

■记者 项依晴 郑智建 潘鹏程 陈浩

如何提升学习成绩？学习中遇到挫折如何迎难而上？数学、语文成绩如何提高？7月5日，市融媒体中心举办了一场“叮！高考超级学霸来了”访谈会，特邀王奕文、虞子杨、蒋劭辰3位瑞安籍学霸来现场分享他们的成长故事及学习经验，并连线了2018届瑞安学霸张楚衣及瑞安籍著名教育专家陈钱林老师作学习攻略及家庭教育分享。活动吸引了200余名市民到场观看。

如何炼就高分学霸？

“效率、内驱力、自制力”是关键

上午9时，记者来到市融媒体中心演播厅，只见场内早早坐满了前来聆听访谈会的家长和学生，他们手中都拿着纸笔准备随时做笔记。

访谈会上，王奕文、虞子杨、蒋劭辰3位学霸镇定自若地与主持人侃侃而谈。学霸们分别围绕如何提高语文成绩、如何选择自选科目并取得高分、如何进行学习的时间管理、如何进行高考备考以及如何安排假期生活等方面内容，深入浅出地分享建议想法。他们风趣幽默的回答，赢得现场阵阵掌声。

“学习是一个稳扎稳打的过程。”王奕文表示，自己从小就十分注意基础教育，一路稳扎稳打。因此，到了高中自己各个学科基本没有短板。她认为，巩固基础很重要。

为巩固基础知识，王奕文每天会提前安排自己各个学科的学习时间，并制定详细的学科规划时间表。随后，根据时间表按部就班地学习。她认为，学习不仅讲究专注力，也讲究内驱力，安静的学习环境也十分重要。

王奕文的学习笔记十分漂亮。记者现场看到，王奕文的备考笔记会根据不同学科进行分门别类的备考及学习。据她介绍，高中备考期间，她会明确自身学习的长板、短板。同时，针对自身选考学科的特点来进行合理规划，针对薄弱学科进行加强、巩固。她认为，选考学科要跟上自己的兴趣搭边，但也要讲究实际，选择扬长避短的学科。因为，选考学科将决定自身未来从事的职业和专业方向。

虞子杨认为，学习效率是关键。在学习过程中不仅要每天规划自己一天的学习内容，同时，也要培养自身学习的抗干扰能力、自制力以及注意力。现场，他还针对如何提高语文成绩给出自己的建议。“我认为语文的阅读习惯可以后天培养。这可能一开始具有难度，

你会感到不习惯、会有抵触。但是，相信我，只要你坚持读下去，读进去了，你会慢慢爱上阅读，并沉浸其中。”虞子杨说，语文是一个需要慢慢积累的学科。据了解，虞子杨高考语文137分。

“心态稳定其实真的很重要。”蒋劭辰提起这个话题，似乎有道不完的话。他表示自己在高考前也有过焦虑，而如何去克服焦虑，稳定心态是关键。他直言，面对起伏的成绩，自己首先会理性分析自身的成绩，调整自身情绪，在最终考场上全力以赴。问及备考秘籍，蒋劭辰提出，刷题是备考期间的“必需品”。他说：“不管是擅长的学科，还是薄弱的学科，我们都要去刷题。这能让我们保持手感，维持对考试的自信，缓解考试焦虑。”

现场除了3位学霸为市民分享“高分秘籍”外，2018届瑞安学霸张楚衣也进行了视频连线，向在场的学生、家长分享她的备考经验。

“每个人的学习方法不同，而我在备考期间，刷题是关键。”张楚衣详细解释，她的刷题并不是一股脑地刷，而是讲究策略。她首先会自我分析，寻找学科里的薄弱板块，针对该板块再去集中刷题，从中总结出所有问题，并找到解题方法。随后，张楚衣就学习心态和学习方式给出她的答案。“高中的学习时光与大学相比更加纯粹，而这是美好的，我觉得在高中，我们可以尽可能给自己营造简单的学习环境。”张楚衣说。



观众提问

如何提升学习成绩？如何更好分配时间？

瑞安『高考超级学霸』分享高分秘籍

访谈会实录(摘选)

●问:如何进行考前复习计划的安排?

