

西交大少年班优秀学生



4月9日,郑州大学实验小学邀请郑州中学优秀毕业生——西安交通大学少年班的许睿博、刘奥楠、牛映斐、周誉华、王伊琳5位同学,为实小六年级学子进行学习经验交流分享会。“初中生活究竟如何?”“初中与小学究竟有何不同?”“如何学习才能更加高效?”……即将步入初中的实小学子们,带着好奇与问题,认真聆听学长学姐们的经验分享。西安交通大学少年班的学生,是“一考免三试”,即跳过中考、高考和研究生考试,直接本硕连读。从初三进阶为硕士研究生,他们有着怎样的学习技巧?一起来看!

记者 孙庆辉 通讯员 王艳薇 文/图

“学霸”是怎样炼成的?一起来看

“学霸”来了!

西交大少年班学生经验分享

1 关于心理建设

提高耐挫力 拒绝emo

我认为导致心态问题有两个方面原因。

客观——

- 升入初中后作业变多,疲于应对;
- 课程知识含量大,对知识理解要求大;

主观——

- 自我要求过高
- 对他人的期待过于看重

这就需要同学们对自己有一个清晰认知以更加饱满的姿态、更加清醒的头脑去迎接我们即将到来的挑战

可以——

- 1、做放松训练:深呼吸、冥想、运动等等
- 2、正确发泄情绪
- 3、发展兴趣爱好:打球、唱歌、画画等等
- 4、多向外交流,和同学、老师、朋友沟通,找到情感支持

还可以——

- 1、用理性视角分析困难的真实性和复杂程度,冷静对待自己所面临的困境
- 2、停止讨好
- 3、停止完美主义
- 4、培养成长型思维,要用发展的眼光看待自己
- 5、拥有被讨厌的勇气
- 6、多视角看待问题
- 7、提高获得感,能够看见自己的进步
- 8、积极行动,悦纳自己
- 9、树立自信心。当我们面对一个当时看起来无法跨越的鸿沟的时候,当我们真正去找到一个峡谷穿棱进去的时候,就会发现什么深沟里不是我们想象的那样,我想引用日本著名企业家稻盛和夫的一句话,“你的心可以碎,你的泪可以流,但是你的手不能停。”你一定要去拥抱最后那个美好的自己。

现在大家的起点还都在小学,可以以一个更加放松的心态,去面对接下来所遇到的各种困难。我觉得这是我们把握各种方向的前提条件和最好基础。



——西交大少年班 牛映斐

1 关于小学VS初中的差异

一、生活节奏更快:

二、学习科目从4科增加到9科,课程变多、作业变多、考试变多、社团变多、发展更加全面、对素养的提升要求也更多。

因此,面对这样的差异,要有归零心态,脚踏实地一步一步成长,不必焦虑,适当预习也有必要。



——西交大少年班 王伊琳

“学霸”来了!

西交大少年班学生经验分享

1 关于学习习惯和方法

一、做学习计划

短期计划是短时间内的目标,例如:在两个月内学完初一上册内容;

长期计划是较长时间内的努力方向,例如:对于以后初中的发展方向、对于“中考”路线的选择。

二、做题时的注意事项

1、做题时划关键词,能够有效防止看题漏看条件的情况;

2、模块化做题,将不同的题目分解成不同部分进行解答。

三、做题后的总结和反思

以文科为例,进入初中之后遇到的政治、历史等文科类题目,都是开放性非常强的

相对于理科来说不是完全的死答案语言也是可以自己总结的

但还是会有扣分的现象我们可以将答案与参考答案作比较

如果你扣分了说明你的答案与参考答案之间有一定的误差

比较之后,才能找到你真正的偏差以及你需要改正的点这样下次才能更好



——西交大少年班 许睿博

学习和生活 都可以开花

化学元素周期表很难背所以我把“化学元素周期表”编成歌曲唱出来

我比较喜欢画画所以会在英语作业里画一些自己喜欢的画

数学公式难记平时我会根据公式设计一些游戏然后在学习当中,也能像玩游戏一样找到当中的乐趣

我想说的就是生活中有快乐学习当中也可以有快乐所以预祝大家开开心心地进入中学学习



——西交大少年班 周誉华

“学霸”来了!

西交大少年班学生经验分享

1 关于自主学习能力

很多同学在小学阶段就提前浏览了初高中知识但我想强调的是在提前预习的过程中要注重提升“自主学习能力”

我认为一个比较精髓的地方就是你在自主学习或者预习的时候你学的并不是这个知识点本身而是在学知识的时候你的思维路径你的思维模式这个才是值得提升的能力

比如“二元一次方程”的解法其实跟“一元一次方程”基本一样就是通过“消元法”把它转化成“一元一次方程”进行求解这就是一个“化归”的能力

那么你在学习新知识时这个思维方式就是你真正需要锻炼的一个能力短时间内就可以形成自己高效的学习方法达到事半功倍的效果

2 关于时间管理能力

所有的时间都要花在自己身上不要浪费时间在没有价值的事情上

进入初中之后,学的科目增多,自习课也会增多对于自习课的利用不同你学习的效率也就不同从而导致成绩的差异

所以你需要有自己的时间管理能力

比如写作业的顺序我一般写作业是先理科后文科因为对我而言,理科的思考量非常大我会在大脑相对清醒、精力最充沛的时候先把理科的问题解决然后再做一些开放性的文科题

而考试的时候,就会先易后难,争取更多时间

3 关于专注力

专注力非常基础也非常重要因为如果你没有专注力的话前面两个能力有跟没有也并没有什么区别比如你有再好的思维模式面对题目的时候看了一眼就跑神了那思维模式没有任何用

所以我希望大家能去多多锻炼专注力不要课堂上有一个风吹草动就四处张望不要在自习课上随意起哄课后学习写作业可以找一个学习氛围好的地方尽量把那些能诱惑你的东西做一个有效隔离



——西交大少年班 刘奥楠