

看优秀中考学子的学习“三十六计”

■融媒体记者 龚翠玲 黄耿煌
魏婧琳 王耿华 文/图

昨日,2026年中考成绩正式揭晓。早报特邀三位中考优秀学子,分享他们从日常预习、分科攻坚到备考统筹的学习心得,以及如何平衡学习与爱好的成长秘诀,为学子们送上一份实用的学习指南,助力大家找准方向、稳步前行。



谢坦铮



微信扫码看视频



宋欣阳



微信扫码看视频



许淇宸



微信扫码看视频

谢坦铮

高效专注 坚持日常积累沉淀

课堂高效专注,是谢坦铮一贯的学习准则。他深知课堂是学习的核心阵地,始终保持高度专注的听课状态,紧跟老师授课节奏,吃透每一个基础知识点,绝不放过疑难细节。尤其在中考备考的关键阶段,他拥有清晰的备考思路,做到统筹兼顾、张弛有度。日常严格紧跟学校整体复习安排,落实每日学习任务,同时结合自身学情制定专属学习计划,拒绝盲目刷题、跟风学习。冲刺阶段,他始终沉着冷静、稳守节奏,不焦躁、不慌乱,主动梳理知识短板,针对性攻克薄弱学科,精准补齐学习漏洞,实现各科成绩均衡提升。

学科学习中,谢坦铮善于因材施教、积累沉淀。针对英语学科,他坚信“厚积薄发、久久为功”,摒弃临时突击的学习误区,坚持日常点滴积累。课余时间,他常态化收听英语新闻,沉浸式培养语感,摘抄积累优美句型、地道表达,不断丰富词汇储备与语言素材,让英语能力在日积月累中稳步提升。面对自身短板的语文记叙文写作,他主动寻求突破,巧用AI智能工具积累优质作文素材,融合贴合时代的新颖素材与富含传统文化底蕴的经典案例,反复打磨写作技巧,逐步攻克写作难题,实现语文写作水平的稳步进阶。

良好的心态,是谢坦铮制胜中考的关键。初中学习生涯中,面对大大小小的考试波动与成绩起伏,他从不自我内耗、消极气馁。在他看来,成绩起伏是查漏补缺的最佳契机,每一次失误都是进步的阶梯。他始终以平和豁达的心态正视得失,认真复盘错题、剖析问题、总结经验,把每一次失利都转化为精进自我的动力,在不断修正、持续打磨中夯实学识根基,练就沉稳从容的应试心态。

宋欣阳

咬定目标 持之以恒必有回响

“学习要有目标感”,回望自己的初中学习生涯,宋欣阳认为,尽早确立目标能让自己有清晰的学习方向,日常持之以恒付出努力,方能达到理想成绩。

有目标,能让自己更为笃定,在日常点滴中扎扎实实学习。宋欣阳认为,最为首要的是上课认真听讲、构建知识体系,老师讲的知识点未来都会考到、用到。其次,课后要认真完成老师布置的作业,强化知识。最后,做完作业后,要进一步归纳总结,梳理该节课的知识点和易错点、易错题。这样,考前复习能更为轻松,考试时知识点已经印在脑子里,好成绩水到渠成。

各学科特点不同,宋欣阳采取有针对性的学习方法。数学等理科科目强调思维方法,他平时会找专门的题型来练习,强化自己的思维方法。历史等文科科目,比较强调记忆和理解能力,自己做完作业后,主动根据时间轴或历史事件主线来梳理,让历史关系更为清晰。这种善于钻研的精神,在帮同学一次次讲解出难题之后,赢得了“教授”绰号。

初中科目多、时间紧张,学习效率十分重要。在宋欣阳看来,最高效的方法是认真。上课认真听讲、作业认真完成,保持专注不受外来影响,学习效率自然高、知识点掌握牢。

在父母看来,学习习惯和规律作息对宋欣阳的成长十分重要。从小学养成良好学习习惯后,对学习上的困难选择攻克而不是抱怨,各科能够均衡发展。每晚11点前睡觉的规律作息,让孩子有更好的状态开展新一天的学习。

许淇宸

张弛有度 热爱是第一驱动力

相较于此前的自我预估,许淇宸的中考成绩超出了自己的预期:“很出乎意料,感觉初中三年的坚持没有白费,这份成绩为自己的初中生涯画上了圆满句号。”

谈及数学学习心得,他认为培养学科兴趣很重要,热爱是第一驱动力。另外,初中三年,他坚持超前自学,一般会提前自主预习后续知识点,课堂上再跟着老师上课的节奏进行二次巩固,以此让自己对知识点的理解更透彻、掌握得更扎实。

中考历史成绩满分,是许淇宸意料之外的惊喜。为理顺繁杂的历史事件时间线与知识点,他坚持用思维导图梳理框架,把零散考点串联成完整知识体系,帮助自己理清知识逻辑。对于物理、化学科目,他则保持做题圈画题干关键信息的习惯,精准避免审题疏漏,稳稳守住分数线。对于英语的学习,他主要侧重日常语感培养,每天中午坚持完成一两篇阅读理解,不求量大,但求日日坚持,保持答题语感。他的中考语文成绩较平时取得了很大的进步,是本次考试收获的又一惊喜。他认为,学习语文首先要重视日常素材积累,拓宽知识面。写作时可先搭建整体写作框架,顺着自己的思路与感受行文,会让作文更自然,情感表达更饱满。

许淇宸还向记者分享了他张弛有度的初中学习生活。他认为,日常适当的放松可以帮助自己保持在一个相对良好的状态。从小学三年级开始,他就学习架子鼓,在初中阶段课余时间,通过打架子鼓来舒缓情绪。放学和周末,他经常和同学打篮球,还时常和父母散步、聊天,在亲子闲谈中放松身心。“学习的时候,就专心致志,不去惦记玩乐;放松的时候,就彻底抛开烦恼,安心休整。”