

■编者按 每个学校,都有一些“大神级”学霸。升学路上,他们有啥绝招儿?走过中、高考的学长们,有哪些经验之谈?即日起,本报开设《升学智囊团》《学长支招》等栏目,如果你想给学弟学妹传经送宝,或谈一谈自己在学习上的经验、困惑,联系我们吧:18625795911(刘记者)

升学智囊团

从中高考接连失利到入名校读博 她是咋做到的

□洛教融媒记者 刘敏

从热门小学、初中,到重点高中、名牌大学——这是大多数父母给孩子规划的理想中的求学之路,可没走上这条路的孩子怎么办?洛十二届毕业生牛梦婷的经历,也许能给您参考。

01 中考失利没上重点高中 她短暂迷茫后确定新目标

牛梦婷的小学、初中均就读于涧西区热门学校。“小学时,我属于比较乖的孩子,成绩不错,很少让父母费心。”她说,上初中后,她成绩一般,尤其是初二进入了青春期,她心思完全没放在学习上,上课偷玩手机,下课和朋友出去玩,作业都不认真做。初三时,她意识到学习的紧迫,想奋起直追,但因欠账太多,最终中考只考了480多分,进入洛十二高。

“刚上高中时,我特别想转学。”牛梦婷说,因为学校管理严格、离家远,且熟悉的朋友都不在身边,她非常苦闷。

不过,牛梦婷最终坚持了下来。“那时,同学们下晚自习回到宿舍还要学习,那种环境让人觉得不学习就有罪。在学校适应了两三个月,我的心很快静了下来,开始一心一意学习。”她说,只要努力就能见效,她很快在月考中名列前茅,并受到老师表扬。

那次表扬,让牛梦婷至今难忘。“因为我

小学、初中,都不突出,很少受到表扬。”牛梦婷说,高中老师的表扬,让她深受鼓励,且有了自信心。此后,整个高一,她的成绩一直不错,并在高二时转入学校重点班。

转入重点班,又是一次新的挑战。刚开始,因为经常考全班倒数,牛梦婷一度找到班主任,想转回普通班,但她最终又一次选择了坚持,并确立目标:考本科。

对牛梦婷来说,要实现这个目标,最大的拦路虎是数学。高中阶段,牛梦婷的数学很少及格,最低的一次只考了20分。“确立了升学目标后,我开始分析,觉得自己最大的问题是对数学有畏难情绪,在时间安排上也有问题,每次都是其他科作业写完了才写数学,时间不够就随便写。”牛梦婷说,后来,她给自己规定,先做数学作业,并紧盯基础题。高考时,她的数学考了90多分,考入洛阳师范学院。虽然总分没有达到预期,但实现了上本科的目标。

02 本科读了不喜欢的专业 并不妨碍寻找正确的人生方向

“我第一志愿报的是法学专业,但分数不够被调剂到了日语专业。”牛梦婷说,从零开始学日语,背不完的单词、看不完的语法,让她恨不得转专业,但她还是选择了坚持。“很多人上了大学就放松了,但我们宿舍的几个女孩不同,大家去的最多的是自习室。”牛梦婷说,学了一段时间,她感受到了学习的快乐和成就感。

决定坚持学日语后,牛梦婷觉得“既然学了日语这门语言,就应该去日本看看”。于是,在大一结束时,她确定了新的目标:如果大二能考到日语一级,大三就去留学。虽然父母只是普通工薪阶层,但很支持女儿的梦想。大二一整年,牛梦婷的课余时间基本都泡在自习室。坚持不懈的努力,不仅让她拿下日语一级,还获得了年级第一的好成绩,收获了国家级奖学金、校级奖学金。

03 “目标感”+“踏实努力”让她在求学路上实现“三级跳”

回首自己的求学之路,牛梦婷最想分享的经验是:要有目标,并尽自己最大的努力去做。

“初中时,我没有目标,学习就像是副业;高中时,我的目标是考本科;大学时,目标是留学;读硕士、博士期间,一直在研究自己感兴趣的课题。有了目标,生活就有了方向。”牛梦婷说,和很多学霸比,也许她每个求学阶段都没那么优秀,但在每个阶

