

## 翟达琦谈学习



一直以来,许多人都一直问我学习方法的问题。我认为学习是一件因人而异的事情。每个人的自身条件、学习习惯都不相同,因此就不存在一个适用于所有人的学习方法。每个人应该了解自己的状况,形成属于自己的学习方法。领悟力强的学生,可以不用过多地做基础练习,应该注意深度和广度的拓展。理解能力稍弱的同学则应该注重夯实基础,稳中求胜。

语文是一个慢功夫,需要长期的积累,诗词、成语之类的基

本功要扎实。只要坚持练习,最终都会有不错的收效。数学、英语为陕西省自主命题,难度不大,训练时点到为止,不必深究。理综方面则需要将看书和练习结合起来,必须在吃透课本的基础上有大量的、有针对性的练习。最后,还需要有一个平和的心态,面对平常的考试摆正态度,不过分看重;高考当天就当作很平常的一天,轻松上阵,冷静沉着。

(翟达琦,高2012届,高考成绩711分(陕西省高考理科第二名),被北京大学光华管理学院录取。)

在2012年的高考中,我们的孩子翟达琦同学以711分的高分获得陕西省理科高考第二名的好成绩,在举家欢庆的同时,也对翟达琦在3年高中阶段的学习过程做了简单的总结和分析。好成绩的取得离不开学校的教育、孩子自身的努力、家庭社会的关心和照顾。

首先,成绩的取得得益于西安中学的领导对教学质量的重视和对素质教育的理解与推崇,给孩子提供了良好、宽松的学习氛围,塑造了他积极、乐观、向上的性格。同时班主任老师杨毅老师、许冬老师不辞辛苦因材施教,严格要求,体贴入微的关心与理解是取得好成绩的保障。可以说在孩子学习的一些关键阶段,没有班主任老师的正确引导和严格要求,没有年级组各代课老师的悉心教导,没有年级组各代课老师的悉心教导,没有年级组各代课老师的悉心教导,我们没有选错学校。

其次,孩子自身的努力是取得好成绩的决定性因素。翟达琦在学习过程中养成的优良的学习习惯在取得理想成绩的过程中起到了举足轻重的作用。

第一、具有明确的学习目标。只有目标明确,才会有奋斗的方向。高中阶段的学习,学生面临许多选择:走特长生的路?选择去新加坡?参

## 父母眼里的翟达琦

加竞赛?直接选择出国留学?还是把所有心思都用在准备高考上?一个人的精力是有限的,要根据自己的情况选择适合自己的学习方向,不能朝秦暮楚。在高一阶段时他目标不明,走了一些弯路,幸运的是他能及时发现并予以纠正。

第二、具有较强的自信心。在长期的学习过程中他养成了极强的自信心,无论是在顺利还是在遇到挫折时,始终对自己都充满信心。高中阶段的学习压力很大,没有很强的自信心,就难以承受如此大的压力,会出现气馁甚至放弃。

第三、具有积极上进的上进心。他从小就养成了积极进取的性格特点,心理上有了积极进取的要求,行动上才会为此付出,才会抵制各种诱惑,才会把心思全部用在学习上。

第四、具有正确的学习方法。他在学习中形成了自己的学习方法:重视课堂学习,带着问题学习,善于思考。课后作业及时完成,做作业时全神贯注,不分心,效率很高。不太主张加班、加点。青少年正处于身心发育的关键时期,不能保证充分的睡眠时间,上课时就难以做到全神贯注,也就没有高效率。通过延长学习时间而不是提高学习效率的作法是不可取的。

要完成预定的学习任务又不延长学习时间,养成良好的学习习惯,培养高效率的学习方式是其关键。

第五、重视学校学习,重视课堂学习。现在社会上有很多补习班,许多同学在校外参加了各种不同的学习班,但是补习班良莠不齐,多以创收为主,对学生也不了解,对学生没有相应的责任约束,因此要把重点放在学校学习上,放在课堂学习上,因为学校老师对每一个学生的情况相对了解,教学有计划性和针对性。只有在学有余力时,再有针对性的选优质的补习班。翟达琦在整个高中阶段,只在高一上过英语辅导班。学校解决不了的学习问题很难在课外补习班得到解决。

最后,家庭教育和家庭氛围对他的学习也很重要。因为工作的原因,我们做父母的对他的关心、教育是很少的,但是我们在学习方面为他树立了一个不错的榜样,父母坚持学习的态度可能会对他起到潜移默化的作用。同时我们家长尊重孩子的想法和意愿,与孩子平等的交流也很重要;每次遇到重大决定时,向孩子阐明利弊,让孩子自己选择,尊重孩子的选择,强调学习的过程,淡化结果。(鱼望月老师推荐)



