

高考优秀考生报道之(五)

好心心态是我成功的法宝

□晨报记者 李潇潇 张凯培/文 李可/图

“一定要喜欢高三。有人觉得高三苦,但它最锻炼人,认真经历过的人会收获很多。”——这是2009年鹤壁市高考理科第三名高宇对自己高三生活的总结。

语文 116、数学 127、英语 129、理综 269,鹤壁高中高三(1)班考生高宇以 641 分的总成绩夺得了我市高考理科第三名,同时她也是唯一闯进我市理科前“三甲”的女生。

在刚刚拿到高考成绩排名,看到理科第三名的获得者高宇这个名字时,记者以为是个男孩。后来通过电话约定见面时间时,话筒中传来的却是一个清脆、悦耳的女孩声音,记者才恍然,原来是个女“探花”。

◎好心心态是我成功的法宝

自信是高宇留给记者最深的印象,在与高宇交谈的过程中,记者每时每刻都能感受到这一点。而作为理科前“三甲”中唯一的女性,高宇没有对自己的高考成绩表露出过多的惊喜,因为她一直觉得自己是有能力得第一的。

“我总是告诉自己我一定能够成功,将来一定要当上状元。经常这样暗示的话,潜意识里就会觉得自己可以做到。”高宇笑着说。

据高宇介绍,高中三年里她的成绩并不是非常稳定。高一的时候她取得的最好成绩是年级第二名,高二的时候成绩也始终保持在年级前二十名,但一上高三,成绩一下子滑了下来,落到了年级七八十名。虽然成绩出现了较大的波动,但高宇并没有太过急躁,而是认真分析了一下自己名次下滑的原因。她认为一方面是因为自己眼高手低,以为题目都会做,从而练得少了;另一方面则是因为考试内容有所变化。高一高二学什么考什么,内容单一容易掌握,而高三的考试综合性较强,让她一时有些不适应。

“好心心态对于成功很重要。高三大家的压力都很大,但看开点就不会那么紧张了。”高宇告诉记者,成绩落到七八十名的时候,她就告诉自己,也许自己的水平就是这样了,考七八十名很正常,不用太在意。因为心态上不紧张了,再加上平时的努力,高宇的成绩很快又上去了。

高考的时候也是这样。高考第一天,高宇因为前一天晚上失眠发挥得不是很好,但她立刻就告诉自己,没关系,大不了复读,结果当天晚上睡得特别香,第二天发挥得不错。“我总是会做最坏的打算,但这并不代表我的思想不积极,我只是通过这种心理暗示方式给自己减压,让自己始终保持一个好的心态。”

◎居里夫人是我的榜样

“居里夫人和我之间并没有什么故事,我们生活的年代

相差了一个多世纪,而且,一个在欧洲中部的法国,一个在遥远的中国,但她对我的触动却很大。居里夫人不以自己的美丽容貌为傲,甘于清贫,且能够沉下心来安心做学问的精神深深地影响了我。读了她的故事后,我原本浮躁的心态开始变得平和。这种心态一直伴我走过了高三岁月。”高宇如是说。

刚升入高三时,高宇的好友兼同桌朱阳稳建议她读作家梁衡的一篇描写居里夫人的文章《跨越百年的美丽》。高宇一看便被居里夫人的生平事迹深深地吸引住了。“《跨越百年的美丽》是一篇赞美居里夫人的文章,与很多同题材的文章不同的是,这篇文章抓住居里夫人的‘美丽’大做文章,指出居里夫人最难得的一点就是能超越天生美丽的容貌,为人类作出伟大的贡献,实现了自己最高层次的人生价值。”同样拥有美丽容貌的高宇这样评价文中那个让她着迷的居里夫人。

高宇告诉记者,读了那篇文章后,她的心情久久不能平静,想起高一、高二两年因为贪玩而浪费的时光,深感羞愧。居里夫人对工作的热忱令人赞叹,她执著的信念也深深打动了高宇。居里夫人淡泊名利,视金钱如粪土,她将奖金捐献出去,把奖章送给6岁的小女儿当玩具。就像那副对联所描述的:“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”她本可以凭借任何一项大奖享受优越的生活,但她没有这么做,而是一如既往地专心工作直到67岁离开人世。像她那样不看重名利的又有几个?而像她那样用自己的信念战胜失败的又有几人呢?