●王奕文:考前我会将各个复习的科目及内容罗列出来,并制定成复习计划表,避免遗漏。同时也有顺序的复习。其中,我会对复习内容和资料进行分类,如背诵型、记忆型、理解型等。像数学,就是理解型,考前看下错题,短时间内不会忘记。语文则是需要记忆。政治、历史就需要背诵,考试前几周就会开始。

●问:如何去调整考试前、考试中的心态?

●蒋劭辰:考前,我会理性地分析自己,研究考点和知识点,进而查漏补缺。考中,就考一门扔一门,振奋精神,去面对接下来的考试。

●问:你们平时会刷题吗?如何刷题?

●蒋劭辰:刷题是必要的。平时训练,一方面能提高自身熟练度,保持手感;另一方面也能够熟悉题型,进而在考试时能够更快地找到解题思路。长板和短板学科,我都会刷题,尤其会根据题型来刷题。

访谈会现场视频连线张楚衣,请她向在场的学生、家长分享她的备考经验。

●张楚衣:我将从宏观的角度分享我的学习心得。一是分而治之,逐个击破。会刷题但不是乱刷。首先分析学科的薄弱知识板块,集中刷题。进而总结出该知识板块的所有题型以及应对的答题方法。比如练语文,找10份权威试卷的阅读题,将自己的答案和参考答案进行仔细对比,总结各类型题的答题思路和出题角度。随后,与老师提供的答题技巧相结合,形成自己的答题技巧。二是摒除杂念,心无旁骛。给自己营造简单的学习环境,不要有太多的打扰因素。三是善于分析,巧用策略。找到特别适合自己的考试策略。后期,我是采取倒序去书写答卷的。

●问:暑假“7升8”需要做哪些准备?

●虞子杨:提前将初三及高中的知识进行学习。其中高中物理和数学可以选择稍难的题型进行演练。

●问:兴趣爱好会给你们的学习带来好处吗?

要求、表扬与批评相结合。

陈钱林认为:“学习不是短跑,而是马拉松,看谁能够持之以恒。”他表示,学习精神分为外驱力跟内驱力,内驱力意味着人要有强大的精神内核,需要自我激励,需要自律,需要有远大的志向,而这终将陪伴你走得越来越远。

在连线的尾声,陈钱林高度肯定了瑞安的基础教育。他表示,瑞安的教育水平拔尖,学生水平高超,学校的优质教育综合实力并不落后于杭州、广州等各大城市。他说,瑞安学子在高考中接连取得高分,这

一个孩子,一把钥匙,对应“一把锁” 家庭教育重点在“自律、自学、自立”

证明瑞安基础教育水平位列全省前列。“我为瑞安出色的教育成果感到自豪。”陈钱林说。

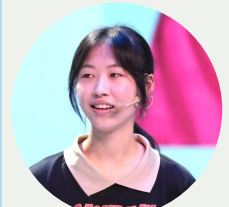
活动的最后,现场还进行了疑问解答互动环节。场下的家长和学生纷纷举手向三位学霸提出自己在学习过程中遇到的难点问题,学霸们针对观众提出的每一个问题都作出了详细的解答。

访谈会在学霸的祝福语中迎来了尾声,获得学生和家的一致好评。会后,学生、家长热情不减,他们将三位学子团团围住,寻求签名并合影留念。

【人物介绍】



陈钱林,瑞安籍知名教育专家,温州市首届教育名家、浙江省第八届督学、长三角第七届最具影响力校长。曾出版《家教对了,孩子就一定行!》《看见孩子的宇宙》等与家庭教育相关书籍。



王奕文,小学就读于第二实验小学,初中就读于安阳实验中学,2024届高考总分726分,毕业于宁波镇海中学,即将就读北京大学人工智能专业。



虞子杨,小学就读于滨江小学,初中就读于滨江中学,2020届高考总分721分,毕业于温州中学,目前就读于清华大学计算机和金融专业。



蒋劭辰,小学与初中均就读于集云实验学校,2024届高考总分710分,毕业于瑞安中学,即将就读清华大学自动化专业。



张楚衣,小学与初中均就读于集云实验学校,2018届高考总分718分,毕业于新纪元高级中学,大学本科、研究生就读于清华大学。



关注今日瑞安微信公众号
观看并下载访谈会视频

记者根据“叮！高考超级学霸来了”访谈会现场实录,略作整理,干货满满,值得广大学生家长收藏!

