

郟阳中学昨天迎来一批特殊的学生

# 10名“学霸”回母校传经送宝

“他们从未名湖畔走来与你牵手,他们从清华园里走来和你结缘,北大清华才俊与你面对面交流。”昨日上午,郟阳中学2018年考上北大清华等名校的10名“学霸”,利用放寒假时间组团回到母校,在学校升旗仪式上与全校学生零距离交流。

昨日,这些北大清华等名校的才俊们,现场以自己的亲身经历,就培养良好的学习习惯和方法、高效学习、调整心态、正确面对高中阶段的学习和考试等,与学弟学妹进行了分享。同时,北京十堰商会还对这10名才俊给予每人5000元的奖励,这10名学生分别是考上北京大学的黄理想、赵志超、李佳欣、徐新苑、韩正,考上北京大学医学部的柏佳丽,考上清华大学的陈人杰、王晓龙以及考上中国人民大学的王星雨和南京大学的陈森林。

这些考上名校的学生在学习上有什么诀窍?记者采访了部分学生,与大家分享他们成功的故事。

■文/记者 张贞林 图/记者 吕世银 通讯员 王佑璋 李平



北京大学生命科学院 黄理想

## 黄理想:以平常心面对 注重效率

“高三每天要在有限的时间内实现大量的学习目标,就要求我们具有对时间的合理安排能力,也要求我们要有一个较高的效率。”黄理想说,效率取决于对知识的掌握和运用程度,做到了熟练掌握,效果自然可在作业与考试中体现,而你会有更多时间来弥补其它缺漏,如此便为良性循环。

黄理想说,对知识的熟练掌握来源

于平时对知识理论的理解以及适量的练习。高三是枯燥的,而枯燥容易让人心生烦躁,烦躁会对效率与状态造成较大影响。因此,调节心态是至关重要的一环。

黄理想在进入郟阳中学后,学习成绩起起落落,其间他渐渐明白,自己需要的不是亢奋与热情,而是平静、平稳的心。他以保证平稳心态为基础,达成每日的学习目标,逐步提高效率。面

对每日繁多的任务,从心底去消除一些怨气,以平常心去面对。

黄理想说,高三有很多考试,考完要及时调整心态,因为你有更重要的试卷分析要做,查漏补缺才是每次考试最大意义所在。如果自己找不到适当的方式调节心态,可以尝试沟通与倾诉,老师、家人、朋友及学长学姐,都可以是交流倾诉的对象。



清华大学自动化与工业工程类专业 王晓龙

## 王晓龙:做作业要善于回头看

高中3年,王晓龙总结了自己学习方面的4个法宝:

先看笔记后做作业。每天在做作业之前,一定要把课本的有关内容和当天的课堂笔记看一看。尤其练习题不太配套时,作业中往往没有老师刚刚讲过的题目类型,因此不能对比消化。

做题之后加强反思。现在正做的题,一定不是考试的题目,要把自己做过的每道题加以反思,总结一下自

己的收获。做完作业回头细看,价值极大。这个回头看,是学习过程中很重要的一个环节。要看看自己做对了没有;还有什么别的解法;题目处于知识体系中的什么位置;解法的本质是什么;题目中的已知与所求能否互换,能否适当增删改进。有了以上5个回头看,解题能力才能与日俱增。

主动复习和总结。一是要把课本、笔记、单元测验试卷、周末测验试卷,

从头到尾读一遍,画出重点反复看。二是把本章节的内容一分为二,一部分是基础知识,一部分是典型问题。三是在基础知识的梳理中,罗列出所学的所有定义、定理、法则、公式。四是把重要的、典型的问题进行编队、分类,找出它们之间的位置关系,总结出问题间的来龙去脉。五是总结那些尚未归类的问题,作为备注进行补充说明。

