

他们都是真正的学霸



数学149分、英语139分、语文113分、理综277分，总分678分，6月22日的高考放榜夜，大竹中学高三(27)班，邱旭东的名字在一夜之间传遍达州人的微信群和朋友圈。当大家都在夸赞这个数学几近满分的学霸少年时，邱旭东只在当晚10点过，默默登陆了一下QQ，更改了很久很久都未动过的签名档，填上了“天道酬勤”。昨日早上，记者赶到大竹中学，见到了这位相信“天道酬勤”的学霸以及从高一一带他直到高三的数学老师兼班主任谢小瑾。

竹中邱旭东： 学习计划精确到分钟

一分之差 抱憾数学满分

18岁的邱旭东瘦瘦高高，戴着一副眼镜，挡不住镜片后的稚气和青春，笑起来还有小酒窝；80后的谢小瑾文文静静，完全看不出来是挥臂一震，带领高三学子“冲锋”的班主任。

邱旭东是大竹竹北乡人，高中考入大竹中学，入学成绩居班上第10名，并不拔尖。感觉自己成绩不错的他，倍感竞争和压力，为稳步提升，他付出了很多努力。高一下学期，他的成绩逐步提升到了第五名，在第四名稳定了一段时间后，高二下学期就基本稳居拔尖了。邱旭东妈妈给记者比划了一下他在高一高二所做的教辅资料，全部堆叠起来大概有两米高。他笑笑说，高三反而没有那么多了，在刷题的同时更加注重学习的方法。

“我在高二时，找他谈过一次心，虽然他那时并不是第一名，但这绝对是个好苗子。”谢小瑾对邱旭东说，只要稳中求进，完全可能在高考冲击全市最高分。这句话被邱旭东牢记在心，成绩很稳定，高三的一诊、二诊都是全市排名第一，所以，高考拿下最高分也是意料之中。

邱旭东在所有学科里最喜欢的就是数学，在学校内组织的测试中也考过数学满分。高考后估分时，发现有道大题忘了写参数，所以痛失1分，不过，总分估出来有670分，他还是非常高兴的。谢老师对这个分数尽管比较高兴，仍觉得还有上升空间，按照平时的成绩来讲，他语文的分数应该可以达到120分以上。

明确奋斗目标 学习有计划

明确高考目标、学习有计划、精力旺盛、逻辑思维缜密，这是谢小瑾对邱旭东的评价，他的学习计划可以精确到每个小时每分钟做什么事情，效率也非常高。邱旭东说，“就拿刷题来讲，刷题确实很有效，但是要有提升，刷半天没提升也没有用，高三阶段不打时间仗，只打效率仗。”和大多学霸一样，邱

旭东也有一个错题本，他笑笑说，“不可能把每道做错的题都抄上去，要学会归纳。”他说，做错的题，要找到它们知识点和易错点的共性，然后整理，一味的重复做错题，效率不高。

邱旭东还非常注重对每个知识点的掌握，每个科任老师对他的评价都是，就算老师在讲一道非常简单题，他也会认真听讲，做好笔记，从未出现因为会做而不听课的情况。而且，他做的笔记乃至草稿纸都非常的工整，甚至赶超有些同学的作业工整度。对此，谢小瑾说，这个习惯非常好，也可以体现出邱旭东是一个逻辑思维非常缜密的学生。

邱旭东每天在家，吃完早饭就步行去学校，在课堂上完成老师当天的各学科学习内容，自习时就把当天作业做完，下课或是走路的时间用来背英语单词和短语，晚上回家先洗澡，然后定好闹钟做一套试题，今天数学，明天语文，后天英语，以此类推，做完后，11点半准时上床睡觉。“不会太晚睡，也不会起太早，否则会影响白天的学习状态。”邱旭东曾在高三下学期，早上6点20就第一个来学校，但发现效率并未提升，就迅速调整了作息时

间。在最后阶段，邱旭东也感到了来自各方面的压力，身心都出现了不适，经过老师和家长的引导后，他自己也慢慢的调整心态，对自己说，不过就是高中的最后一次大考，以平常心对待吧！

高考志愿还在选择中

高考后，邱旭东最想的就是去九寨沟痛痛快快的玩一圈，圆梦小时候在书上看到的九寨美景。但在这之前，他还要填好高考志愿，理科678分，可以选择的大学太多，邱旭东心中也有一个目标，但是到底选哪所学校的哪个专业，他还会多听取老师和学长们的建议。最后，他想借达州晚报对学弟学妹们说一句，“坚定自己的信念，努力奋斗，胜利是属于你们的！”

