

我市文科第一名赵祎博 成绩下滑不怕 化压力为动力



赵祎博

□文/图 本报记者 王艳彬 实习生 刘一

6月24日晚8点，记者在漯河高中南校区见到了和父亲从平顶山舞钢市匆匆赶来的我市文科第一名赵祎博。外表看来文质彬彬的他，与记者聊天时活跃的思维，出口成章的言语，充满青春的朝气和那份超越同龄人的独立、成熟，令人印象深刻。

今年高考中，19岁的赵祎博以语文132分、数学129分、文综235分、英语143分、总分639分的成绩成为全市文科第一名。

赵祎博在面对记者采访时很坦诚也很从容：“考出这样的好成绩我很意外。我成绩一直不算特别拔尖，当老师说我考了639分，是全市文科第一名，我都有点不相信。”

“他不信，我信，我就知道我儿子这次考得很好！”年逾百岁的父亲赵耀坤，抢过儿子的话，脸上充满着骄傲和自豪。

父亲出的人生题很重要

高一时，赵祎博从舞钢市枣林镇邵庄村来到漯河上学，高中三年期间，他的父母只来看过他两次。虽然父亲嘴上说没管过儿子，但是赵祎博却深深记得：“我上一年级的時候，爸妈就陪着我围在一个小火炉旁，陪我做作业，这件事我现在都深深地记得，因此养成了回家先做作业的习惯。”

赵祎博的母亲患有类风湿，不能沾凉水。赵耀坤就有意锻炼儿子洗衣、做饭。赵祎博七岁时就能够洗衣服，十岁时已经会给全家人做饭。“现在做一桌饭，俺祎博都没有问题，炒菜炒得好着呢！”父亲骄傲地说。

赵耀坤教育儿子有自己的方法。在赵祎博14岁的时候，为了锻炼他的独立性，赵耀坤给他出了一道人生实践题。“期末考完了，我给你买好火车票，你自己去西安，看看兵马俑，再给老爸带回个纪念品。”“当时，我先是有些发怵，从来没有自己去过这么远的地方。不过，西安的确是很想去的地方。我愿意去冒险！”赵祎博同意了父亲的提议并顺利完成任务，给老爸买回了兵马俑纪念品。

“经过这一趟自己出远门，我学到了很多，许多问题知道怎样来应对了。感觉自己的胆子大了许多，更加自信了！”父亲出的题让赵祎博长大了不少。赵祎博16岁初中毕业的那个暑假，父亲又给他出了一道题：“自己到上海，登上东方明珠！”有了上次的经验，这次赵祎博爽快地答应并顺利地完成了。

“孩子早晚要长大，成为一家之主，就要有适应社会的能力和那份责任和担当。祎博独立的生活经历对他是有好处的，从小习惯

了自己独立，这样遇到什么事都能自己处理，这样是对他好！”赵耀坤语重心长地说。

学习不熬夜 靠的是效率

学霸有什么学习秘籍呢？面对记者的提问，赵祎博抿了抿嘴唇，微笑着给学弟学妹们“传授”经验：“课本是最基础的知识，万变不离其宗，所有的延伸和拓展知识其实都源于课本教材，所以打牢基础知识是最重要的前提。”“我在学习上的技巧就是能够高效率学习，这样我觉得在有限的时间内把该掌握的东西都掌握了，在课堂上跟着老师走，老师教的一些方法都是经过多年总结出来的规律，把课堂老师讲的真正掌握好了，没必要在课下磨时间。”

具体到各科如何学？赵祎博说：“语文主要是提高阅读量。数学最关键的是解题思路，不过数学要在复习的时候要多吃一些题，见识的题多了，通过自己总结归纳，找出自己的解题思路，让自己搞明白。英语主要也是一个慢功夫，最重要的是词汇，都是平时长期积累的，不可能一下子突然能提上去的。”

