

高考学霸晒秘籍,快来学学

王炳宣:不放过任何不懂的知识

本报记者 李楠楠

今年的高考试题其实并不简单,但是烟台的学霸们仍然考出了好成绩。快来看看,烟台的学霸是如何炼成的。

烟台理科最高分王炳宣:好成绩来源于好习惯

6月24日下午高考成绩公布,烟台一中高三·一班王炳宣同学考了703分的好成绩,其中语文132分,数学150分,英语144分,理综277分。

王炳宣所在的高三·一班班主任张启老师说,“王炳宣还通过了北大博雅计划的自主招生,可以享受加40分录取的优惠政策,不过这次估计用不上了,他的裸分就够上北大了。”

记者联系王炳宣时他说,之所以能考出好成绩,主要得益于自己较高的学习效率。

“课堂45分钟永远都是最重要的,只要在课堂上把所学知识充分消化,课下的学习就会变得越来越轻松,从而建立起良性循环。”王炳宣说,“课堂效率要提高,要全身心地投入到课堂学习当中,思路要跟老师保持高度一致。另外要有举一反三的意识,这样才能拓展课堂上的知识量。”

“对课堂知识整理,不能把任何一个不懂的知识放过是我多年保持的习惯。”王炳宣说,他有一个错题集,里面几乎囊括了他在高中生涯中的所有错题,当高考复习时,这个错题本

就成了他的宝典。

“其实我觉得学习要讲求方法。大家都是以理解为主,所以高考不管怎么变,只要我们理解了原理,一切也都迎刃而解了。”王炳宣说。

“孩子这次考的成绩,属于正常发挥。比高考结束后孩子自己预估的690分多了点。”王炳宣妈妈杨海燕说,“王炳宣的成绩一直非常稳定,从小学到高中,成绩都是班里前几名。在孩子学习上,我和他爸爸都没有过多关注,主要靠他自己。王炳宣从小学到高中没有上过任何文化辅导班,特长班上过一般都是他喜欢就支持给他报个。其他的没有什么特别的,就是特别普通的一个孩子。”

“学习成绩的取得更重要的是要有一个好习惯。”杨海燕说,“相比于学习成绩,我们更关注他习惯的养成。应为一个好习惯的养成将对未来起到持续的作用。我们从小就着手培养王炳宣要养成一个好习惯,自主学习,独立思考。炳宣从小学习习惯就非常非常好,课堂效率非常高,老师布置的课外作业都会按时完成。”

烟台文科最高分张颖楠:学习计划每天安排妥当

25日,记者从莱州一中获悉,莱州一中高三·32班张颖楠同学文科考了660分的好成绩,其中语文136分,数学150分,英语146分,文综228分,烟台市最高分,位列全省第6名。

“查成绩的时候还是挺紧张的,用座机查的,看到成绩的一刹那还是比较意外和惊喜的。”张颖楠告诉记者,“因为之前考完后估的分是633分。”

莱州一中高三·32班班主

任于玉玲告诉记者,“张颖楠此前还通过了北大博雅计划的自主招生,可以享受加20分录取的优惠政策。张颖楠同学在班上学习成绩一直名列前茅,经常考第一,这次高考应该是正常发挥。这位同学学习很有韧劲,学习习惯很好。学习很严谨,一丝不苟,计划性很强,每天干什么,不干什么,都安排得很妥当,对自己各个学科的优势和劣势也很有数,很省心。”

张颖楠的妈妈告诉记者,孩子的学习,家长也基本没有操心,基本都是孩子自主学习,基本没有给她报文化辅导班,特长班也没有上过。

“我平时也没有什么兴趣爱好,一般就是看看书,散文类、古文类和历史类的。”张颖楠说,“自己英语学得比较得心应手,学英语一定要培养语感,另外一定要注意课堂效率,还有就是要有意识地训练自己的做题速度。”

双胞胎兄弟双双获高分:没有熬夜的习惯,平日里爱看书

烟台青华中学的一对双胞胎考生徐泽鲲、徐泽鹏分别考了695分和682分的高分。

哥哥徐泽鲲认为学习方法很重要。“学习方法因人而异,但是我觉得学会理性思维是最重要的。”他说,能更好地理解课程,吸收知识。“我觉得中国人思维是整体性的,西方的则是零散性的,所以对于中国学生来说,在学习过程中转换为与西方相近的思维方式,学会零散吸收记忆也是很有必要的。”徐泽鲲说,除了学会中西方思维转换,也要在学习中做到“前刮后敛”,这也是找到前因后果的一个方法。徐泽鲲说,课余时间自己最大的爱好就是看书,各种科技类、小说类的书籍是他最喜欢阅读的。未来,自己将选择与物理有关的学科继续学习。



高分考生徐泽鲲(右)徐泽鹏(左)

徐泽鹏考出了682分的高分。说起学习方法时,徐泽鹏说,抓课本基础是他认为最重要的学习方法。“时间不够的时候我宁愿多看看笔记,也不会做题了,复习还是要记好基础知识。”徐泽鹏说,在复习过程中,他与哥哥都没有熬夜复习

的习惯,两个人一般学习到10点半就开始休息了,能考得高分是通过日常循序渐进地学习获得的。

徐泽鹏说,与哥哥一样,他的课余时间也是在看书中度过的,累了的时候就跑跑步。除此之外,两人算得上标准的“宅男”。

解放军第107医院癌友联谊会开展公益活动

肿瘤患者可免费查体,快报名!

