

好成绩怎么来的？经验在这里

南海不少学子中考取得优异成绩，他们大方分享“制胜法宝”

7月16日，佛山2024年中考放榜，南海学子们收获满满。记者采访了南海外国语学校 and 石实实验学校部分优秀考生，了解学生在学校的成长、学习经验及未来目标等。

南海外国语学校 叶子梵

师者仁爱，让我不断进步

当查到自己取得的好成绩时，南海外国语学校920班的叶子梵兴奋之余，特别感谢陪伴自己一路成长的南外老师，“他们充满了仁爱之心，让我的学习兴趣和方法得到极大提升。”

叶子梵回忆，自己并非“全能型”选手。刚上初一，班里采用全英语教学，他听着很费劲。“但老师善于把语言教学与日常生活联系起来，经常结合时事、社会特点给我们讲解，提起我的学习兴趣，不知不觉间词汇量就增长了，课也全听明白了。”

在叶子梵看来，中考是综合性考试，各学科均衡发展是取得优异成绩的关键。他建议从初一开始就注重弱势科目，稳扎稳打，

厚积薄发，争取各个学科全面发展。此外，写得一手漂亮的字，将会是画龙点睛之笔。

回首南外三年学习生活，叶子梵特别感恩学校“仁爱”的氛围。“老师有仁爱之心，上课时积极与学生互动，课下又认真备课、耐心辅导学生，课外也能和同学们玩成一片，同学之间也互帮互助，这些都是我最珍惜的初中回忆。”

叶子梵还是一个爱好广泛的儒雅男孩，平时喜欢阅读和绘画，漫画和国画都略懂一二。作为南海区少科院（石门中学）的一名

学员，他将会利用暑假到北京研学，通过实地感受当地的科学人文丰富自己阅历。对于未来发展，叶子梵有了大致的方向，“我的目标高中是石门中学，理想大学是清北，未来想往电子信息方向发展。”



南海外国语学校 陈泳行

感谢父母陪伴，养成阅读好习惯

有把“原件”做好，才能以身作则影响孩子。

在父母的陪伴下，陈泳行慢慢养成阅读的好习惯。“我阅读涉猎的范围比较广，只要有价值的书，我都会去读。”陈泳行也向大家推荐一套好书《历史的温度》，书里讲了很多历史人物的故事，不仅可以增长知识，也可以从整个历史的发展中学到做人的道理。

这个暑假，陈泳行已经列好了一张阅读清单，准备在知识的海洋里继续充实自己。对于未来，陈泳行表示想往生物竞赛方向发展，“这个学科比较注重理论和实践相结合，我的动手能力比较强，希望可以多加运用。”

在备考过程中，陈泳行建议放平心态、摒除杂念，不能过度紧张而精神内耗。要把握适合自己的节奏，做到心无旁骛，自然就可以专注地学习。

陈泳行自小在一个有爱的家庭氛围里长大。在陈泳行的爸爸陈杰鸿看来，孩子是父母的“复印件”，只



“成绩比我预期的要理想。”南海外国语学校920班陈泳行说，能有今天的成绩，除了要感谢自己的努力拼搏，还要特别感谢自己的父母，以及南外三年的培

南海外国语学校 陈宣名

博采众长，必有我师

“很开心，中考稳定发挥！”南海外国语学校920班陈宣名说，最感谢一起奋斗的小伙伴们，因为有了大家的智慧，他才能集思广益、不断进步。

“三人行，必有我师”，优秀的人都善于借助他人的力量，陈宣名深谙此理。他认为平时要注重和老师、同学交流，虚心请教、博采众长。以数学为例，他学习成绩一般，但在老师的指导下，平时也经常和同学一起讨论解题思路，成绩也不断进步。同理，面对同一个作文题目，同学们都会有不同的见解，通过交流，便会了解各自不同的立意和选材，从而拓宽自己的视野和眼界。

在同学眼中，他心胸广阔，经常分享学习方法和经

验。“学会分享不仅可以帮助别人，也能提升自己。”陈宣名说，同学之间更多的是互帮互助关系，而非竞争关系，在教会别人的同时，自己的学习技能同样得到精进。

除了多交流外，保持良好心态也是取得好成绩的关键。“学习肯定会遇到很多问题，但我们要积极一点，要是遇到挫折，就以合理的方式去放松，比如我自己喜欢看短视频，那些有趣的视频能让我开心一整天。”

事实上，这个自带“松弛感”的阳光少年，总能领略生活的乐趣。陈宣名说，中考刚结束，他就去了云南西双版纳旅游。

“吃了当地的美食，试穿了少数民族服饰，特别有趣好玩。接下来还会去北京的名校和名胜古迹走一走。”对于未来，陈宣名表示自己想成为一名医生，因为这个职业非常神圣，能够帮助很多人。