班主任胡卫党认为，赵祎博能获得全市文科头名，得益于他学习的自觉、自律和轻松的学习态度。赵祎博的学习效率很高，平时对学习的安排很有规律，很少熬夜学习。

化压力为动力 自我心理调节

作为众人眼中的“学霸”，赵祎博的成绩并不是一直都名列前茅，在高三上半学期一直排在班级前十的赵祎博，下学期成绩突然下滑，最差时排在班级30多名。“我的数学成绩下滑很厉害，最差时只考了一百零几分。当时可能就是学习的疲惫期，心根本静不下来，我觉得压力很大。”赵祎博说。

面对这种情况，赵祎博并没有自乱阵脚。赵祎博说，自己特别注重对学习的态度，那就是始终抱着一颗安静到不以物喜、不以己悲的那种心态，去面对学习。“在我心中，把平时的考试成绩看得很淡。自己不是为了追求分数而去学习，而是看重自己对知识的掌握和运用程度。”他说，不要把学习当作太苦的事，平时成绩好，但考试失误的例子比比皆是，归根结底我想是心态的问题。高考前调整好心态至关重要，“我们应该有的是一颗平常心，只要我们努力过了，就没有什么好后悔的。”

班主任胡卫党说：“赵祎博的自我调节能力非常强，他成绩滑落时我找他谈了几次话，我只是把他的问题给他点了出来，怎么解决就靠他自己了。”

除了自我心理调节，在寒假期間他开始调整状态。“有压力是好事，合理利用压力，要逼自己一把，我的座右铭就是：今天肯定比昨天好，自己是最棒的！虽然看起来很幼稚，但是真的是真理。”赵祎博在寒假放假前各科都买了一套题，还列了一张假期学习计划表，英语、数学每天一套题，语文、文综两天一套题，赵祎博说：“最重要的就是找到目标，然后就是贵在坚持，虽然这一百套题我并没有全部做完，但是也做了80多套。考试的前一天我还在做题，为的就是让自己一直保持做着题的状态，手感不能少。”

如今，凭借639分的好成绩，北大已经向赵祎博抛出了橄榄枝，至于选择哪个专业，全凭赵祎博随便挑，这就是学霸的霸气和权力！

我市文科前十名

赵祎博	639分	张恒基	629分
张琪茗	626分	曹子凡	625分
乔清	625分	赵灿	620分
宋喜康	620分	乔楚	619分
黄琳	617分	张婷	617分

我市理科第一名李柯颖 没有什么秘诀 只是善于总结

□文/图 本报记者 王艳彬
见习记者 陈金旭

6月24日晚，记者在漯河高中南校区见到了今年我市理科第一名李柯颖。今年18岁的她，身体微瘦，扎了一个简单的马尾，戴着一副近视眼镜，文静而又不失个性。谁能想到这个看起来瘦小的女孩却在高考中爆发了惊人的能量，以语文135分、数学143分、英语139分、理综289分、总分706的好成绩问鼎我市理科第一名，全省第二名。如今北大、清华都向她抛出橄榄枝。至于选择哪所名校，她还在考虑中。

善于总结 举一反三

提及高考成功的秘诀，李柯颖羞涩地说：“并没有什么秘诀，只是善于总结罢了。”正如李柯颖所说，从小学至今，她一直都是按部就班地以自己的节奏有条不紊地前进着，对待学习十分认真，对待作业从来不应付，一步一个脚印，成绩十分稳定。班主任康磊也夸赞道：“李柯颖的成绩一直很稳定，很善于总结，知道举一反三。她的错题集整理得非常清晰，井井有条。经常被其他学生借去参考。”李柯颖将平时的错题集中整理在一起，每次考试之前总要翻一翻，才觉得放心。在她心里，多做一道题，不如将做过的题吃透更有助于完全掌握。

“这道题我都会，就是粗心了！”在许多同学的学习中，经常会遇到粗心的问题。但是，李柯颖却不是这样，只要是她会的题，就不会出错。

班主任康磊告诉记者，李柯颖其实不算班里最聪明的，但是她比较勤奋踏实，是最细心的一个。一般情况下，如果试卷上的题目她不会做就算了，只要是她会的就一定能做对。李柯颖的心思比较单纯，没有什么学习之外的杂念，遇到问题她都会及时与老师沟通，当老师告诉她如何做之后，她就会按照老师的方法来改进，所以她的成绩一直比较稳定。

