

优秀高考生分享会干货满满,市二中、二十四中、正衡中学的常报小记者话感悟——

榜样引领,做更好的自己

7月21日,由常州日报社教育工作室主办,常州激光医院协办的优秀高考生分享会在省常中举行。来自市二中、二十四中、正衡中学的5名常报小记者,作为志愿者来到分享会现场,不仅做好会场指引、资料分发等志愿服务,还聆听了一场高质量的学习经验分享会。

优异成绩如何炼成?怎样平衡学习和活动的关系?遇到挫折怎么化解?优秀学长学姐们的分享干货满满,小记者们写下了所思所悟所感。

“六边形战士”是这样炼成的

常州市正衡中学八(12)班 金卓文 指导老师 史亚丽

今天,我作为常报小记者的一员,有幸参加了常州日报社教育工作室主办的“优秀高考生学习经验分享会”。

这次活动的主讲是6位优秀高考生,分别来自省常中、市一中和省前中。优秀学长学姐们的演讲让我眼界大开,其中令我印象最深的是省常中的施介学长,他不仅在高考中获得了699分的优异成绩,还是国家击剑一级运动员,是一个名副其实的“六边形战士”。

没有人能随随便便成功。我发现施介学长有着独特的学习方法。他会整理每张试卷的

错题,归纳错误原因,进行反思总结,错题本上的笔记密密麻麻。他能分析自己的优势和弱势学科,有针对性地进行拓展提优和基础强化。在快节奏、高强度的学习下,他始终保持积极乐观的心态,自信自强,拥有强大的内心。同时注重劳逸结合,在他看来,击剑运动作为释放压力的最好方式,也磨砺了他的意志,做到了德智体全面发展。

这次志愿活动使我受益匪浅,学到了许多有用的学习方法和技巧,为今后的学习进一步明晰了方向。

有目标、善规划,做更好的自己

常州市第二十四中学七(4)班 杨铮荣 指导老师 史佳奇

这是一次非常有意义的学习经历,我听到了来自省中、一中、省前中优秀考生们的经验分享,他们的学习方法和心得让我受益匪浅。

设定目标的重要性在交流伊始就被反复强调。学长们普遍认为,设定明确、可行的目标对于提高学习效率和动力至关重要。通过设定短期和长期目标,他们更有针对性地进行学习和复习。时间管理也是学霸们强调的一个重要方面。他们分享了如何合理安排学习和休

息时间,以及如何有效地利用碎片时间进行复习。

如何自主高效学习?学长们分享了预习、复习、做笔记的窍门,令我豁然开朗。学霸们让我佩服的,是他们不仅在学业上取得了优异成绩,还在课外活动和竞赛中展现了出色才能。

这次分享会不仅让我学到了许多实用的学习方法,还激发了我对学习的热情和动力。在今后的学习中,我将向榜样看齐,成为更好的自己。

有效学习,事半功倍

常州市正衡中学七(6)班 王吾冰 指导老师 常婷

今天,我参加了一场优秀高考生的学习经验分享会,他们的经验分享让我深受启发。

活动中,学长们分享了如何制定学习计划、如何高效记忆知识点、怎样调整心态应对考试等宝贵经验。他们都表示,学习并非是盲目地堆积知识,而是需要找到适合自己的学习方法,激发主动学习的潜能,才能事半功倍。

于我而言,首先要做的是

借鉴他们的学习经验,找到契合自身的方法,把他们的经验化作自身进步的动力。其次,我需要保持对知识的渴望和未知的好奇心,主动向他人学习,勇敢提出疑问。

学习是为了自我成长,是为了实现梦想,享受学习知识的过程,一定会发现其中的乐趣和美好。这次分享会让我收获颇丰,激发了我要不断学习、持续进步,奋力成为更出色的自己。



怀感恩之心,践青衿之志

常州市第二中学高二(3)班 许天语 指导老师 秦开颜

7月21日,“榜样引领 追光而行”优秀高考生学习经验分享活动在省常中举行。我作为一名志愿者,在完成指引工作之余,有幸近距离聆听了6位学长学姐的宝贵学习经验。

其中,王紫烨学长的分享尤为触动我。他通过生动的简笔画动画,幽默风趣地回顾了高中生活,分享了学习技巧、成长故事。他提醒同学们在日常学习中要注重错题本的整理,运用小卡片等方式提高效率、把握碎片时间,同时还鼓励我们不要畏惧困难,更不要逃避挑战,要正视自己的不足之处,勇于向短板学科发起挑战。因为相较于巩固强势学科,补齐弱势学科的发余地明显更大。在他的启发下,我深刻意识到,学习不仅仅是一场智力与毅力的较量,更是

