

乘风破浪
的考生

好成绩 是怎么来的?

有自己的学习节奏
有课余爱好
会及时复盘……

从90分到141分 没有捷径

今年高考,宁海中学的王筠尔取得了705分的好成绩。其中,数学141分。

很少有人知道,三年前刚进高一时,她的数学只有90多分。“我很想学好,给自己定了阶段性目标,但基本都没有达到过。”王筠尔回忆说。

3年,从90多分到141分,没有捷径,只有日复一日的坚持。

□现代金报 | 甬派
记者 钟婷婷 通讯员 卢建鹏



王筠尔

她一步一步把数学“磨”出来

高一时,王筠尔的成绩轨迹,并没有想象中顺利。

数学成绩摆在眼前——90多分,离自己的预期差了很多。她给自己定目标、定计划,可一次次考试下来,目标几乎都没有达成,“那时就觉得很痛苦,像推着石头上山一样”。

但她没有放弃。说起提分的方法,王筠尔坦言并没有什么“独门秘籍”,就是认真听好每一堂课,认真完成每一次作业,稳扎稳打,日积月累。

真正的转机,来自她慢慢摸索出的一个习惯:每次考试结束,无论成绩好坏,她都会主动找老师沟通复

盘。哪里错了?为什么错?接下来怎么改?一次次地追问,一点点地补漏。老师也始终耐心解答、悉心开导,让她没有半途放弃。

“虽然我进步缓慢,成绩也一直起伏不定,但老师们的陪伴让我觉得不能辜负这份信任。”王筠尔说。

从90多分到100分,从100分到120分……每一步都走得不算快,但她一直在往前走。久违的自信,也随着分数的提升慢慢回归。三年过去,高考数学141分。这个曾经让她“痛苦”的学科,最终成了她最亮眼的成绩。

科幻小说和日记本陪她走过三年

王筠尔喜欢看科幻小说,这个爱好从小延续至今。书中天马行空的虚拟世界、不断突破创新的人工智能,让她深深着迷。前辈们潜心钻研、勇于探索未知的科研精神,也在她心里悄悄种下了一颗种子。

谈到未来想学的专业,她坦言自己纠结过。“其实我此前一直想学哲学。但后来想通了,学习哲学可以是一辈子的事,要融入到生活中去思考。”而科幻小说带给她的,是对人工智能领域的好奇与向往。“我觉得AI领域需要更多女性参与,我想成为其中一分子。”王筠尔笃定地说。

高中学习紧张,但王筠尔有一个雷打不动的习惯——写日记。

少的时候,只写一行;多的时候,能写两三百页。她说自己并没有每天写,但每周都会坚持,这个习惯保持了整整三年。日记里写什么?目标、遇到的困难、学习中的困惑,还有生活中那些

让她觉得温暖的小事,“写日记让我更清楚地看到自己的问题和收获。有时候翻翻前面写的,就会觉得自己已经走了这么长一段路,不能轻言放弃”。

她说,看着写得满满的笔记本,心里会有一种实在的成就感。那种感觉,不是突然考了高分的惊喜,而是一步一步走过来的踏实。除了写日记,她还喜欢音乐,从小学钢琴和声乐,高中时也积极参加学校的文艺活动,劳逸结合。

三年前那个为数学苦恼、屡次达不到自己目标的女孩,如今站在了新的起点上。回顾这段路,王筠尔没有用华丽的词来形容自己。她说得最多的,是“踏实”和“坚持”。

没有什么一夜逆袭的神话,只有认真地听课、写作业、复盘、日记,以及无数个咬牙坚持的日子。那个从小在科幻小说里仰望未来世界的女孩,正在走向属于自己的未来。

今年高考,宁海中学的董心晨同学取得了总分712分的优异成绩,其中数学单科149分。在很多人的印象里,高分学霸的生活往往只有刷题和苦读。但董心晨的高中三年,过得清醒、自律、丰盛。

“目睹父母的不易,让我更加勤奋。”董心晨的父母是在模具工厂上班的普通工人,文化水平不高,但他们从小就告诉孩子一个朴素的道理——“知识改变命运”。这句话,董心晨记了十几年,也坚信不疑。

□现代金报 | 甬派
记者 钟婷婷
通讯员 卢建鹏



董心晨

错题复盘 高考数学149分

他的课余比想象中丰富

董心晨喜欢跑步。初三那年,他在校运动会上拿下1000米和立定跳远两个项目的第一名。到了高中,学习再紧张,他每天仍坚持跑步。“跑步的时候脑子可以放空,压力也随着汗水一起排掉了。”他说。

他还吹萨克斯。小学时,他参加了学校的萨克斯社团,一下就迷上了。回家缠着父母,想去青少年宫报班。父母没犹豫,给他报了名。“孩子喜欢,多上台表演还能增强自信,所以我们很支持他。”董心晨妈妈说。

从此,小学、初中的文艺汇演上,经常能看到他拿着萨克斯登台的身影。凭着热爱和坚持,他通过了浙江省学生艺术特长水平测试,拿到了萨克斯管特长A级证书。

闲暇时,他也爱下棋。方寸之间的博弈,磨的是耐性,练的是沉稳。“学习之外,人需要一些能让自己沉下来的事情。”他说。

这份张弛有度的生活状态,让董心晨在高压的高中三年里始终保持平稳心态,不慌不忙地走完每一步。

在董心晨眼里,父母虽然只是模具工厂的普通工人,给不了他丰厚的物质条件,却给了他比物质更珍贵的东西——几十年如一日勤劳与正直。他还有一个姐姐,目前正在读研究生。

这个普通家庭里,没有太多大道理,只有父母日复一日埋头干活的身影。董心晨看在眼里,也把那股勤奋刻苦的劲头用在了自己身上。

他有一套自己的学习方法

长期稳定的优异成绩,自然离不开好的学习方法。在董心晨看来,抓好课堂是一切的基础。

“上课是最核心的环节。把课堂吃透,就是把基础打牢,后续的刷题、提升才会事半功倍。”他始终专注课堂、紧跟节奏,不放过任何一个知识点。而真正让他实现高效提分的,是很多学生容易忽略的错题复盘。“刷题是一次付出,复盘是对所学知识的二次加工、深度巩固。”他说,认真复盘查漏补缺,让每一次努力都落地见效,让学习效率最大化。

除此之外,他最核心的心得是:遵从自己的节奏,拒绝盲目跟风。每次月考、期末考前,董心晨都会给自己定一个阶段性目标。“每当实现目标时,我就会有成就感,压力也会小一些。只要努力去完成当下的每个小目标,未来的

目标就会慢慢实现,每一次这样往前走就行了。”他说。

为了实现这些目标,董心晨还有一个坚持了很多年的习惯。从小学到高中,他几乎不用电子产品,没有自己的手机。这是他跟父母共同商量的决定。

“我觉得对大部分未成年人来说,手机的诱惑还是比较大的。主动戒断它,就能多出更多黄金时间来学习、运动、休息。”他说,身边不少同学也试过放下手机,但能坚持下来的不多,“我只是想清楚了自己要什么,然后做到了而已”。

采访中,董心晨多次提到对母校的感激。“老师们的耐心指导和学校的培养氛围,是我能走到今天的重要支撑。”他说,高中三年,每一次低谷时,都有老师在身边鼓励;每一次迷茫时,都能在校园里找到方向。