

5名南海优秀初中毕业生分享学习经验与心得

讲述励志故事 亮出学习秘诀

近日，佛山中考放榜，不少学子取得不错的成绩。记者走访了文翰中学和南海外国语学校，向优秀学子们“取经”。下面来听听他们的励志故事，以及学习经验与心得。



陈羨澂
学会自我调适
将压力变动力

穿汉服、学画画，这是文翰中学309班学子陈羨澂的兴趣爱好，也是她转移学习压力的方式。

在班主任陈晓煌眼中，陈羨澂是一个可爱的女孩，也比较敏感，“考体育的时候，她几乎是考一次哭一次，中考后她跟我说，那几天每一场考试都是步步惊心。”

有些学子在考场上遇到巨大压力时，容易出现紧张得写不出来的情况。陈羨澂的特别之处在于，虽然她也有很大的压力，但她懂得适当调节，将压力变成动力。

“周围的同学跟我们一样，一起奋斗，也面临着压力。考前，我会跟朋友谈谈心、散散步，有助于释放压力。复习对我来说，最大的用处是带来了更大的信心。还有老师的鼓励，也让我安心了许多。”陈羨澂说。

陈羨澂回忆起考语文前的半小时，在考场外等待时，紧张得手心冒汗。当时，她采用的办法是深呼吸，并阅读准考证上的注意事项，以缓解压力，同时锻炼自己认真阅读的能力。

今年中考，陈羨澂的化学考得不错，而此前她的化学成绩并不是很好。为了提高化学成绩，她每次考试后都会把错题收集起来，并立即找老师评讲，讲完后回到教室，在书上找到题目对应的知识点进行回顾，每天如此，直到把难点逐个击破。“要学好初中化学，背诵很重要，所以我们应该回归课本，将考题和相关知识联系起来。”陈羨澂说。

回顾在文翰中学读书的三年，陈羨澂印象最深刻的是学校提供了各种让学生展示自我的平台，“我喜欢汉服文化，学校艺术节有专门的汉服表演，我因此找到了许多有共同爱好的同学，跟大家一起穿汉服，探讨传统文化，感觉十分开心，感谢学校提供的舞台。”



宋瑞
专注提高课堂效率
不要盲目刷题

从初中开始，南海外国语学校917班学生宋瑞“迷”上了信息学，兴趣成了他最大的学习动力，就算在初三备考阶段，也没有停下学习信息学的脚步。

“信息学关键还是靠平时的练习。”宋瑞说，学习信息学的过程并非一帆风顺，尤其是在初一初二阶段遇到了很多困难和挫折，但幸好有学校老师的不断鼓励，让他能保持一颗永不言败的心，“我知道信息学是一条比较难走的路，如果决心要走，就不要畏惧一时的失败。既然选择了远方，那就只能风雨兼程，拼尽全力。”

“我并不是‘死读书’的人，喜欢各种运动，每天天下课后都坚持踢足球。”宋瑞从小学二年级就开始喜欢踢足球，而静下心来时，他还喜欢写书法。他说，个人的兴趣爱好有助于及时调整学习状态，让自己在考场上发挥最佳水平。

谈及学习心得，宋瑞说自己不太喜欢“题海战术”，不会去盲目刷题，而是会在提高课堂效率上多下功夫。另外，他平时比较关注时事热点，通过不断思考和总结，有助于增强对历史、政治科目的理解，从而提升成绩。

每到周末，宋瑞总喜欢与父母探讨社会热点，“我很喜欢这样的氛围，畅所欲言，自己的自律和信心就是在这样的家庭氛围下形成的。哪怕遇到困难和挫折，有父母和老师做坚强的后盾，什么事情都可以迎刃而解。”宋瑞说，“所谓自律，从本质来说是对自己的一个高要求，只要坚定自己的目标，那么目标自然离你不会太远，就算有时候会松懈，但一直保持对自己的高要求，还是能够很快回到正常的轨道上来。”