从小就抱着书不撒手

问及是如何培养李柯颖的，自称没有上过高中的李柯颖的父母，不好意思地说：“其实也没怎么管她，只是从小给她养成了爱看书的习惯。上学后，我们就是做好后勤工作而已，学习全靠她自己自觉努力。”

刚见到李柯颖，觉得她是个文静腼腆的小女孩，但是随着采访的进行，记者逐渐感受到她也有着自己不羁的小个性，有些自己的想法和爱好。

母亲黄晓娜告诉记者，在李柯颖小的时候，会帮助她培养看书的好习惯，单位发的书卡全部给李柯颖买了她爱看的书。从认字开始，李柯颖就开始抱着书不撒手，家里满床、满沙发摆的都是她的书。从文学名著到杂志报纸，她都要翻上一翻。李柯颖的父亲李广兴笑道：“她爱看书的习惯连我们家附近卖书的人都知道，每次来了《儿童文学》人家都直接给送到家门口。”母亲黄晓娜说：“每次她一看书，都喊不动她吃饭。‘别看书了，赶快吃饭吧！’叫一遍又一遍，每次回答都是看完这一段再吃。”

李柯颖的家在舞阳县城，父母也是舞阳县的普通职工。但是，为了能让李柯颖受到更好的教育，小学六年级时，他们举家搬到了漯河市区。参加源汇区受降路小学的人学考试时，李柯颖以满分的成绩考入该校。“拿到考卷的老师惊讶道：‘难道这套卷子你以前做过？’柯颖说没有做过。一直到小学毕业，李柯颖每次数学都是以满分交卷。”李柯颖的父亲李广兴自豪地说。

凭借优异的成绩，李柯颖被源汇区受降路小学推荐至漯河三中，她以漯河一高为目标开始了自己的初中生涯，并不负众望顺利考入了漯河高中宏志班。



李柯颖

假期经常出去旅游

母亲黄晓娜告诉记者：“我们从来都没上过补习班。”但是假期，李柯颖也没有完全放松。她会把之前所学的知识过滤一遍，查缺补漏，争取不把问题带到新学期，也会抽时间预习新知识，但相对来说还是温故的时间较多。

另外，李柯颖也十分注重劳逸结合。从初中开始，父母每年暑假都会带着李柯颖出去旅游，放松心情。桂林、青海、山东、福建、北京等地都有李柯颖的足迹，她愿意通过旅游开阔自己的眼界，增长自己的见识。

计划学油画和吉他

高考之后，李柯颖终于可以松一口气，也终于有时间学习自己感兴趣的東西了。从高中起，李柯颖突然对画画和弹吉他感兴趣，但是一直都没机会学。母亲黄晓娜告诉记者：“我们尊重她的想法，全力支持她。吉他早就买好了，专业老师也都找好了，就等她报完高考志愿去学啦。”

班主任康磊也十分赞成：“上大学以后，有很多展示自己的机会。正好趁着假期学点特长，将来也能好好展示展示自己。”对此，李柯颖也十分期待：“平常忙于学习没时间，这下终于可以有会学习了。”

犹豫选北大还是清华

高中三年，李柯颖成绩一直比较稳定，几乎没有出过班级前5名。

虽然清华、北大都纷纷向她抛出了橄榄枝，但是一向沉稳的她尚在犹豫如何选择学校和专业，目前她更倾向于数学、医学和建筑相关的专业。问及班主任的建议，康磊回答道：“主要还是尊重学生的想法，我们只能负责回应她们的咨询，关键还是靠她们自己选择。”母亲黄晓娜也表示尊重李柯颖的意愿。

我市理科前十名

李珂颖	706分	潘赵玥	691分
刘子鸣	690分	付嘉文	687分
张雅坤	687分	春畅	686分
华小倩	684分	严克强	684分
宋奉隆	683分	郭甲一	683分