



杜绝虚假报道  
欢迎社会监督  
举报电话：5322594

## 从中等生到尖子生,再到高考全市理科魁首、 全省理科第三名

# 周炫柏:逆袭的传奇!

文/记者 黄可乐 图/谢冰

从中等生到尖子生,再到全市理科魁首,邵东一中炳熙3班周炫柏的高中三年,真真正正地是一部“逆袭”传奇!今年高考,他以总分693分的成绩,成为全市理科第1名,全省理科第3名!现在,清华大学计算机系的录取通知书已经送到他的手上,8月23日,他将出发前往北京。

“考试的时候感觉自己考得很好,但也没想到这么好!”8月6日,与记者聊起高考,17岁的周炫柏不好意思地挠了挠后脑勺,笑得像个温暖的小太阳。在693分的总分中,语文129分、数学137分、英语147分、理综280分。对于这份成绩单,他非常满意。



周炫柏所站的地方,就是邵东一中教学楼的下面。

### 逆袭:从学习的接受者变为掌控者

周炫柏的高一、高二,成绩中等偏上,但离优异还有一段距离。“在高二下学期,我们班上开始进入第一轮复习时,我告诉自己不能再这么下去了!”

于是,他仔细地梳理了自己的短板,将目标锁定在数学和物理。

“以前,数学对我而言是拦路虎。”周炫柏回忆,自己数学最低的时候只考过110分。为了补足短板,他跟紧老师的复习进度,每天晚上两节晚自习课,一节补数学,一节补物理。

数学成绩提高的秘诀,在周炫柏看来主要是“做题”。做题不仅仅要重“量”,还要重“质”——不会的题目一定要反复去问,一直到吃透为止,要掌握好每一个知识点。

从不会到会,从茫然到清晰。这个过程对当时的周炫柏来说是非常痛苦的。但他咬牙坚持了下来,对每个题目都非常“较真”。正是在“较真”中,他的数学成绩有

了明显提高。

“我以前对数学有一种畏惧感,但随着题目越做越透,知识点掌握得越来越好,我不再恐惧数学,反而有了一种成就感。”也正是这种成就感,支持着周炫柏完成了角色的转换,从学习的接受者变成学习的掌控者。

早自习的时间,周炫柏通常都留给语文和英语。语文主要背诵上课时老师讲到的内容,英语则主攻单词与语法。物理、化学要跟紧老师进度,不会的题目一定要吃透。利用好下课时,背诵语文的文学常识。晚上放学回家的路上,则听一听英语歌曲、新闻。到了整体复习阶段,他勤做试卷,整个高三光理综试卷就做完了200套。

“清华北大,9月等我”,升入高三后,周炫柏将这句话贴在了课桌上。这是他的目标,也是他的动力。现在,他梦想成真。



周炫柏笑起来像个温暖的小太阳。

### 诀窍:信念、效率、计划和心态缺一不可

学习的诀窍,周炫柏总结为几点:信念坚定、利用时间、做好计划和调节心态。

有坚定的信念,才会全身心投入。在追逐目标的过程中找到学习的成就感,激励促进自己主动积极地去学习。“老师只是引导、教育你,要想真正地参与到学习里来还是要靠自己。”

“尽可能抓紧分分秒秒,有效率地做好学习。不能浪费时间。”每天,周炫柏早上5时50分起床,中午休息20分钟,22时晚自习下课后,到家里再做点理综、数学的试题,或者练会儿字。24时左右睡觉。对于上课时注意力不太集中的同

学,他提供了一个小技巧:尝试做细节型笔记,即老师讲到的关键词或者小知识点,这能提醒自己专心,有利于集中精神。同时,他还建议,在学习的同时适当娱乐,保持锻炼,最好每天跑一会儿步。保证好充足的睡眠,不要熬夜,避免影响到第二天的学习效率。

“学习计划要做得全面,将重点放在弱势科目上,保证自己每天没有空闲的时间。”周炫柏的学习计划本上,每天要学习的内容按照重要程度依次排下来,每完成一个,就会为自己打一个勾。

(下转二版)

## 农村建档立卡大学本科新生

# “泛海助学行动”喊你领取助学金

记者 李超

本报讯 8月8日,从市学生资助管理中心传来好消息:具有我市户籍的农村建档立卡贫困户学生,且属参加2017年高考并被审批录取的全日制高等院校本科生(含三本),都可以申请参加“泛海助学行动”,享受每人5000元的助学金。

“泛海助学行动”由中国泛海控股集团发起。在中央、省委统战部的关心支持下,“泛海助学行动”拟从2017年到2020年共捐资2亿元,资助我省4万名农村建档立卡贫困家庭大学新生。

市学生资助管理中心主任司马莉娜表示,“泛海助学行动”不限名额,只要符合条件的学生都可以到县级学

生资助管理中心提出申请,提供相应的资料,经过审核后,即可享受“泛海助学行动”的助学金。

司马莉娜提醒,“泛海助学行动”不要求学生预先缴纳任何费用,不要求在ATM机或网上进行任何操作。如有类似要求,可咨询各县市区学生资助管理中心,以免上当受骗。

北塔区免费专供200个摊位  
解决贫困户“卖菜难”

安心卖菜,日收百元

(3版)

惊心动魄  
的16小时

(7版)

# 本期 导读