段她都努力成为最好的自己。

洛十二高教师发展中心副主任张进友,是牛梦婷的高中班主任。他说:“当了28年班主任,教过许多学生,像牛梦婷这样后续发展比较顺利的,都有一个共同点,有目标,并且踏踏实实努力。”或许正如牛梦婷所说,学习之路很长,不必在乎一时成绩好坏,如果最终能找到真正热爱的事,走一点弯路、远路也无妨。

■ 学霸传说

打游戏 弹吉他 没耽误他上清华

□洛教融媒记者 刘敏

喜欢打游戏、热爱弹吉他、高考684分考上清华大学……这是外人眼里洛一高2022届毕业生李奕飞身上的标签,但对李奕飞来说,他的高中之路并非一帆风顺,是经历过“至暗时刻”后才迎来柳暗花明的。

关于学习 经历挫折后 领悟到不能“假努力”

初中时,李奕飞边玩边学,考上洛一高后,成绩依然领先。80多人的洛一高英才部,他保持在年级前5名;到了高二,情况却急转直下,最差时,李奕飞考到英才部60多名。

心里急躁的他,开始尝试网上看到的“学霸学习法”,比如刷题、记错题本、预习等。坚持了一段时间,成绩却没起色,李奕飞觉得自己陷入了“假努力”的怪圈:为了找到自信,刷题时总挑简单的做,做完还觉得自己很努力;记错题本,模仿网上的方法,记得很漂亮,觉得自己在提升,实际上错题并没有入脑入心。

意识到问题,李奕飞开始转变思路:刷题时,把重点放在错题上,通过错题来查漏补缺。同时,他准备了一个可以添加纸张的活页本当错题本,用黑、红、蓝等几种颜色的笔来记错题。记错题时,更注重总结思考。“我比较懒,不想抄错题,一般会用自己的话,总结一下错题里的知识点。”李奕飞说,有时一道物理大题,只总结了一两句话。虽然整个高三,他6科只记了一本错题本,但浓缩的都是精华。

学霸的学习方法不一定适合每个人,对李奕飞来说也是如此。一开始他也尝试预习,但发现自己预习时看不进去,就放弃了,选择上课紧跟老师步伐。

经历了高二一年的调整,李奕飞找到了上述适合自己的学习方法,高三时成绩有了起色。

关于心态 考前尽力做到完美 考后接受不完美

高中生活,没有压力是不

可能的。李奕飞最煎熬的阶段是高二,因为成绩一直不见提高,“随便一点小事都能崩溃”。他排解的方法是“找到学习之外想做的事”,比如打篮球、逛校园。

每周,李奕飞会在晚饭后,去打两三次球,一直到高考前都是如此。空闲时,他喜欢去校园无人的角落闲逛、放空,“哪怕坐着什么都不做,也是一种放松”。李奕飞喜欢弹吉他,曾在图书馆顶楼的角落放了一把吉他,偶尔去弹一曲。

备战高考,不仅要有知识上的准备,临考心态也很重要。李奕飞平时不断用“考前尽力做到完美,考后接受自己的不完美”来暗示自己。高考来临,他把考试当成了平时测试,即便数学有两道大题没做出来也没有慌。“我觉得,即使考一个普通大学,我和家人也能接受。下了考场,看到爸妈很紧张,我还开玩笑说‘数学巨难,我要复读’”。也许正是这种平和的心态,让李奕飞高考考出了高中阶段最好成绩。

关于兴趣 不能本末倒置 打游戏、弹吉他要节制

不少学弟、学妹曾向李奕飞请教,如何平衡爱好与学习?他的答案是“喜欢的东西要坚持下去,不过,不能本末倒置,兴趣爱好只能在学习之余最大限度维持”。

李奕飞喜欢弹吉他。初中、小学时他学过几年,后来一直坚持自己练习。高中之后,怕耽误时间,他没有再花精力练新曲,而是周末回家重复练学过的曲子过瘾。

李奕飞还喜欢打游戏,高三也不例外。“高强度学了一周,周末回家不玩游戏,感觉像亏待了自己的大脑。”李奕飞说,高一时父母不同意他打,希望他多学习,经过沟通,最后也随他了。不过,李奕飞打游戏比较节制。“周六下午5点到家,偶尔会打游戏到周日凌晨;如果周日安排有考试,玩到晚上9点就不玩了。”他说,爱好是高中生活的组成部分,发展爱好不能成为影响学习的借口。