对比居里夫人再想想自己,高宇感到自己的内心被深深地触动了,她开始收起自己在学习上浮躁、散漫的小性子,开始变得沉稳。“我想这可能就是常说的榜样的力量吧!”高宇这样解释居里夫人对自己的影响。

◎学习,我有我的小妙招

“我的成绩在高考前的最后两个月里有了新突破,我觉得这主要是因为睡觉睡得多了。”看到记者有些惊讶的表情,高宇连忙解释说是因为睡觉足了,头脑就会比较清醒,做题的正确率也会提高,所以成绩也提高了。高宇告诉记者,她曾经试过熬夜学习,

那时候她基本上每天只睡五六个小时,可是成绩并没有得到提升。当时她想着自己的程度大概也就那样了,干脆又把睡眠时间调整回正常的8个小时,没想到成绩反而因此有了小突破。

“我也不是说熬夜学习就一定没效果,通过那一阶段的熬夜努力,我的能力确实有所提高,但这种提高却没有在做题中表现出来。和很多考生一样,到了备考的最后阶段,我面对的最大问题已经不是题目会不会做了,而是能不能做对。睡眠时间过短,头脑就不清醒,很难发现题目中的小‘陷阱’,一不留神就做错了。”高宇解释。

除了保证充足的睡眠外,高宇对待错题也有着自己独到的办法,那就是“试卷上墙法”。每次考完试,高宇就把试卷用胶布贴到自己家的墙上,并在旁边附上小纸条,列上计划,标明试卷的上墙时间以及何时需要将卷子拿出来重新复习一遍。高宇告诉记者,这种方法类似于很多考生采用的“错题本法”,只是这种方法更加简便一些,只需要按照计划把卷子拿出来看一看就可以了。

高宇的数学成绩不错,这除了因为她基础比较扎实之外,也得益于她的“陷阱本学习法”。高宇告诉记者,数学知识点比较琐碎,题型变化非常多,针对这些特点,她在平时做题的时候就会特别留心那些容易让人出错的“陷阱”,并对它们进行总结。高三一年时间,她收集到本子上的“陷阱”就有200多个。

至于英语学习,高宇比较喜欢利用吃饭时间听磁带以增强语感。“基本上我是到最后两三个月的时候才开始用这个方法,之前的英语成绩一般都在120分左右,后来通过听磁带,我的选择题基本上都不再出错了,成绩也达到了130分以上。”高宇说,她听磁带时一般只听高中课本的配套磁带,因为这些磁带语速不快都能听懂,听起来比较有成就感,还可以在不知不觉中使英语语感得到增强。

虽然有学习上的小妙招做得力助手,但是在高三一年的复习过程中,高宇也有一些遗憾的地方,比如对各种复习资料的利用率过低,对一轮、二轮复习不够重视等等,这些都让高宇感到非常后悔:希望学弟学妹们可以吸取我的教训,少走一些弯路。大家买复习资料的时候不要贪多,一定要求精,每科至少保证踏踏实实地做完一本资料。一轮、二

轮复习是针对基础知识的,大家不要轻视这两个环节。如果感觉自己该掌握的都掌握了,可以利用老师讲课的时间把各个知识点都背下来。千万不要浪费这些时间,因为基础打不好到三轮综合复习的时候就可能会遇到各种困难。”回忆起高三的复习,高宇如是说。

◎高三情感的宣泄地:日记本

采访中,当记者问及高宇是如何面对高考所带来的心理压力以及如何调节心情时,高宇有些羞涩地拿出一个彩色的小笔记本说,她宣泄压力的方式就是手中的这个小小的日记本。

“我虽然平时爱说爱笑,大大咧咧,算是性格比较开朗的,但面对高考的重压我也需要通过一些方法来调节自己,写日记可以把平时不能说出口的话和心愿都毫无顾忌地写出来,宣泄一下。”高宇解释自己写日记的初衷。

“今天的思维很混乱,我想到了格式,很惭愧但也很高兴,庆幸这个大弊病可以在决战前200多天被发现,给我一个改正的机会。这次考试对我打击颇大,我开期待周六的月考,希望能扳回一局。”

“不要再害怕失败,不要再为自己找借口,你怎么能那么轻易地想要放弃?如果自己不那么懦弱,再多一些自信,再多一点持之以恒,认真对待高考前的每一天、每一堂课、每一分钟,我相信自己一定可以飞向梦想的天空。梦想,为你奋斗,千万次!”