## 本报对校友逯令坤的采访

逯令坤,高2009届校友。在高中期间,历任班长、校学生会主席、校广播站站长等职。曾获西安市三好学生、陕西省优秀学生干部等称号。多次参与组织策划和主持包括百年校庆典礼在内的各种学校大型活动。曾作为学生代表赴日本参加“东亚青少年大交流计划”活动。在西中的时候,学校所有的大型活动(包括百年校庆庆典)都由他来主持。高考中,以优异的成绩考入中国人民大学公共管理学院土地管理系学习。

在大学期间,获中国人民大学文体优秀一等奖(4%)、学习优秀二等奖学金(6%)、校级三好学生(10%)、优秀共青团员(7%)。2012年初,他参加了剑桥大学土地经济系冬令营(录取率15%)学习,获得二等奖学金(25%)。

学习之余,他参加了多项社团活动,成为中国人民大学青年合唱团男低声部长,人大之声《早间新闻》节目主编,主持了人大2012届毕业生典礼。近期,本报记者对其进行了远程采访。

问:大学有很多的社团,你参加吗?有何经验需要和学弟学妹们分享?你是如何处理正常学习和参加学校活动的关系的?

逯:当然参加。人民大学有“百团大战”的传统。一到每学年九、十月份开学不久,各个社团、学生组织的宣传、招新活动便铺天盖地地涌向那时还是大一新生的我们。当时确实看花了眼,对各种新奇和引人入胜的组织都很有兴趣,再加上负责招新的师兄师姐对自己部门的极力宣传,我和周围的同学都一下子报名参加了很多社团,我参加了学院级的团委学生会办公室、学习部、文艺部、青年志愿者协会、辩论队,以及校级的人大广播台、合唱团和模拟联合国。

但经过大一一年的学习生活,渐渐意识到了当时的选择缺乏理智——太多的社团活动使自己无法给予学习足够的时间,学习成绩一度有所下滑。因此,我逐渐留意自己真正的兴趣和爱好所在,并结合自己的课业强度和今后的发展规划筛选了值得自己继续留下来的几个社团——青年志愿者协会、人大广播台和人大合唱团。

青协是人大学生自主管理的志愿服务组织。大一一年我和这个集体一起参加支教活动、帮扶照顾福利院里的聋哑儿童,通过帮助和关爱弱势群体,使自己的生活变得富有意义。

我从初中算起,与校园广播台有着六年的感情,每天清晨和中午校园里回荡着我们播音员播报新闻的声音,播音已经成为了我的不可或缺的兴趣。通过大一一年在广播台的认真工作,我在大二升任“人大之声”《早间新闻》栏目的主编。

父亲将自己歌唱和对音乐的爱好遗传给了我,合唱团使我结交到了很多志同道合的朋友,让我拥有在中国国家大剧院等舞台展示自我、随孔子学院总部出国交流访问的机会,更使我对音乐的信仰有了新的升华。

这样,我在各个社团度过了很多美好的时光,也有充裕的时

间进行学习,成绩依旧名列前茅。

我认为,大学生一定要有自己的兴趣爱好,并计划地积极参加社团活动。这样也可以提升自己的人际交往能力,拓展自己的“圈子”。但需要铭记的是,学习永远是第一位,为了学校活动而荒废了学业显然得不偿失。因此在平衡正常学习和参加学校活动的关系时,要懂得取舍和选择。

问:到了大学后,各方面的环境和以前高中环境肯定不一样,有没有出现不适应环境的问题?分别是哪些,最终又是如何克服的?

逯:进入大学后,同高三相比压力突然变少了,自己反而有些不适应,会出现不自觉的放松,拖沓散漫的坏习惯开始出现。比如说生活作息变得不规律,晚上习惯熬夜,早上便起得很晚,以致于来不及吃早饭而只能跑着去上课,一天的学习状态都不佳。

为了调整自己,我将自己的大学学习目标张贴在墙上,时刻都能看到,以此在懈怠的时候提醒自己要停止努力。

我还发现,周围同学的良好学习氛围对自己有积极的影响。我的舍友都是来自全国各地的佼佼者,非常上进和优秀。在互相学习和竞争中,自己的生活又渐渐紧张和充实了起来。

问:大学的生活丰富多彩,其中就有选修课这一项,你是如何选择选修课的,有何经验需要和学弟学妹分享?

