

今年瑞中5位学生被北大、清华录取

学霸秘笈：善于自学，劳逸结合

记者 李心如 实习生 孔菲菲 陈淑莹

我省2017新高考统一招生7月8日启动,我市不少考生已拿到高校的录取通知书。其中,来自瑞安中学的5位学生收到了来自北大、清华的录取通知书,3名女生被北大录取,两名男生被清华录取。

这些学霸们是怎么实现“北大梦”、“清华梦”的?7月18日,在瑞安中学的陶社里,记者与他们面对面交流,探寻学霸们各自的学习方法和心得。



考上北大、清华的学生和瑞中老师合影(左二黄永康,左三陆璐,左六林砚秋,右三阮方正,右四姚欣汝)

北大:姚欣汝

善于自学、调整状态 曾背下整本政治书

姚欣汝以总分692分成为今年瑞安高考的“状元”,被北大法学系录取,她曾获得数学竞赛省一等奖、全国二等奖。

我的理科学习不是靠题海战术,而是做好老师发下来的每一份练习和试卷。姚欣汝认为,理科学习最重要的是坚持与积累的过程。

在姚欣汝看来,学习数学是一件有趣的事,她喜欢推理数学公式的过程,经常与同学一起交流解题方法,互相学习、讲题,遇到实在不能解决的题目,她就向老师请教。

姚欣汝有一本错题集,她喜欢用不同颜色的荧光笔在练习本上划出错题、难题、重点,偶尔重做回温。直接看练习本既可以系统地查漏补缺、巩固知识点,又能节省不必要的摘抄时间。姚欣汝说,我喜欢制定一个较高且能做到的目标,然后向目标努

力。善于自学、善于调整自己的状态,是姚欣汝能取得高分的原因。从初中起她就开始自学,高一一年她就学完了高中所有的课程,从高二起学习数学竞赛的内容。面对大量的作业、巨大的压力她也会有烦躁的时候,这时候她就会制定一个计划表,梳理一下接下来要做的事。该休息的时候,她就专门休息,看看课外书或玩游戏来放松自己。

姚欣汝被同学们戏称为“行走的政治教科书”,她一上完课就会背书,背下当天上课的内容,先背章节目录来构建一个框架,再把具体的知识点填充到框架里,她背下了整本政治书。这个暑假,她打算学习一些与国际政治、国际关系有关的资料,以及德语、日语这些她感兴趣的语

北大:陆璐

从小希望研究医学 通过跑步释放压力

瑞安中学理科实验班的陆璐,是个腼腆可爱的小姑娘,她以685分的高分考入北大医学系。

热爱并且擅长生物学科的她,从小就对医学研究感兴趣,在学医姐姐的影响下,她也将开启自己的学医生涯。

谈到高中学习,陆璐给学弟学妹们的建议是:所有的作业一定都要做。当天的任务当天解决并完成,其次是补弱,学会总结,做错题集,确保将来遇到同类型习题不会再犯错。而对最擅长也最拿手的生物学科

学习要素,陆璐说,多看多做是王道,总结题型经验,遇到不会的题目积极和同学交流。

作为一个理科学霸,有时陆璐也很有压力,或者心情低落,每当这时,她习惯和家长电话沟通,或者是跑步来释放压力。

眼下,陆璐想在进入大学前补一下英语,因为北大入学就有一次英语等级考试。对于未来的打算,陆璐希望能成为一名医生或者一名研究人员,对医学做出自己力所能及的贡献。

北大:林砚秋

文艺少女擅长化学 写日记阅读来减压

林砚秋和陆璐是好友兼同学,林砚秋这次高考取得672的高分,被北大中文系录取。她说,这个分数对她而言是平均值下。不过当得知好友也被北大录取时,她别提有多开心了。

林砚秋说,她最大的梦想是希望能坚持写作,课余爱好是阅读和唠嗑,最爱的作家是来自欧洲的科塔萨尔和他的《被占的宅子》。平时,她也很爱买杂志,像《三联》就是她的每月必入。

