,董先鹏对记者说。

“取得好成绩,是因为有什么好的学习方法或心得吗?”面对记者的这个问题,有些内向的董先鹏很是谦虚,直言自己并没有什么特别的学习方法,就是努力和坚持。

除了学习好,他还是一个喜欢打篮球的大男孩。“我从小学就开始学篮球了,有时间就打一会。上了高中以后,高一高二假期里打得多一些,到了高三就少了。我觉得劳逸结合很重要,学习时间要保证,但也得有放松的时间。”董先鹏说。

对于儿子的高考成绩,董先鹏的妈妈刘艳梅也很高兴。她和爱人对于董先鹏的学习一直很上心,平时管得挺严,而董先鹏也很听话。“我和他爸爸以前上学的时候成绩都不

错,对他也有潜移默化的影响吧。”有时她和爱人在某件事上也会有分歧,但基本不会当着董先鹏的面说,尽量达成一致以后再跟孩子交流。

班主任老师李珂表示,董先鹏是一个很自律的学生,而且相比很多同龄孩子来说非常沉稳。“今年情况比较特殊,复课以后分过班也合过班,到了后期他的心理和测试成绩也有过波动、起伏,但最终还是稳定住了。这次考得很不错,我觉得很大的原因就是他能沉住气。”

李珂告诉记者,高考那几天他去送考,一些学生点完名后就进考点了,而董先鹏则在外面静静地坐着,看上二三十分钟书再进去。李珂说:“他学习比较刻苦认真,加上家庭培养和父母的言传身教,再就是他能接受来自老师和家长的建议,从善如流,各方面因素综合起来才有了今天的成功。”

记者 孙渤海

## 紧跟老师步伐 放松心态



姓名:孙艺欣  
学校:桓台一中  
总分:690分  
语文:130分  
数学:131分  
英语:145分  
物理:93分  
政治:94分  
历史:97分  
报考方向:北京大学历史系或  
中国人民大学法学系

紧跟老师的步伐,整理自己的笔记,保持平稳的心态,奔向理想的目标,是孙艺欣取得好成绩的几大法宝。

孙艺欣在上高一的时候就已经有了理想的大学,后来随着成绩慢慢提升,她随之调整了目标,让自己能够冲击更高的学府。孙艺欣认为设定了目标就要勇往直前,就像她喜欢的海子的一句话:“你来人间一趟,你要看看太阳。”要永远抱有希望。除此之外,她认为在学习中一定要跟上老师的复习节奏,老师指到哪里就要学到哪里,保证自己紧跟老师的节奏。另外,下课后要用自己的方法再去整理笔记,进一步归纳总结。除此之外,孙艺欣会用睡前听音乐以及自我暗示的方法,保证自己的心态平稳。尤其是考前一周把自己调整到一个比较放松的

状态,哪怕考试中间觉得自己某一科没有考好,也要及时调整心态,平稳度过接下来的考试。关于刷题,她认为千万不要盲目刷题,一定要选择有质量的题去做,针对自己的薄弱区域进行练习。

孙艺欣的班主任毕国强告诉记者,孙艺欣能取得好成绩,与她良好的学习习惯以及良好的执行能力是分不开的。“她每天会在一张小纸条上列出今天的学习任务,并且一定会完成。可能有些同学也会这样做,但是没能长期坚持。”此外,毕国强还说孙艺欣是个低调、文静、大方的女孩子,这样的性格也让她有了比较稳定的心理素质。如果学习过程中遇到成绩的波动,她会主动找到老师交流,指出她的不足和问题,以此来促进她的进步。

记者 张晓宁

## 沉着冷静 从容应对



姓名:孙浩哲  
学校:淄博五中  
总分:650分  
语文:115分  
数学:133分  
英语:126分  
物理:91分  
生物:90分  
地理:95分  
报考方向:待定

高考成绩出炉,淄博五中的孙浩哲取得了650分的好成绩,省名次在4515名。他选考的科目分别是生物、物理、地理。这个成绩,也是在孙浩哲全家人的意料之中。“正常的作息和上课认真听讲”可以算得上是孙浩哲的“诀窍”了。面对记者的采访,孙浩哲给记者最大的感觉就是沉稳。

除了学习,孙浩哲平时也是一个热爱运动、喜欢围棋和画画的孩子,“可以说围棋的学习让我学会了大局观,思维方式不会局限;而画画对于数学和物理也很有帮助,也许取得好成绩就是取决于从小养成的良好的学习习惯和思维方式吧。”孙浩哲谦虚地说。

孙浩哲的班主任王秋雨告诉记者,

孙浩哲是个性格低调、热爱运动的孩子,有自己的想法,也很有幽默细胞,在班级中担任副班长和数学课代表,今年还被评为市级优秀学生干部。虽然在前几次模拟考试中没有发挥好,好在孙浩哲心理素质十分过硬,在和老师沟通后,及时调整自己的弱项,并制定了缜密的学习计划,他的理念是均衡发展。“也许错题本和思维导图大家都有用,但要学会如何运用。”孙浩哲每天晚上11点忙完一天的学习计划后,都会再拿出一个小时的时间,针对错题本上的内容进行反思,“虽然赶学习进度很重要,但反思、咀嚼的过程更重要。”

记者 潘赞名