

中考高分考生5科只扣14分：高效加劳逸结合 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E9_AB_98_E5_c67_293769.htm 数学、物理均为满分，举一反三助她巧解“黑色压轴题”；从不参加校外补课；身为班长的她身兼数职，却学习、工作两不误……今年中考中，华育中学初三学生包蕾取得了586的高分，五门科目总共只扣了14分。说起她的成功秘诀，两个关键词就是“高效”加“劳逸结合”。

为同学解惑助解压轴题 今年中考数学的最后一题，被称为“黑色压轴题”，很多考生纷纷在此题上“卡壳”，可包蕾却顺利解出。说到自己的“独门秘诀”，包蕾兴奋地表示：“这可得感谢我的一位同学呢，前几天，他正好问了我一道类似的考题！”据好友许佳“爆料”，包蕾是个热心肠，她总说“教学相长”，所以平时经常和同学聚在一起讨论问题，凡是同学有难题找她，她必定有问必答，因此，每到课间，好人缘的她桌子周围总是聚集了一批“咨询者”。中考前，一位男生向包蕾求教一道数学题，后来两人共同想出利用钝角三角形的高求解的方法。没想到，当时的举一反三，居然让她在中考中茅塞顿开，考试时灵感闪现，让她很快就解出了那道“黑色压轴题”。

劳逸结合才能出高效 “她读书一点都不费力，从来不参加补习班，主要是学习效率特别高！”一谈起包蕾的学习方法，好友许佳简直成了“代言人”。她告诉记者，每天晚上的两节晚自修，在这2个小时内，包蕾的利用率特别高。她不像别的同学，铃声一响，就开始埋头苦做。而是先趴在桌上小憩10分钟，待精神恢复后，开始写作业。“经过一天紧张的学习后，会感到非

常疲倦，这个时候‘硬战’肯定效果不佳，别看这10分钟，劳逸结合才能提高学习效率嘛！”许佳说。不仅如此，包蕾做作业时，还非常讲究“文理搭配、脑袋不累”，通常是做完语文，再做物理，然后主攻英语等，这样保证不影响思路，让大脑得到有效的调剂。包蕾的母亲是医生，在妈妈的言传身教下，她也特别注重休息，严格遵守作息制度。每天包蕾都是雷打不动地6：30起床，晚上10：15睡觉，从不开夜车，保证充足的睡眠。体锻、社会活动两不误 背公式其实也是包蕾非常头疼的事，她非常讲究巧学。例如，化学方面，包蕾就喜欢通过做实验来解题。每次实验课，最晚离开实验室的总是她。因为，在完成老师规定的实验后，她经常挤出时间，和同学一道进行其他的实验，帮助记忆和解题。“实验观察起来很直观，不失为解题的好方法！”包蕾说。“即便在初三阶段，小记者、学校卡拉OK比赛、乒乓球比赛她都没有间断过，她是个非常全面的学生！”班主任卢慧老师说。尤其让卢老师津津乐道的一点是，包蕾不仅学习好，工作能力强，而且还是体育积极分子，打得一手好乒乓，经常代表学校参赛，载誉而归。中考总分：586中考成绩：数学：150 物理：90英语：148语文：141化学：57 班级职务：班长报考高中：上海中学 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com