本报记者 闫丽君 通讯员 刘汉臣 高菲

日前,记者从解放军第107医院全军肿瘤无创诊疗中心获悉,为感谢半年来癌友们的真诚相伴,也为了践行癌友联谊会互帮互助的宗旨,在中心马建军主任的大力支持下,该院癌友联谊会将免费为其会员及肿瘤患者做专科体检,目的是让广大患者明白自己的身体状况,以及需要进一步做哪些治疗能够有效地控制肿瘤,从而提高生活质量、延长生存时间,使肿瘤患者的家庭多一些欢乐,少一些悲伤。机不可失,患者看到消息后,可于月底前报名咨询。

癌友联谊会公益活动好处多

解放军第107医院癌友联谊会从2017年年初成立至今,已经连续为会员们组织了多场公益活动。

“癌友联谊会几乎周周有活动,医院就是要以实际行动来回馈社会,践行癌友联谊会成立的初衷。”解放军第107医院全军肿瘤无创诊疗中心马建军主任告诉记者,“癌症是一种慢性病,并非不可治愈。”

马建军说,医院组织成立这个癌友联谊会,目的就是为广大患者朋友提供防治知识、进行疏导心理、树立治疗信心。希望烟台的癌友们能够在癌友会这个大家庭里相扶相助,携手一道健康快乐地度过每一天。

半年来,癌友联谊会已经组织患者举办了各种活动,像现场讲座、知识交流、分享座谈、绿色采摘、健康徒步等等,

还积极倡导患者回归自然,放松心情,让患者心灵负重得到彻底释放。

而此次检查也是癌友联谊会免费提供的个项目,患者从报名到体检全程可享受免费服务。“即使是做最基础的常规血液检查,一个患者至少可以省下近300元的费用。”马主任说。

肿瘤专科检查还需专科医生做

据了解,目前报名工作已经开始,报名第一天就有近60个人打来电话咨询报名。有部分患者问自己平日做的健康体检是否可以查出肿瘤来?

对此,马建军主任表示,常规体检倒是可以筛查患癌风险,但此次癌友联谊会提供的免费体检与癌症筛查不是一回事,癌症筛查针对的是潜在或者无症状的人群;而医院此次提供的免费检查是专门为确诊的癌症患者开展。

“也就是针对那些已经做过治疗的肿瘤患者,有些患者在治疗后身体没有病痛的感觉就觉得好了,不再去注意查体。”马主任解释道,“还有一些患者是明知自己得肿瘤了,但是碍于费用问题,不舍得去做检查治疗,就可能延误病情,把本来是早期问题拖延成晚期。”

由于肿瘤体检是一种更专业、更个性化的体检方式,所以针对肿瘤的专科体检最好还是找肿瘤科医生来完成,他们会根据体检者所提供的病史、职业、生活状况等合理安排检查项目,做有针对性的检查。

一般包括临床查体、血液学检查(如血清肿瘤标志物),必要时可进行影像检查(如特定部位的X线、B超、CT检查等)。

免费体检却不强制治疗

另外,在现场癌友联谊会还设了免费咨询台,联谊会特

别邀请了全军肿瘤无创诊疗中心的专家们莅临现场为患者答疑解惑,机会难得,患者一定不要错过。

近年来肿瘤发病率逐年升高,且肿瘤发病早期往往无特异症状,容易被患者所忽视,一旦出现特异症状,绝大多数已是中晚期,疗效不佳,生存率和生活质量也大打折扣。

因此,马主任认为,定期针对肿瘤患者的体检非常必要,对于肿瘤的早期发现、早期治疗,挽救生命具有十分重要的意义。

“此次体检从报名到检查再到现场咨询全程免费,不会强制患者留院治疗,患者自己有选择医院和医生的权利。”马建军强调。

注意事项:

由于报名人员较多,检查过程复杂,届时医院将根据报名情况进行分批体检,希望大家相互告知并理解!

报名方式:

1、群微信报名(24小时都可,扫描下图“癌友联谊会”的微信二维码)

2、电话报名:0535-2933518,2933501,2933511,2933521

(早8:00-12:00,下午2:30-晚9:00前)

报名时间:截止到2017年6月底

报名要求:报名时请说明姓名+电话+病种+家庭住址+医保。

报名审核:患者报名后,医院会进行分类筛选,将以电话形式通知患者体检时间。

报名地点:烟台市芝罘区只楚南路解放军107医院全军肿瘤中心。