合理安排好时间,压力再大,放松时间总得有,而且压力越大越需要去放松。林砚秋说,劳逸结合才是学习的根本。对于她来说,纪伯伦的《沙

与沫》是她在压力大时最爱的读物,每当阅读这些诗集时,就能让她安心下来。写日记手札也是个不错的排压方式。

这样一个文艺气息颇重的美少女,最拿手的学科居然是化学,这次的高考,她的化学和生物拿到了满分。

对于化学的学习,林砚秋的建议是划重点、做笔记,复习时重点记忆遗漏的知识点,一定要做错题整理。在学霸看来,重复出错这种事儿是不被允许的。

林砚秋说,未来她打算读研,希望朝编辑和新闻专业发展。

清华:阮方正

学习应该劳逸结合 进步诀窍帮解难题

阮方正的高考成绩是677分,被清华大学土木工程系录取,曾在2015年和2016年获得全国高中数学联合竞赛二等奖。

来自理科实验班的他,选考的科目也非常“理性”——物理、化学和生物。在所有学科里,我的数学最好,也是数学课代表,我有一个自我进步的小诀窍。阮方正说,课余时间,他帮助同学解决数学难题,用他的话来说,每天就跟接单子一样。面对同学们的难题轰炸,阮方正却是乐在其中。帮同学们解决难题,是一个重新思考的过程,开拓新的思路,进一步提高自己的理解。他说。

和姚欣汝一样,阮方正也有一本“数学错题集”,这不是一本简单的错题集合,薄薄的一本里都是大难题。我觉得在保证基础非常扎实的情况下,不用再去做那些简单的习题了,把少数的

大难题集合起来,攻坚克难,就能在最后阶段得到突破。阮方正说。

除了学习,阮方正的兴趣爱好很广。高一参加摄影协会,用镜头记录生活,排解压力,高二喜欢上排球,学习压力大的时候,就去球场上挥汗,放松自己,高三的休息时间不多,学习疲惫的时候,他会选择和电脑对战国际象棋和中国象棋,通过对弈来放松。我觉得,学生时代不应该只一味读书,可以适当地带培养兴趣爱好。现在掌握的爱好越多,以后能走的路子就越宽。他说。

这个漫长的暑假里,阮方正也没让自己闲着,预习高数,准备大学英语四级的词汇,这些他都按部就班地进行着。

虽然对以后的人生还没有明确的规划,但是我计划进了大学就去参加感兴趣的社团和运动队,学习好高数,参加对自己专业相关的结构学竞赛,争取奖学金。阮方正说。

清华:黄永康

半年学完高中化学 兴趣爱好看书解题

黄永康的高考成绩是675分,被清华大学环境、化工与材料系录取,他曾获得2016年全国化学奥林匹克竞赛(初赛)浙江赛区一等奖。

在当天采访的5名学生中,黄永康看起来最腼腆,寡言少语,但是他的每一句话都简明扼要。被问及为什么选择环境、化工与材料系时,他想都没想就说:将来好找工作啊!简直是个“耿直boy”。

和阮方正一样,黄永康也是个典型的理科男,选考的科目是物理、化学、生物。从高一开始,黄永康的目标就十分明确,奔着化学竞赛而去。黄永康说,学化学很累,但是也很有意思,因为化学涉及的面很广。学好化学需要数学思维,所以学化学能同时提高自己的数学思维,而学习物理,研究到热能的时候,也会和化学挂上钩,学习生物的时候,学得

越深,就会涉及化学。黄永康说,所以我喜欢化学,它非常全能。

黄永康只用了半年多时间,就学完了高中阶段的化学课程,剩余时间他就用来攻竞赛和学习大学化学,课余时间最大的兴趣爱好就是看书。没事做就看书,最喜欢看化学书和数学书。他说,遇到难题解不出或者是学习累了,我就躺下来睡觉,放空脑袋,起床后会有更好的精神状态。我不提倡同学们很困了还坚持开夜车,该休息的时候就好好休息,休息好了以更好的状态投入学习。

这个暑假,黄永康也没闲着,7月21日他就要返校,帮助老师辅导学弟学妹们的化学竞赛。至于进入大学后的规划,黄永康表示暂时还没想好,一旁的阮方正戏说:要好好学习游泳,在清华,不会游泳可毕不了业。

老师这么评价的：

学习方法千千万万 尖子生都有相似处

听着5位学生讲述各自的学习方法,一旁的段长胡永胜老师微笑着点头。每一个尖子生都有一套自己的学习方法,虽然不尽相同,但是有相似之处。胡永胜说,每一个尖子生,自主学习能力都特别突出。

胡永胜说,大部分成绩拔尖的学生,都不会是老师“逼”出来的,他们的学习有着自觉性和计划性。他们能够合理安排好自己的学习时间,对自己的强弱学

科和需要参加的考试,进行有针对性的学习、复习。

胡永胜说,这5位学生考上北大、清华,还只是刚刚开始。到了大学这个平台,他们需要学习的东西就更多了。他说,面对“以后做什么”、“喜欢做什么”、“适合做什么”这些问题,他们需要通过广泛的学习,通过与师长、学长学姐、同学的广泛交流,一步步明确自己的目标,一步步努力去实现自己的目标。