一场策略与方法的比拼。只有掌握了高效的学习方法和策略,我们才能在学习的道路上越走越远,最终实现梦想与追求。

尤让我动容的是,王紫烨学长是一个非常懂得感恩的人。他的分享中,有对帮助他的热心人的感谢,有对师长谆谆教诲的感激,有对同窗并肩作战的珍惜,还有对家人默默陪伴的深深谢意。这份感恩之心温暖而明亮,让人感受到人与人之间那份纯粹而美好的情感。这让我深刻体会到,真正的优秀不仅仅在于外在的成就与光环,更在于内心的丰盈与善良,以及对这个世界深深的热爱。

今后,我也将带着这份感悟与热情,继续在学习和生活的道路上追光而行,努力成为更好的自己。

路虽远行则将至 事虽难做则必成

常州市第二十四中学 七(3)班 杨旻 指导老师 史佳奇

今天,我参加了常州日报社教育工作室主办的“榜样引领 追光而行”优秀高考生学习经验分享会。来自省常中的优秀毕业生施介分享的关于高效学习和永葆积极心态,对我深有启发。

首先,自我认知是学习的基础。我们需要清晰了解自己的学习时间、节奏以及面临的挑战。通过定时反思和总结,可以发现自身学习的优势和劣势,将时间用于有针对性的限时训练,可以加速知识吸收和理解的过程。

其次,保持积极乐观的心态至关重要。在面对失败和挫折时,接受并理解这些是学习成长过程中的一部分。通过保持积极的思

维方式,我们可以更轻松地处理困难和挫折。当然,寻求朋友、家长和老师的帮助也是很重要的,他们的支持和理解可以帮助我们更快地走出低谷,调整心态。

最后,学习与成长之路上会遇到各种挑战和困难,但这些都是通往成功的必经之路。努力面对挑战、勇敢克服困难是我们不断成长和进步的动力。即使面临低谷和挫折,我们也要坚定信心,勇往直前。只有经历过一次次困难,我们才能更加强大,更具韧性,获得更大的成就。

路虽远行则将至,事虽难做则必成。坚持不懈地努力学习,保持乐观的心态,勇敢面对挑战,我们才能不断进步,实现目标。

校园动态

青龙实验小学

感受经纬艺术 体验寻“常”之旅

为丰富学生暑期的精神文化生活,增强学生对优秀传统文化的认识,日前,常州市青龙实验小学组织学生代表走进常州纺织博物馆,感受常州纺织业的发展历程,领略纺织业历史的波澜壮阔。通过寻访,队员们深刻认识到了中国纺织行业的深厚历史底蕴,也深刻感受到刘国钧先生的奋斗精神与家国情怀。队员承祚说:“我了解了历史上纺织工匠们的智慧和才干,也认识了我们为常州纺织业作出贡献的实业家们。”

■林夕月 图文报道



湖塘桥三实小开展家庭教育赋能行动

孩子沉迷手机,如何破局?

7月20日,湖塘桥第三实验小学携手武进区教育系统家庭教育志愿者,在北区新时代文明实践所开展了“孩子沉迷手机 如何终极破局”主题家庭教育赋能行动,50多名家长与志愿者参与活动。

上课伊始,高级家庭教育指导师范林琴老师就结合手机使用现状、典型案例及相关数据,从孩子心理需求出发围绕这三方面话题展开分享。她带领大家从表象看到本质,去向内观,向内觉察,看自己。同时让家长了解孩子用手机到底在做什么?找到孩子沉迷手机的原因,知道孩子有安全需求、爱与归属、尊重的需求以及自我实现的需求。范老师还指导家长如何让孩子合理有效地使用手机,不能做什么,能做什么?通过制定规则、提供替代活动、家庭互动、轻推引导、言传身教等方法,提供手机破局制胜妙招。

■王晓微 图文报道