(本报记者 张黎丽)



“总分648分，语文120分，数学145分，英语147分，文综236分。”22日晚上，当得知自己考出648分的好成绩后，宣汉中学的文科学霸石灵道开心地和父母紧紧拥抱着，脸上笑开了花。记者在宣汉中学采访这位学霸时，她的老师们认为，这个开朗活泼的女孩能考出达州市2017文科最高分，和她平时学习里爱较真等良好的学习习惯分不开。

宣中石灵道： 学习上爱较真

对自己的分数仍有遗憾

“我平时英语作文最多扣2分，这次却扣了3分，还是发挥不太好，不然能再高上一分。”23日上午，记者在宣汉中学见到了石灵道，她告诉记者，虽然这次的高考分数让人惊喜，但也有感到遗憾的地方。说这话时一脸可惜的表情让在场老师都笑了起来。

最大爱好是音乐

石灵道是个开朗活泼的女孩，和同龄人一样，有着很广泛的兴趣爱好，打羽毛球、看科幻小说、看美剧，最喜欢的是音乐。在繁重的高三生活中，音乐成了她自我减压的法宝，而且听英文歌，还能提高她的听力，一举两得。

好习惯+好基础=高分

在学习上，石灵道觉得兴趣是最好的老师。让很多考生觉得繁重的高三学习生活，对她来说并不那么可怕。“只要基础牢固，平时多总结，多归纳，多做题，成绩自然不会差。”石灵道说，学习最重要的就是基础的积累，如英语和语文重在积累，遇到不懂的地方会第一时间翻看词典，将正确答案牢牢记住，平时看了很多英语方面的课外书拓宽眼界，提升自己的阅读能力，身上随时带着一个速记本，遇到一些精美的或精炼的语句，就会记录下来备用，这样日积月累，词汇量和写作能力得到巨大的提升。

除了学习，石灵道觉得关心国家大事、社会热事也是一种很重要的积累，“不能只做一名‘两耳不闻窗外事一心只读圣贤书’的学生。像这次的语文作文‘我看高考’，如果平时没有关心国家大事、社会热点，没有深厚的积累，是写不好的。”

在学习历史上，石灵道也有自己的窍门。按照历史发生的时间轴顺序记忆，将一个个历史事件用时间有机串联起来。

在老师眼里挺爱较真

“石灵道主要的特点是善于归纳问题和爱较真。”石灵道的几位老师说，石灵道在学习上很爱归纳总结，比如有题做错了，她会将错误的题专门记在一个本子上，不仅写出

正确答案，还要写明错误的原因，以及避免以后犯错的办法。还会把同类型的错误放在一起随时翻看。仅高三一年，石灵道写下的“纠错本”超过30本，堆在一起有1米多厚。

在平时学习中，石灵道也是个爱较真的人。有时对于一道题老师讲解了答案，石灵道觉得另一种答案才正确，就会主动找到老师询问，引经据典和老师论述，常常为一道题目争得面红耳赤，对不明白的题，非要一点点的揉碎掰开，彻底弄明白才会罢休。对不理解的题，则会请教老师或是翻看资料，直到全部理解才放手。

“石灵道的全市一诊考试排第二，二诊第一。”老师们都说，因为有着良好的学习习惯，石灵道高中的成绩一直很稳定，考完后估分也在646，他们觉得她这次能考出全市最高分，是理所当然的事。

从小自主学习能力强

在石灵道家中，记者见到了她的父母，对女儿这次考出高分他们很开心。“她从小自主学习能力就很强，没让我们操过心。”石灵道的父亲石小春是一名老师，他告诉记者，平日里他操心学生的事多过关心女儿。女儿从小到大没有进过任何补习班，也没有专门去找过好老师，很多时候是她自主学习，能有这么好的成绩，让他很欣慰。

希望九月去清华读书

石灵道最想去的是清华大学，今年3月该校自主招生时她一个人去过一次，那次让她感受到很大的震撼，发现了自己学习上还有很多不足，回来后对学习更加认真，也对在清华大学里学习分外向往，现在她能够实在自己的梦想，非常开心。

暑假里也要多多学习

虽然考得很好，但接下来的暑假石灵道也不准备太放松，除在暑假前期和父母外出旅游散心之外，她准备去系统学习下音乐，让自己的爱好变成一个特长，而在家里，她还要和母亲学习下厨，打扫房间。“既能让辛苦一年的母亲得到休息，又能锻炼我自己的独立生活水平，一举两得。”

(本报记者 杨航)