方海军
以“超越自己”的心态
攻坚薄弱科目

对于文翰中学309班学子方海军来说，初中三年的学习的过程并非一帆风顺。升初三前，方海军仍有薄弱科目，但他凭借一股韧劲，不断“升级打怪”，攻坚克难，把弱科变为强科，在中考时发挥出了较高的水平。

方海军在上初三前遇到的第一个“坎”是语文。班主任陈晓煌说，当时他的语文成绩不能算不好，只是还没达到“天花板”，方海军用了一个暑假的时间，就把语文成绩提上来了，而且有了自己的心得。

“语文的拉分点在于作文和阅读。”方海军说，想写好作文，就要多读书，积累好词好句和名人名言，并摘录下来，为议论文的写作提供论据。至于记叙文，他一直牢记老师所说的“记叙文中，最打动人的是细节描写”，在细节处下功夫，力争让自己写出来的文章能让人感同身受。

方海军还遇到一个“大难题”，就是体育。一开始，他跑三四百米都累得不行，为了不让体育成绩拖后腿，他下定决心刻苦训练，一百米、两百米地往上叠加，后来，他慢跑一个小时都没问题。上了初三，他还自己加练，每天凌晨五时多就起床锻炼。

“中考结束后，海军妈妈发信息给我，说他考完试后依然坚持每天跑步，从不间断。”陈晓煌十分欣赏方海军的坚韧品质，认为这是他能考出好成绩的关键。

学习上，方海军认为，打好基础、归纳题型很关键，许多题目万变不离其宗，课本上的基础知识可以拓展，基础题目也可以做很多变式。

备考心态方面，他每次练习都放平心态，每次考试都全力以赴。“做题时要严谨，成绩出来后也不要患得患失，不需要因为相差一两分就跟同学比较，我们要做的是超越自己！”方海军说。



黄厚盛
保持学习兴趣
平时要善于总结

南海外国语学校917班学生黄厚盛认为，想要取得好的学习成绩，关键在于保持对学习的兴趣。“兴趣是支撑我学习的最大的原动力。”黄厚盛说，初二放暑假的时候，在兴趣的驱使下，他把初三的很多课程都提前过了一遍，为接下来的学习奠定了良好的基础。

一直以来，黄厚盛的理科要比文科强，他认为，自己有很强的理科思维，这得益于父母平时的教导。黄厚盛的父亲从小就引导儿子读关于法律的书，培养他的理科思维。从小学开始，黄厚盛每成功解决一道数学难题，就会感到很兴奋。为找到解题方法，他还经常主动向老师请教，“这都是兴趣使然，是我学习的最大动力。”

“高中阶段，我打算走数学竞赛路线，为三年后的高考奠定坚实基础，这也有助于冲刺名校。”黄厚盛说。

暑假开始了，黄厚盛计划利用这一个多月把数学、物理和化学都预习一遍。他认为，学习理科关键在于学会总结和换一种思维方式，“有些题目看起来可能很难，但如果稍微动一下脑筋，转换一下思维，将它用另外一种形式表达，可能就找到解题方法了。”

“其实我的兴趣爱好不止于学习。”黄厚盛说，他平时热爱篮球等多项体育运动，同时也喜欢看影视作品，“我特别喜欢看连续剧，是个不折不扣的‘二次元’。”黄厚盛说，他从一年前就开始追连续剧，从中也学会了不少知识。



阳鑫
善于总结归纳
考试书写要工整

“对阳鑫最深刻的印象，就是他太爱问问题了。”文翰中学309班班主任陈晓煌回忆道。

升初三后，不少学子会存在越学越焦虑、状态低下等问题，但阳鑫却相反，他的学习状态在老师看来是“一天比一天好”。阳鑫认为，这得益于老师的关心和班级良好的学习氛围，“同学们都很努力，也很友好，大家每次考完试都会交流讨论，总结得失。”

学习上，阳鑫认为，学会总结很重要。“虽然这次中考数学比较简单，但是高中数学的学习会比较有难度，所以我觉得不能丢掉总结归纳的习惯，要做好错题集。”

考场上，阳鑫还有一个“制胜宝典”——书写。他认为，监考老师在考场阅卷无数，一个整洁好看的卷面能够提升老师的好感度，从而有机会多得分，一分一分地积累下来，成绩会有明显的进步。