逯:人大的课程选修制度非常人性化,在规定选修课程数量的基础上,它按照课程性质将选修课分为经济类、人文艺术类、法政类、管理类、理工类等,方便了我们的选择。除此之外,在大学期间我们还可以在“全校任意选修课”中不受类别限制地任意选取三门课程进行修读。

说到我的选课原则,其实就是两点——兴趣所在,量力而行。“兴趣是最好的老师。”我认为应结合自己的爱好和所学专业以及未来的发展方向来选择课程。而与此同时,也要考虑所选课程的难度,因为选修课大多是全校开放,课程难度和对学生的要求会参差有别,建议量力而行,多多收集相关信息,避免因“听不懂”、“吃不消”而对成绩产生不良影响。

问:请对学弟学妹们说几句话。

逯:永远牢记:学习是我们目前最重要的事。面对丰富多彩的生活,要分清主次,计划好每天的时间和安排。

永远不要惧怕选择。生命充满了未知,我们要在生活和学习中不断充实和修正对自己的认识,善于把握转瞬即逝的机遇,给予自己不断攀登的信心和力量。

永远不要惧怕失败。没有一种挫败不是暂时的,它无法定义你的整个人生。那些善于总结经验教训、善于乐观地微笑的人,总会有成功的一刻。(文/张莉)

## 保送并非捷径 努力才是正能量!

李维新(高2013届2班 被保送北京大学)

能够被北大提前录取,至今心里都很难平静。回想两年前,中考失利(553分),只能以民营机制的身份考进西安中学,那对我是一个很大的打击,几乎要失去信心了。好在我参加了学校组织的提前择优录取考试,有幸进入了理科重点班,但是心里还是有一道坎。这时候,爸爸妈妈的鼓励给了我很大的动力,他们告诉我:你很快就会适应这里的环境,融入这个集体,你是属于这里的,你将来一定是个成功的孩子。他们的鼓励、老师的帮助让我慢慢重拾自信,成绩也好起来。我开始有了通过学科竞赛,走保送生这条路的念头。虽然,有可能这就是一个梦想,但我想尝试下,再说,我很喜

欢数学和物理。

在参加竞赛复习的过程中,学校很重视,老师辅导很认真,还邀请陕西省竞赛委员会的老师来学校授课,开阔了我们的视野,更加激发了我的学习兴趣,迫使我必须通过多方面学习才能跟得上老师的步伐。于是各种竞赛书籍,大学教材堆满了书桌,光是这些还不够,还必须时常上网查资料。努力付出一定会有收获。我在高一暑假时参加北方数学邀请赛获一等奖,后来又先后获得全国高中物理竞赛一、三等奖,全国高中数学联赛二、三等奖,全国中学生数理化学科能力展示数学学科一等奖,全国中学生数理化学科能力展示物理学科一等奖,全



国中学生数学能力竞赛一等奖。

后来,我根据自己的情况把学习重心转到了物理竞赛上,因为我想在大学里学习物理专业。在家长、老师、学校领导的帮助下,当然也有我自己的努力,我在第二十九届全国中学生物理竞赛陕西赛区获得第一名。并于今年11月份参加了在吉林举办的全国中学生物理竞赛冬令营,在第二十九届全国中学生物理竞赛决赛取得优异成绩,被北京大学做为保送生提前录取了。

我想对学弟学妹们说,保送并非捷径,努力才是正能量!(鱼望月老师推荐)

李维新被北大提前录取后,第一时间他给我们打了电话,我们和老师一起分享那一刻的激动与喜悦。回想他上高中两年来的一切,我们的内心很不平静。只有我们知道,李维新能有今天的收获是多么的不易。

孩子进入高中后,他高中三年的学习生活成为我们家庭工作和生活的重点。中考失利,打击了他的信心,我们不断地鼓励他,让他慢慢地走出阴影。经常关注高考政策与信息,成为了我的必修课。孩子怎样才能考上理想大学,怎样发挥他学习上的特长和优势,成为我经常思考的问题。我经常在网上找一些高考成功的例子,借鉴别人成功的经验,给他提供一些学习上的信息。

## 家长要给孩子更多的鼓励和帮助

王勇毅(李维新的家长)

同时,我们积极与老师们沟通,确定孩子发展的方向。还记得在新生入校的第一次家长会上,张克强校长给我们家长上了一堂生动的教子课,让我们家长看到了希望,增加了信心,让我们明白了该如何配合学校帮助孩子渡过三年的高中生活,帮助孩子为未来发展奠定良好地基础。在后来的学习中,从班主任秦才玉老师、数学焦宇老师到年级部主任郑宏宝以及物

理组的张旭日、谢欣哲老师,还有薛锋副校长等等,都给与我们热心的帮助和指点。特别是竞赛辅导物理老师樊兰君,尽心尽力辅导、帮他解答疑难问题,不断搜集相关信息及时告知我和孩子,经常主动联系我们共同鼓励孩子一鼓作气。是大家的努力让他得以梦想成真,身为父母我们感到欣慰,作为家长我们深深地感谢西中,感谢各位老师!