

脚踏实地走进清华

□ 记者 刘保军 见习记者 胡焯焯 文/图

经典语录

●我最感激的人,是我的妈妈,从小学到现在,她对我的照顾无微不至。

●塞翁失马焉知非福,考试时候伤口太疼了,疼得我都不知道紧张了。

●只要自己尽力了,即使去不了最好的学校,也不会太差。

●书本上的知识,都是别人花了数十年甚至几百年的研究得来的,学习真是一件划算的事。

洛阳理工学院附中 翟上

翟上是个很直的小伙子,一来是说话直,有什么说什么;二来是坐得直、站得直。今年高考,翟上以总分665分被清华大学录取。开学后,他将成为一名建筑环境与设备工程专业的大一新生。翟上说,一步一步稳扎稳打、脚踏实地地学习,为他考取清华大学奠定了坚实的基础。

妈妈,谢谢您

翟爸爸在广东省中山市工作,所以翟上从小就和妈妈一起生活在洛阳。翟爸爸常年不在家,家里的老人和孩子都得靠翟妈妈一人照顾。为了照顾好一家老小,翟妈妈辞职专心做起了家庭主妇。

翟上身体比较瘦弱,妈妈便挖空心思地给他做好吃的。翟上爱吃鱼,翟妈妈几乎学会了所有做鱼的方法。但翟上又吃不多,翟妈妈只好多做几样菜,让儿子每样都吃一些,全面补充营养。

上高中后,学习时间紧张,不少学生中午不回家,就在学校门口的小饭店随便吃点儿。但翟上的肠胃不好,一吃外面的饭就容易闹肚子。

为了儿子的健康,翟妈妈一直坚持给翟上送饭。从家到学校,20分钟的路程,翟妈妈坐着公交车,提着保温饭盒走了一趟又一趟。

妈妈的付出,翟上看在眼里,记在心头。“我最感激的人,是我的妈妈,从小学到现在,她对我的照顾可以说是无微不至。”提起妈妈,翟上显得有些激动,他丝毫不掩饰对妈妈的感激之情。

给儿子做个心理按摩

翟妈妈十分注意与儿子沟通,并将这种沟通称为“心理按摩”。

“孩子爸爸不在家,我很担心他的性格出现问题。”翟妈妈不仅经常与儿子聊天,还让儿子主动给爸爸打电话,“男孩子还是要和爸爸多接触一些。”

翟上喜欢和家人聊天,有什么想法都会告诉妈妈,妈妈也会站在成年人的角度,给他提建议,但从来不强求他,更不会以长辈的身份命令他。

进入高三后,翟上几次考试的成绩都很不错,再加上老师对他寄予厚望,翟上情绪上出现了波动。“一看成绩不错,我就有些想入非非了,又想考北大又想考清华。”翟上把这些想法都告诉了妈妈。

翟妈妈知道,高三出现这种心态是非常危险的,因为复习考试需要心静,一旦心绪不定难免影响复习。但她又不能给儿子泄气,思来想去,她送给儿子一句话:非淡泊无以明志,非宁静无以致远。

翟妈妈把这句话写在纸上,贴在翟上书桌旁边的书柜上。

“每当我一有什么想法,就会想到这句话,然后就能静下心来学习了。”翟上说,妈妈非常善于稳定他的情绪,即使是在高考前他生病住院的时候。

考前生病不慌乱

高三学生心理压力过大,在高考前或高考中很容易生病。一旦生病,不少学生和家長都惊慌失措,生怕影响高考,殊不知越是紧张越容易出错。于是,



学习其实一点儿都不苦。

每年都有因为过度紧张生病,而导致“高考滑铁卢”的学生。

今年5月,由于压力大,免疫力下降,翟上生病住院了。这可急坏了翟妈妈,要知道翟上的病情虽说不严重,但仍需动手术。如果恢复不好,很可能错过今年的高考。

生病期间,翟妈妈一边抹着眼泪向翟上的班主任求助,一边坚强地鼓励翟上积极治疗。为了稳定翟上的情绪,翟爸爸也特地从广东赶回了洛阳。

6月1日,翟上做了手术。6月7日,翟上已经坐在了高考的考场上。时至今日,翟妈妈提起翟上的病情,还有些后怕。“翟上刚做完手术没几天就高考了,我非常担心,但又不能让他看出来。这个时候,家长一定要有个稳定的情绪,给孩子信心。”