平时遇到问题，阳鑫会积极与老师沟通。但如果性格比较内向的同学，遇到问题自己无法解决又羞于提问时，该怎么办？阳鑫建议，可以通过给老师写信的方式，将自己学习上的困难和生活上的困惑说出来，寻求老师的帮助。

2021世界机器人大赛总决赛落幕

石门中学机器人队 勇夺VEX赛项总冠军

珠江时报讯(记者/罗炽娴 通讯员/沈培浩)记者昨日获悉，在7月8日~10日举行的2021世界机器人大赛总决赛中，石门中学机器人队与来自世界各地的青少年选手同场竞技，最终勇夺VEX赛项总冠军。

本次赛事围绕科研类、技能类、科普类三大竞赛方向，设共融机器人挑战赛、BCI脑控机器人大赛、机器人应用大赛、青少年机器人设计大赛四大赛区。

在青少年机器人设计大赛赛区，石门中学学生甘泽森、林日朗、张渝忠、杨敬涵在该校信息技术教师肖伟东的指导下参赛。同学们精心设计VEX机器人，团结协作，在强手如林的情况下优先取得了晋级淘汰赛的资格。在淘汰赛中，他们再接再厉，斩获了分区赛的冠军，晋级总冠军争夺赛。在总冠军争夺战中，同学们精诚合作，最终勇夺VEX赛项总冠军。

政协委员走访学校 调研“双减”落实情况

珠江时报讯(见习记者/施玥卓 通讯员/刘绮)7月14日，政协桂城工委开展第十四届南海区政协委员桂城文教体卫组调研“双减”工作座谈会，以南海中心小学作为切入点，围绕“双减”背景下的教育教学现状，对桂城落实“双减”政策状况和素质教育教学质量两方面进行调研。

座谈会上，南海中心小学校长潘惠英就课堂效率、课程作业、学习考核三个方面进行总结汇报。

目前，南海中心小学开设了软陶陶艺、民俗乐器、阳光体育、美术舞蹈等多彩体艺课程，促进学生全面发展，提升学生文化涵养。调研小组参观了学校的陶艺工坊、音乐课堂、恒温游泳池和阳光生态园，对学校多元化的素质教育课堂予以肯定。

据悉，南海中心小学以自愿为原则落实托管服务，开设基础托管，让学生在校完成作业，学生还可自愿报名参加兴趣班进行素质拓展。“学校开展‘双减’既帮助家长减负，同时也在不断地帮家长转变观念。”潘惠英表示，“双减”成效并非立竿见影，需要学校和家长的共同努力。

分类信息

刊登热线：86224851 13726677228

注销公告

▲佛山市南海区狮山塘中太极拳协会经理理事会决议注销并清算，现由徐巧玲、关文珍等人组成清算组，请有关债权人于公告起45日内向清算组申报债权及办理债权登记手续。地址：佛山市南海区狮山镇塘中社区，联系人：徐巧玲13690414238。

佛山市南海区狮山塘中太极拳协会

2022年7月15日

▲佛山市南海区优朗金属制品厂(经营者：黄享华)遗失财务专用章及黄享华私章各一枚，现声明作废。

▲佛山市天聚置业有限公司遗失银行开户许可证，基本户存款账户编号：J5880059460904，现声明作废。

▲佛山市禅城区日灵药行遗失公章一枚，公章专用编码：4406040079050，现声明作废。

▲佛山市南海盐步协明纸箱包装厂(投资人：黄浩雄)遗失财务专用章一枚，印章编码：4406059993960，现声明作废。

▲广东土财投资发展有限公司(法定代表人：李土财)遗失财务专用章一枚，现声明作废。

▲新华人寿保险股份有限公司佛山中心支公司遗失与投保人梁美婵签订的保险合同壹份，保单合同号：990107039437，保险业务收据号：9003000000026532702，金额：2068元，现原合同声明作废。

文/珠江时报记者 罗炽娴 区辉成
图/珠江时报记者 穆纪武 区辉成