最后一个是,重视改错,错不重犯。



北京大学元培学院 赵志超

## 赵志超:多看人民日报时评社论

文科学习不同于理科,有时候刷题并不能解决所有问题。

语文学科最需要平时多读多看多记。建议高中生平日多看人民日报、光明日报的时评社论,学习其中的论述和行文思路;同时注意积累词句、进行片段式论述练习,这些有助于提高写作能力、总结概括能力和表达能力。

数学则需要理清知识的脉络联系,做到融会贯通。大量的刷题有助于

建立完整有效的知识体系,但是刷题并非盲目求多,而是有选择性刷不同梯度和档次的题目。同时,及时进行纠错和总结反思,不断完善解题技巧和答题思路也必不可少。

英语的高考要求其实偏重于理解,建议大家在保证课堂单词能够认识、理解(不求会拼写),写作重点单词会拼写的前提下,多做阅读训练,锻炼阅读能力和阅读速度,同时锤炼题感。

地理需要一定的题量积累,根据课堂所学和刷题的相似题型总结自己的模板,同时锻炼自己的材料检索能力、读图能力,找到题目中隐含的信息。政治要对教材理论绝对熟悉,同时论述思路清晰,建议采取总分式论述、材料+理论式论述、层进深化式论述等模式。历史建议多做高考真题,对于每一道错题进行时代背景总结和题型反思。论述题则要体现清晰的思路,牢记格式规范。



中国人民大学工商管理专业 王星雨

## 王星雨:自信是底气 掌握高效学习方法

“自信是一面鲜红的旗帜,日常练兵才是你底气的来源。”王星雨的学习方法是,语文重在日常积累。古诗文默写重在反复记忆;阅读理解重在多读多思考,以欣赏文章而非做题的角度完成效果会好很多;针对作文,要多关注新闻事件与人物素材,并且多了解各方评论,还要多积累经典名句。

数学,要把基础掌握牢固,每天固定一段时间用来刷选择填空题,大题

可以针对自己的弱项进行系统复习,如果是最后冲刺阶段,不建议花太多时间在难题上,但如果时间尚充裕,可以掌握更多的解题思路。

英语,单词和短语记忆是基础内容,阅读速度是在单词量的基础上进行提升的,所以如果想要做好阅读要注意多积累常见词汇,及时归纳一些错题思路。听力要每天训练。

文综分为客观题和主观题:客观题

还是要“见多识广”,可以选择每天花固定的时间做一套完整的文综选择,但做后及时归纳掌握也十分重要;主观题建议有自己的积累本,把一些自己总是想不到的解题角度归纳下来。

总而言之,学习方法因人而异,但是踏实和总结一定是必不可少的环节,希望学弟学妹们在日常生活中有意识地培养自己的规律学习习惯,找到让自己最开心、最高效的学习方法。

泸州老窖·国窖1573一直以传承之心,塑造浓香国酒的品牌形象,以创新之姿,引领中国白酒行业的新标准。

2018年9月15日,泸州老窖北美办事处在洛杉矶隆重揭牌,进而迈出了国际化征途最为坚实的一步。据了解,泸州老窖已在全球49个国家和地区建立经销网络,成为海外能见度最高、分布

## 秉传承之心 立创新之姿 呈盛世浓香 成大国之酿

——泸州老窖·国窖1573国际化战略管窥

最广、最受欢迎的中国白酒品牌之一。

“以中国白酒为媒,推动中国文化融入世界、影响世界,是泸州老窖·国

窖1573国际化的战略使命。”十堰龙威物贸有限公司总经理向立斌介绍说,“泸州老窖·国窖1573不断创新搭载多

种文化艺术形式,与全球消费者零距离交流。2018年成为唯一进入俄罗斯世界杯官方款待用酒的中国白酒品牌。北京时间1月20日,澳网公开赛第七日,费天王1:3败给20岁希腊小将西西帕斯,泸州老窖·国窖1573现场见证奇迹,正向全球传递中国白酒文化,让世界品味中国!”记者 华豫 实习生 李萌