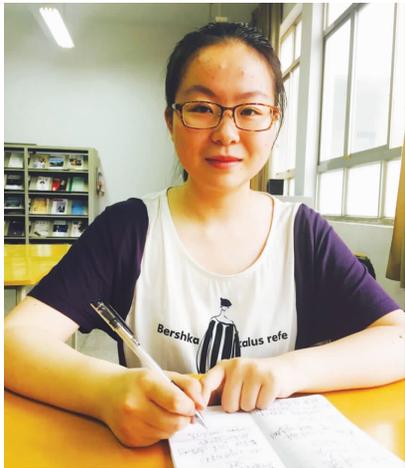


滕希源 从不补课

注重归纳总结



高考成绩单：总分403分，其中语文113分，数学142分（附加分37分），英语106分，“小高考”4A加5分，物理A+，化学A

“有点小激动！”这是今年高考我市理科状元滕希源24日晚5点半左右查知自己高考成绩时的心情。403的高分，与她预估的成绩只相差了四五分。

同样激动的还有滕希源的父母以及高邮中学高三(16)班的老师们。“说实话，这个成绩有点意外，但是真的很开心！”班主任兼数学老师沈军表示，滕希源属于那种成绩稳定、越到临考状态越好的学生。高考前的一模、二模、三模，她一般排在全年级前10名，而且高考时状态好、发挥好，考出好成绩理所当然。

25日上午，记者在高邮中学见到了滕希源，扎着马尾辫，干净白皙的脸上戴着一副眼镜，眼中洋溢着喜悦。“课堂、效率、总结”是滕希源总结的取得好成绩的“诀窍”。她表示，上课认真听讲十分必要，课堂效率高，课后归纳总结，学起来就比较轻松了。高中三年的学习，滕希源从不补课，特别注重错题的整理和收集。就数学而言，她从高一开始就将自己易错和因知识缺陷而产生的错题全部归纳整理在练习本上，高一一本，高二一本，高三两本，考前重点复习这些错题即可。“语文一定要多阅读。”相对于其他科目，语文是滕希源的“弱项”。进入高中以来，滕希源加大了课外阅读量，每天再忙再累都要挤出半个小时阅读中外名著以及哲学类的书籍。

“心态好！”对于女儿取得的好成绩，爸爸滕荣谦虚地表示，女儿是个慢性子，遇事不紧张，心态很好。“不可能不紧张，关键要调整好！”滕希源说，高中三年学习紧张，难免会出现情绪波动，如果不能及时调整好自己，肯定会影响学习，必须学会放松。散步、听音乐、看电影是她解压的主要方式。

滕希源作为今年高考我市理科状元，已经有不少名牌高校向她抛来了“橄榄枝”，但是她心中早就有了目标——到上海学金融。“这是我从小的梦想！”滕希源说，想到上海复旦或者上海交大读金融。

郭玉梅

杨竞 保持良好心态是成功的关键

高考成绩单：总分382分，语文115分（附加分31分），数学130分，英语101分，小高考4A加5分，选测科目双A+

在老师和同学的眼中，高邮中学高三(7)班的杨竞，学习成绩在班级里一直名列前茅。今年高考，她也不负众望，取得了我市文科第一名的好成绩。

昨日，杨竞在接受记者采访时说：“取得好成绩是我意料之中的，但成为全市文科状元却是意外的惊喜。”

采访中，记者了解到，除了在学校上课外，放学回到家中，杨竞并不会花太多时间学习。特别是每天下午晚自习后，她都是早早入睡，从不学习到深夜。“我认为高效利用课堂上的45分钟时间特别重要，因为这是老师讲课最关键也是最精髓的所在，如果你课堂上不注意听讲，课后无论花多少时间都补不回来。”杨竞说。

杨竞还坦言，好心态是成功的关键。

“高三学习中，大小考试非常多，不应过分关注平常一般性考试的成绩、排名。平常诸如月考一类的考试成绩，充其量只能作为衡量自己在该阶段复习效果的参照指标。”杨竞说，在高考前，她自己也有过几次失误。特别是有几次考试，平时原本排在文科班前几名的她，一下子落后了好几名。面对失败，杨竞心里也很焦急，但后来她还是慢慢地调整好了心态。“我常常一个人暗自给自己减压：没关系，这次不行下次再来；我考不好别人也不一定行……”杨竞表示，正因为自己常常给自己打气、加油，才能始终保持一种良好的状态一直坚持到高考。

好心态的杨竞，在生活中也很阳光。她告诉记者，放假的时候，自己也和许多这个年龄段的女生一样，喜欢听歌、玩电脑、看电视，有时在玩电脑时也会入迷。但是她懂得适度，懂得调整自己的学习时间。杨竞说：“这些‘消遣’也能帮助我减轻不少学习压力。”

谈到自己未来的打算时，杨竞说：“高



考只是人生的第一步，今后的人生道路还很漫长，我一定会加倍努力，时刻保持良好的心态，迎接人生中的每一次挑战。”
管玮玮

同学们公认最勤奋刻苦的吴金蕊

高考成绩单：总分382分，其中语文125分（附加分28分），数学125分，英语99分，小高考4A加5分，选测科目双A+

今年高考，高邮中学高三(7)班的吴金蕊以总分382分的好成绩并列我市文科第一名。昨天，记者对其进行采访时，这位略带腼腆的姑娘，一脸兴奋地说：“完全没有想到我能考第一，班里有那么多‘大神’级别的考霸，她们的成绩都很好，我这次全靠发挥好。”

采访中，吴金蕊坦言，自己并不是一个脑子特别“灵活”的人，从小学一直到高中，能始终保持好成绩，与自己的认真分不开。“我自幼就养成一个学习习惯，凡是自己做过的易错题和难题，都会第一时间将其记录并归纳整理在一个小本子上随身携带，

责任编辑 张维峰

只要有空余时间，我都会拿出小本子反复地琢磨上面的题目，以达到温故而知新的目的。”吴金蕊说，考试时大家面对的都是同一张试卷，想要拿到比别人更高的分数，关键就要看平时的基本功扎不扎实。”

对于吴金蕊的勤奋，其班主任杨国平深有体会：“她是我们班上同学们公认的学习最勤奋、最刻苦的一个。高中三年，每个节假日或者寒、暑假，别的孩子在家休息，她却像平时上学一样按时到校，复习、做作业。每天晚上自习放学，她都比别人多在教室待半个小时看书。”

吴金蕊的妈妈金秧妹在接受采访时，也直言自己的女儿一直是一个非常让人省心的孩子。“从小到大，她的学习从未让我们操过心。以前上小学和初中，放假时，别的孩子出去玩，她则在家做作业；别的家长让孩子上补习班，我们小蕊什么补习班都不上，就是自己一个人自习看书。所以，她这次能考得这么好，也完全是在家人的预料之中。”

谈到自己心目中理想的大学时，吴金



蕊说，自己最感兴趣的就是南大，因为那里的人文气息非常浓郁，她希望在这样一所心仪的大学里，学到更多有用的知识，为自己将来的人生增光添彩。”
管玮玮

图说
我们的
价值观

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中石書

源行 潔則 則涼 涼則 則清
行端 則刻 刻則 則影 影則 則直

中宣部宣教局 中国网络电视台 人民日报 漫画增刊