石实实验学校 陈曼涵

学习重在掌握方法、劳逸结合

果，需要不断自我总结。

“以数学为例，上课前我会先进行预习，课堂上跟着老师走，课后按时复习，做题的时候要总结方法。”陈曼涵表示，平时做练习的时候要认真对待，把练习当作考试，把考试当作检验成果的机会。她坦言，考试结束并不等于学习结束，对于考

试中遇到的难题和错题，要进行梳理和复盘，完善自己的思考方式和解题方法。学习之余，陈曼涵也十分注重劳逸结合。她喜欢弹钢琴，即便是在学习压力较大的情况下，也会安排一些时间来练习钢琴，使身心

得到休憩。学习钢琴可以磨练耐力、开发智力、提高记忆力，正好这些因素也可在学校的学习上起到正面的影响。

谈及陈曼涵，数学老师沈华春赞不绝口，“曼涵是一个品学兼优、勤勉、上进的学生，是一个自律的孩子。对于学习，她从来都很自觉，能够很认真地去完成作业，有时候还会给自己增加任务来提升自己。”沈华春表示，陈曼涵在学习上遇到困难，首先会自己解决，解决不了再找老师，提出的问题含金量都非常高。

对于即将开启的高中生活，陈曼涵也非常期待，她希望能尽快适应高中的学习节奏与氛围。



“取得这个分数很开心，但也不意外。”中考成绩优异的石实实验学校902班陈曼涵淡定地说。

谈及学习秘诀，她认为，需要学习的科目不少，但时间有限，如何在有限的时间内达到最好的学习效

南海外国语学校 庄健睿

善于思考总结，喜欢运动解压

南海外国语学校920班的庄健睿不负众望，中考稳定发挥。与红火的战绩相比，庄健睿却低调淡定，因为他已有长远发展方向和短期的“小目标”。“未来打算往数学专业方向发展，这个暑假将继续努力学习数学，为9月份的全省数学联赛冲刺。”

庄健睿往数学竞赛方向发展，并非出于功利，完全是兴趣使然。他自小喜欢数学，把对数学的热爱转化成学习时的兴奋与动力，这使得他在学习数学时有股“越挫越勇”的精神，并在竞赛中屡获佳绩。今年6月，庄健睿参加全市高中数学联赛初赛，取得一等奖。

庄健睿也分享了学习技巧。在他看来，数学想取得高分，平时就要敢于钻研

难题，而思考和总结就是关键。通过思考把解题的共性找出来，并灵活运用，甚至变为自己的思维模式，还可以采用错题本的方式进行摘抄，归纳解题方法和易错点。

有时候解不出题时，庄健睿也会有意识地放松，走出教室吹吹风，或者找同学、老师、父母聊聊天。此外，运动也是他解压力的帮手，他喜欢打篮球、羽毛球，也喜欢下围棋。

“我特别喜欢南外每天下午1个小时的体育锻炼时间，不仅可以提升球艺，还能增进同学友谊，在运动中收获快乐。”庄健睿说，在运动场上

挥洒汗水，还有饭堂的美味饭菜，以及师生之间的美好情谊，都成为初中生活里最珍贵美好的回忆。



石实实验学校 邓桢

做好时间管理，学会梳理与积累

理，她会跟随老师步调，踏踏实实上好每一节课，同时制定阶段性学习任务时间表，实现高效学习。

“文科是我比较擅长的科目，课堂的时间是非常宝贵的，我坚持做到课前预习、课堂投入、课后复习。”邓桢向师弟师妹分享自己的学习经验。在语文方面，自己比较重视阅读和作文，为了写好作文，平时积累不同的素材，例如自己的个人经历、心得体会等，还会经常把作文拿给老师批改，然后再反复修改直到满意为止。

在历史学习上，邓桢也有自己的“制胜法宝”。她

表示，从初中开始就发现了一个特别适合自己的学习方法——整理笔记。“一份好的笔记可以帮助我们提炼、整理、归纳重难点，可以帮助我们更好地复习和迎接考试。”

对于自己能获得这样的好成绩，邓桢认为老师功不可没。“非常感谢杨惜从老师，中考前他特地找我谈心，给了我很大的鼓励，我备受鼓舞。”

暑假已开启，邓桢计划在外出旅游适当放松的同时，也提前预习高中课程。“高中的教材与初中相比跨度挺大的，比较注重思维培养，而我的理科相对弱一些，所以假期会先在网上接触一下高中的学习内容。”



“我觉得这次自己属于正常发挥。”石实实验学校901班邓桢中考成绩优秀，她难掩心中喜悦。

说到学习方法，邓桢表示，最重要的还是要打好基础。初中学科众多，平日里，邓桢非常注重时间管