●问:你们怎么看待“学霸”这个词呢,觉得自己是“学霸”吗?

●王奕文:我认为学霸不单指考试考了满分,也不单指只顾读书的书呆子。学霸应该是指不仅学习厉害,同时也热爱学习、愿意为学习去付出努力的这类人。他们敢于为了学习去勇敢追逐自己的梦想,在某个特定的领域有特别突出成绩的人。单从高考成绩上看,大家确实有称呼我为学霸。但是,我认为人生的路还很长,还需要去不断学习和探索。

●问:你平时有保持阅读的习惯吗?保持各科成绩的优秀?

●王奕文:小学和初中的9年基础教育为我的各科学习打下了良好基础。在该阶段,我重视每个学科,一步步稳扎稳打,到了高中就没有特别突出的短板。其次,高中学习阶段,我在学习上有时上的侧重和科目的选择。我会明确自身学习的长板和短板,了解各学科提分空间。对于我来说,语文、数学、外语分数的重要性大于选考分数。我就会根据自己的学科特点,制定学习计划。比如我会花更多的时间在语文、数学、外语上。而选考,我则更着重化学的巩固,以及物理和数学的兼顾。

●问:很多人说,语文学习注重基础,要多看书,多注重平时的积累,你们同意这种说法吗?

●虞子杨:我非常同意这种说法。因为不管是复习阶段还是学习阶段,语文和英语都需要平时的日积月累。在高考层面来说,需要对语文进行一个字词、作文素材、考点、题型的积累。如果平时不做的活,考场上可能会出现脑袋空白,想不到东西等情况。

●问:你平时有保持阅读的习惯吗?

●蒋劭辰:高三这个阶段我其实阅读比较少。但我认为阅读是必要的。阅读能够帮助我们摆脱内耗,带领我们看到世界的另

一面。我高中读了一本书,叫《福克纳短篇小说集》,我感觉这对高考提升语文成绩是有所帮助的。同时,阅读能够帮助我们培养文学的鉴赏能力。

●问:阅读这种能力是天生的,还是后天培养的?是有父母引导吗?

●王奕文:我认为两者都有。小时候我会挑选自己感兴趣的书籍去阅读,培养对阅读的热爱。长大后,我会走出舒适区,不会只读感兴趣的书籍,还会选择对学业有帮助的书籍阅读。

●问:你们平时比较喜欢哪种类型的书籍?能否推荐下书籍?

●3位学霸推荐的书单:《小王子》《奇幻少年漂流记》、乔治·奥威尔的《一九八四》、穆勒的《功利主义》以及《共产党宣言》《资本论》《福克纳短篇小说集》等。

●问:高考学科应该如何选择?

●王奕文:选科要综合起来看待。兴趣是最好的老师,它能让你在学习中更有动力。但你也要注意扬长避短。毕竟选科会决定你日后的就业方向以及读哪所大学。

●问:如何兼顾自己的学习和兴趣爱好,并分配时间?

●王奕文:这是一个讲究“专注力”的问题。不管做任何事都要专心去做,这能提高效率。至于如何平衡学习和课外活动的时间,我会制作一份时间表来进行合理的分配,并遵照它来完成每天的各项计划。同时,我也会保持自制力,要求自己在规定的时间内完成各项事务,不受外界事物的干扰。

●问:如何保证学习效率、分配学习时间?

●蒋劭辰:基本上是按照学校的安排来。学校本身就有晚自习和课余时间,我基本就在规定的时间内完成相应的事情。该学习时就学习,该玩时就玩。

●问:如何保障注意力的专注?

虞子杨:这需要培养一个抗干扰能力。要有一个强大的精神内核。要树立清晰的目标,让自己去达成这个目标。这是一个拼搏的过程。

(记者 项依晴 整理)