及时治疗加上妈妈耐心的开导,翟上坚强地挺过了高考。提起考前的手术,翟上心态很好,他说:“塞翁失马焉知非福,考试时候伤口太疼了,疼得我都不知道紧张了。”

稳扎稳打就会有好结果

在生病的状态下,坚持参加高考,还能考出如此好的成绩,翟上说,这得益于他稳扎稳打的学习习惯。

翟上从来不偏科,在他看来,每一科都非常有趣。当年文理分科,翟上的文科成绩也非常好,但因为实在舍不得物理、化学,他才忍痛割爱选择了理科。既然选择了,就要学好。翟上按照自己的学习习惯,每一步、每一科都尽全力去学习。

“只要你付出得多,就一定会有收获。”翟上相信,只要自己尽力了,最好的学校,也不会太差。抱着这种淡然的心态,翟上脚踏实地地学习,与一流大学越走越近。

尽力做事,能把事情做完,用心做事,才能把事情做好。想进入国内顶级学府深造,仅靠死学远远不够,翟上总结出了一套适合自己的学习方法。

比如,翟上很注意生活中语文知识的积累,他喜欢读一些贴近生活的文章,以提高理解能力和写作能力。在数学方面,翟上注意对自己抽象思维的培养,有时间就多看看那些对自己有启发的题目。他还会把错题、难题再重新演算一遍,加深记忆。每天回家,翟上都习惯性地打开中央九套,听一听英语新闻,他说,经常听听英语,有助于语感的培养。

“其实,我的生活比较单调。主要精力放在学习上,学习之余就是锻炼身体。”翟上说,他不怎么玩电脑游戏,一个原因是没时间,另一个原因是他的体质不太好,需要抓紧时间锻炼。

正是看似单调、实则充实的学习生活,为翟上打下了扎实的知识基础。

学习是件划算的事儿

翟上对学习感兴趣是出于一种“捡便宜”的心

理。

“学习兴趣很重要,你要学会从学习中寻找乐趣。比如我吧,我就觉得学习是一件非常划算的事情。”翟上解释说,书本上的知识,都是别人花了数十年甚至几百年的研究得出的,我们学起来轻而易举,何乐而不为?

虽然最初的想法有些功利,但翟上用这个理由说服了自己,抓住课堂上的每一分钟。

除了学习课本知识外,翟上也喜欢看报。他每天中午吃饭前,都会花上二三十分钟,看看《洛阳晚报》,而且绝不放过每一期的《教育周刊》。他笑着说,看报也是件划算的事情,“你看这一篇报道,可能记者采访了一整天,但我们两三分钟就看完了,还能获取重要的信息”。

用翟上的话来说,报纸就是社会大学里的书本。从报纸上,他能学到很多实用的社会知识,避免将来走进社会后,像个“菜鸟”一样上当受骗。

跳出学生圈子

通过课本学习专业知识,通过报纸学习社会知识,虽然翟上的社会经验几乎为零,但他绝对不是个书呆子。

每逢周末,在完成学习任务后,翟上会和朋友们一起打篮球。翟上说,经常和朋友们聊聊,跳出自己那个小小的学生圈子,会有不少新的收获。

他的球友里,有几位是部队上的战士,翟上就从他们身上学到了很多,比如吃苦耐劳的精神和乐观的生活态度。

“都说学习苦,其实学习一点儿都不苦。”翟上说,和战士们的训练相比,学习根本不算累,至少你不用负重跑,也不用野外拉练。战士们这么累,都能坚持训练,作为学生,在明亮的教室里坐着学习,自然不能喊苦喊累。

扎实的学习基础,乐观自信的性格,还有善解人意的爸爸妈妈,翟上进入清华大学可以说是水到渠成。

多动症、抽动症 暑期诊疗活动今起报名

多动症主要症状为注意力不集中、活动过多、任性、冲动和学习困难,频繁挤眉眨眼、撅嘴、摇头、耸肩或不由自主说脏话、骂人、发出干咳声等。

多动症易导致孩子学习困难、焦虑、自卑,对身心健康影响极大。为帮助更多的患儿、尽早摆脱痛苦,洛阳金太阳学能开发中心于暑假期间举办大型诊疗活动,将免费为来诊儿童检测、制订康复方案,并做学能开发、感统训练等方面的指导,让患儿摆脱病魔,重拾信心。

报名电话:64601838