昨天市区37℃！但还不是最热

一大波高温天正在赶来的路上

看看天气

RUI BAO

本报讯(记者 蔡玲玲 实习生 金子苏)昨日中午11时,市气象台发布了高温报告:市区最高气温37℃。记者从市气象台获悉,最近副热带高压牢牢盘踞在我市上空,未来几天仍是热力不减。

根据市气象台预测,周五,市区多云,26至36℃;周六,多云,26至37℃;周日,晴到多云,26至36℃。从往年的记录来看,36℃、37℃还不是我市气温的最高点。中央气象台称,南方地区的高温其实还没有到真正发力的时候,21日起副高会明显加强,高温的范围和强度会再上一个台阶。意思是,更热的日子还在后头。

高温,已是眼下天气的代名词。晴热天气里,请大家提防“情绪中暑”。有市民抱怨,天太热,脾气似乎变躁了,容易莫名其妙发火。气象科普专家表示,当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,持续的闷热天气容易对人体下丘脑的情绪调节中枢产生负面影响,让人心烦意乱、无精打采、食欲不振、急躁焦虑,也就是俗称的“情绪中暑”。

高温天气还在持续,未来一周最高气温预计不会低于35℃,请大家注意静心养性、调节情绪,遇事冷静,多包容少生气。同时注意保证充足睡眠,饮食尽量清淡,多喝水多吃水果。

应急救护三级

师资培训班开班

本报讯(记者 杨微微 实习生 郑瑶 通讯员 温兴染)市红十字应急救护三级师资首期培训班昨日上午启动,64名来自我市卫生系统、乡镇卫生院人员以及市直学校的教师参加培训,该批学员将通过两天的学习,完成理论和操作考核。考核合格的学员将通过规定时间的教学获得应急救护师资证,这批学员今后主要在学校、社区内广泛开展应急救护知识和实用技能的教学,从而提高市民应对突发意外伤害和处置应急事件的能力。

据悉,该次培训内容包括心肺复苏、止血包扎、骨折现场处理、意外伤害和突发事件等应急救护的基本要领和技能等。

时间就是生命,意外伤害发生时,最有效的抢救时间只有短短4至6分钟,这就是医学上所说的“黄金救命时间”。发生突发事件后,能够生还的人95%以上要靠现场自救和互救。市红十字会常务副会长卢月丽表示,通过培训扩大全市应急救护师资储备,提高应急救护师资的授课水平,满足群众学习应急救护知识和技能。

斑马线上未礼让

货车撞人酿惨剧

本报讯(记者 李心如 通讯员 郑悦慧)7月16日中午,安阳路与安康路交叉口发生惊险一幕:一辆正在左转弯的货车,撞倒斑马线上的行人,还从行人身上轧了过去。

监控画面显示,当日中午13时22分许,一辆厢式货车沿安阳路自南向西左转弯要进入安康路。此时,路口的西侧斑马线上,有两名行人正在过马路。走在前面的黑衣男孩看见货车,往后退了几步,而白衣女子则赶在货车前面过了马路。当货车要加速的时候,车子突然停了下来,好像撞到了什么东西。停了几秒,货车又继续向前开了几米,并剧烈颠簸了几下。一个人从车身下面滚了出来。

货车驾驶员潘某下车后,才意识到自己撞到人,脸色煞白。据了解,当时潘某只注意到货车左侧的两名行人,没看见右侧正在过马路的倪某。经医生检查,倪某全身多处骨折,需要住院治疗。

据市交警部门统计,7月13日至7月16日,全市15处人行横道线车辆不礼让抓拍系统共抓拍机动车不礼让419起。我们随机从中截取10起曝光,希望广大驾驶员引起注意。

号牌号码	违法时间	违法地点
浙CQ82R9	7/16 18:42	莘阳大道塘河北路路口南
浙C8855F	7/16 15:27	万松东路199号前
浙C8767A	7/16 14:53	商城大道190号前
浙CG55V1	7/15 18:30	罗阳大道马鞍山路口南
浙CW0H50	7/15 18:25	虹桥北路第一桥
浙C861X1	7/14 15:27	拱瑞山路280号前
浙C083AL	7/14 14:52	虹桥北路体育东路路口
浙CS89G2	7/13 16:10	瑞湖路体育馆前
浙C5858A	7/13 10:55	莘阳大道塘河北路南
浙CT5054	7/13 5:24	沿江东路23号前

