

4 人分数被屏蔽 10 人排名全省文科理科前100 名

南海高分考生是怎么“炼”成的？

高分考生分享秘籍

理科

林星宇：理清考点相信自己

高考成绩：被屏蔽
心仪大学：清华大学数学系

来自石门中学理科有为班的林星宇，从高中开始就在北大数院与清华大学数学系两个目标之间“纠结”。她平时喜欢数学，个性乐观，开玩笑说自己“睡前会想想自己上了清华是什么样，要怎么跟学弟学妹分享经验”。

关于高分秘籍，她觉得是“夯实基础，理清考点，平稳心态，相信自己”。在高中生涯中，让林星宇最感激的是班主

任张平，这三年里，张平一直都是她的班主任。

高三上学期，林星宇因为英语成绩波动较大，跟班主任谈心的时候还掉过泪，班主任就向她推荐自己学英语的方法：早上起来做题量不需要太多，但是要把生词全部弄懂。同时，班主任还向英语老师反映情况，希望英语老师密切关注她的学习。经过一段时间的努力，林星宇的成绩又重回正轨。

潘晨瑜：对中华古典文化情有独钟

高考成绩：被屏蔽
心仪大学：清华大学或北京大学

“你的分数进入全省理科前五十，被屏蔽了！”石门中学学生潘晨瑜说，昨天下午5时多就接到清华师兄报来的喜讯，“一开始还不相信是真的，毕竟离查分还有些时间。

“之所以疑惑，主要是因为考试时感觉没发挥好，特别是数学，考完之后在操场大哭一场，担心连浙江大学都考不上。”潘晨瑜回忆起考完后的感受时说，直到后来自己查了分，确认成绩被屏蔽才放下心

中担忧。“真的很开心！这一次是超常发挥！”潘晨瑜坦言，之前担心考得不好，考完试不停地给自己做心理建设。

在学习秘籍方面，潘晨瑜表示，关键还是勤学苦练。至于心仪的院校，暂时锁定清华北大，具体学校和专业，还需研究之后再定。

虽然是一名理科生，潘晨瑜却对中华古典文化情有独钟，无论是明清小说还是琵琶竹笛，都是她的最爱。

陀旭：临睡前对当天知识进行梳理

高考成绩：全省第56名
心仪大学：清华大学或北京大学

“进入石门中学，我的成绩都很普通，一直都在南实的平行班，成绩不是很突出。”陀旭是南海桂城人，初中来自南海实验中学，到了石门中学后，以普通的分数分到普通班，不过那時候就定了一个小目标：通过一个学期的努力，进入有为班。

一分耕耘一分收获，高一下学期，陀旭如愿进入了石门中学有为班。

“其实我的学习方法也没有什么过人之处，适合自己的就是最好的。”陀旭说，最重要的是不断总结，摸索出自己最有效的学习方法，“每天晚

上回到宿舍，临睡前，我都会把一天的学习知识过一遍，大概花半小时左右。”

高中的三年时间，陀旭非常注重吸收优秀同学的学习经验和方法，同时坚持在临睡前梳理一遍课堂知识，对知识点进行归纳和巩固。陀旭认为，临睡前对知识的梳理，对记忆非常有帮助，条理也很清晰，这种学习方法甚至对睡眠有帮助。

此外，陀旭还是一名文艺活跃分子，除了参加管弦乐队外，他还会积极参与文艺晚会、体艺节等活动。

梁幸灵：及时归纳整理错题很重要

高考成绩：全省第63名
心仪大学：清华大学生物类学科

梁幸灵就读的石门中学高三16班并非有为班，她是石门中学以普通班学生唯一进入全省前100名的高分考生。

“我的兴趣爱好比较广泛，平时喜欢唱歌。”梁幸灵表示，由于刚刚收到高考成绩，还没有仔细考虑报读的

专业，初步方向是选择清华大学生物类学科。

“其实真的没有什么高分秘籍！”梁幸灵支招学弟学妹，平常及时归纳整理错题很重要，错过一次就不要再错了，像英语和语文这类强调记忆背诵的科目，要回归教材。

文科

梁泳榆：平时做笔记很仔细

高考成绩：被屏蔽
心仪的大学：清华或北大社科与经管类专业

梁泳榆所在的石门中学高三18班，是文科有为班。平常，她喜欢运动，比如排球、乒乓球、羽毛球。在高三学业非常繁重的情况下，她喜欢用跑步来缓解学习压力。

谈及学习方法及高分秘籍，梁泳榆认为“错题本”很重要，她还展示了自己平时的课堂笔记，全部都是工工整整，归类整齐，“我平时做

笔记很仔细，错题本会进行分类，也会和同宿舍的学霸陆子熹交流学习方法。”一直以来，石门中学“导师制”帮助学子们不断成长，梁泳榆分在数学组，她认为，在“导师制”的指引下，各学科有一名学科老师带着5到9个学生进行学习经验分享交流，这对她的成长起到非常关键的作用。