“我要做回自己,如果下次有人问起我,我会坚定地对他们说:我的梦想不是某所大学,而是2009年河南理科状元。”

翻看高宇的日记时,记者发现一个非常有趣的现象,不管每篇日记的开头她的心情是阴是晴,最后总会以鼓励自己的豪言壮语结尾。对此,高宇解释,正是通过这样不停地勉励自己,给自己打气,才有了后来高三学习中的好状态和高考时的满满自信。

高宇告诉记者,虽然现在看来那时的一些想法有些幼稚,甚至有些不切实际,但在当时,一点点的自我膨胀并不是坏事,至少可以让自己学习起来动力十足,可以对自己更有信心。“不是有句老话吗,谎话重复一千遍也就成了真理。当然,学习靠的不是自我欺骗,是要稳扎稳打,肯下苦工夫的。”高宇抱着自己的日记



本,微笑着说。

◎我的好友是我的贵人

“学会感恩”,采访中,高宇常常会提到这句话。高宇告诉记者,高中阶段很多人都曾真诚地帮过她,比如始终在背后支持自己的家人、无私传授给自己知识的老师、身边的同学以及关心自己的朋友。“对于他们的帮助,我都非常感谢,但这其中对我影响最大的还是我高三时候的同桌朱阳稳,她真是一个很特别的女孩子。”高宇笑着说。

高宇告诉记者,因为两人是同桌,所以平时接触的机会比较多,相互之间也就比较了解。高宇学习随意性比较大,爱随着性子来,而朱阳稳又是那种性格比较直的女孩,每当遇到高宇任性的时候,就会毫不客气地指出。两个人还经常写信交流思想,在一次次交流中,两个女孩的友情也日渐深厚起来。

在朱阳稳写给高宇的信中,记者看到这样一段话:高宇你很聪明,但是我觉得你缺少一种静。你很少去思考问题,总觉得把题目做出来就可以了,但是事情好像并没有这么简单。因为你缺少冷静的思考,所以在做题的条理性上就受到了一定的影响。就说你的卷子,虽然题目都做对了,但‘长相’远不如你本人好看……”

“朱阳稳经常会与我沟通,话虽然不中听,但是忠言逆耳。从她身上我确实学到了很多,比如她的成熟、懂事,以及她积极的心态等等。高三时我决定好好学习就是受了她的影响,报志愿时选择到西北锻炼也是受了她的影响。可以说,她对我的高考乃

至我的人生发展都有很大的帮助,她是一个值得我一生感激的朋友,也是我生命中的贵人。”提起朱阳稳,高宇这样评价。

◎志愿源自我大西北情结

高宇的第一志愿是西安交通大学信息与计算科学专业,她说自己对数学很感兴趣,希望能够继续在数学的海洋中遨游。“不管是现代还是当代,很多有所作为的人都毕业于数学专业。我希望自己也能做一个对社会有用的人,能有一番作为。”高宇告诉记者她选择这个专业的原因时这么说。

不少内地考生填报志愿时都报了北京、上海、广州、浙江等城市的高校,而高宇则选择了西安。高宇笑着说,这与自己高中时的“大西北情结”有关。“我一直很喜欢大西北的那份寂寞和苍凉,也想去那里真正磨炼一下自己。”高宇望着远方说道。

【记者手记】

在记者眼中,一个女孩子能够把理科学得出色,并且在高考中交出第三名的好成绩,不是件容易的事情。在历年的高考战场上,理科的高地往往被男生占领了,少有“巾帼”的身影出现,而今年的女“探花”高宇着实让人眼前一亮。可能是学理科的原因,高宇讲话的语速虽然不是很快,但却极富逻辑性,讲到高兴处,她会发出清脆爽朗的笑声,也偶尔会流露出小女生的娇羞神态。

祝愿这位2009年的理科“探花”能在自己的理想之路上走得更加顺利。