陆子熹：一定要稳住心态

高考成绩：被屏蔽
心仪大学：北京大学

“高考之前，让我们感触最深的是，一定要稳住心态。”陆子熹妈妈冯女士说，疫情期间，孩子在家学习时的状态十分高昂，回校后尤其是临近高考这段时间，由于她对自己有预期目标，有时候会觉得自己做得不够好，难免产生焦虑。

在班主任文芳老师的帮助和家长的开导下，陆子熹慢慢稳住心态。陆子熹说，

高考第一天考数学，感觉有一道题没做好，考完后马上打电话到家里。在家人的安慰下，第二天她克服情绪上的困扰，走进考场，发挥出了正常水平。

在冯女士眼里，陆子熹有着石门中学学生共同的特点：热爱学习。生活中，她非常自律，对自己的学习有明确的目标和计划。她平时喜欢阅读诗词，钢琴也弹得很好。

陈凯瑞：把高考看成一场战争

高考成绩：全省第28名

“这次的成绩确实出乎我的意料，感觉自己运气特别好。”陈凯瑞说，能取得今天的成绩，有很多想要感谢的人，特别是地理老师刘晓红和语文老师陈春丽。

“其实高三这一年，我的总分不算靠前，但老师们总会鼓励我，考得不好时会及时安慰我，平常十分关心我的身体状态，如果看到我身体状况不太好，就会主动询问。”陈凯瑞说。

作为云浮人，陈凯瑞在

上高中前就和父母提前规划，把石门中学看作上高中的唯一目标学校；来到石门中学后，这三年来他基本都是一个月才回家一趟。陈凯瑞把高考描述为“到目前为止最像打仗的一场考试”，其他的考试会懈怠，但面对高考，他从未放松自己，高考更像一场马拉松比赛。

平时，陈凯瑞作息非常有规律，从不熬夜，保持着晚上10点40分熄灯就睡觉的好习惯。

班主任眼中的高分考生

理科有为班班主任张平：
鼓励学生立下
“跳一跳能达到”的目标

带出两位屏蔽生的理科有为班班主任张平谦虚地表示，自己的作用很小，只是为学生搭建了平台，取得的成绩是学生、老师和家长三方共同努力的结果。尤其是疫情期间，师生家长互相加油打气，共同走过这段艰难的时期，让她十分感动。

“在学生遇到挫折时，老师和家长会开导鼓励他们；而作为老师，有时候也会感到疲惫，这时候，孩子们和家长们就会给老师打气，说，我们一定行！”

在平时教学和带班工作中，张平会“跟着学生感觉走”，学生遇到学习难题或生活困惑，她会引导他们自己想办法解决，也会给一些必要的建议。她平时鼓励学生设置一些“跳一跳就能达到”的目标，让他们在实现目标的过程中，自然而然获得信心和勇气。

疫情期间，她在班里用小组互动的方式，让学生以组为单位讨论学习的困惑，分享经验，无形之间减轻彼此间的压力，并学到好的学习经验。对于家长也是如法炮制，召开家长会，让家长把自己的焦虑说出来，一起探讨解决办法。

文科有为班班主任兼政治科教师文芳：
全班九成以上同学
考上省前3000名

“文科有为班44人，今年90%考上全省前3000名。”文芳自豪地说，两位高分屏蔽生陆子熹、梁泳榆各方面的优势都很明显，成绩一直比较稳定，她们俩都爱好学习、学习态度很认真，为人随和，对待老师和同学也很有礼貌。

高一文理分班后，从高二开始，文芳老师就担任文科有为班的班主任，高二、高三两年时间，文芳与同学们结下了深厚的情谊，同学之间互帮互助，梁泳榆和陆子熹成绩一直都很稳定，基本排在全级文科班的前10名，有时候还排在年级的第一名。

统筹/珠江时报记者 区辉成
文/珠江时报记者 罗焯嫻 区辉成
周钊洸 王方亚
图/珠江时报记者 方智恒