



扫码看视频

四个词,十二年,一张答卷

天赋或许决定起点
自律和勤奋决定走多远

济宁晚报全媒体记者 王艳茹

“没有谁天生就是学霸，优异的成绩，更多来自日复一日坚持的好习惯、脚踏实地的付出，还有面对挫折时强大的内心。”8月15日，在2026年济宁市优秀中高考学子分享会上，吕若琳说。

结合从小学到高中一路走来的真实经历,吕若琳分享了四个核心成长关键词:保持阅读、自律勤奋、调适心态、拓展眼界。同时也和大家交流了各科实用的“学习秘籍”,希望这些实实在在的经验和实实在在求学路上努力的同学们,带去启发与力量。

保持阅读：读书是陪伴一辈子的好习惯

“阅读不是学习的额外负担,通过阅读训练出的理解能力和逻辑思维,是语文学科的加分项,更是所有学科的底层能力。做语文阅读理解要读懂文章,做数学题要读懂长长的题干,这些都离不开阅读锻炼出来的本领。”吕若琳说。

无论每天学习有多紧张,吕若琳都会尽量挤出时间读书,比如,利用早读间隙、睡前时间,每天十几分钟,日积月累就会收获满满。阅读带给她的回报,不止是作文里的素材,像做数理大题时的审题拆解、面对难题时的多角度思考,本质都是阅读理解能力。

谈到读书的方法,吕若琳讲解道:“阅读不一定非要啃很厚的名著,也不只是局限于课内必读书目,历史小故事、科普读物、散文、优秀少年文

自律勤奋：是追逐目标最朴素的路径

“经常会有同学问，有没有捷径可以快速提分？我的答案是，学习没有一键变优秀的魔法。自律与勤奋，依旧是我们追逐目标最朴素、最靠谱的路径。学习时一定要保持踏实稳定的节奏，戒骄戒躁，杜绝三天打鱼两天晒网。”吕若琳说。

回顾高中生活,她也出现过计划满满,却大半没有完成的情况。后来她慢慢摸索出适合自己的模式:不追求完美的时间表,而是追求有效执行,把大目标拆解成一个个小任务,比如,今天要整理数学错题本、梳理物理的单元框架、背诵英语单词。分清主次,优先攻克薄弱板块。

学都可以读。读书时准备一个本子,摘抄书中有力量的句子,梳理文章的论证思路,思考作者看待问题的方式。平时多翻翻摘抄本,在考场上就能灵活运用。读科普、社科类书籍,能够锤炼逻辑思维能力,对于理科审题、拆解复杂题目也大有裨益。”

阅读也要有所取舍,拒绝碎片化、无意义的网络快餐文字,选择有深度的书籍,才能积淀真正的文学素养。阅读带来的提升,往往不是立竿见影,不会读完一本书,分数立刻上涨一大截。但是长期坚持阅读,理解能力、思考深度都会悄悄提升,会慢慢惠及每一门学科。吕若琳认为,读书不是学习的负担,而是陪伴我们一辈子的好习惯。

调适心态：良好心态是备考路上的护身符

高中三年，考试数不胜数，有高光，也必然会有失利。吕若琳也经历过成绩的起伏，有过模考发挥出色，暗自欣喜，也有过考试大幅滑坡，夜里情绪低落，自我怀疑。“曾经有段时间我的成绩陷入低谷，内心很是沮丧，忍不住否定自己一段时期的全部努力。但冷静之后我意识到：一次考试，只能检验这一张试卷，它定

拓展眼界：学习是为了成为眼界更开阔的自己

现在的考试越来越看重综合素养,仅仅固守教材,视野会被局限。拓展知识,不是要求大家钻研疑难问题,而是拓宽认识的广度。除了课本例题,吕日琳会主动了解理科相关的前沿科普,了解知识在现实世界如何应用。当她知道公式原理在生活、科技当中的实际应用,书本上冰冷的定理就变得鲜活,理解记忆也更加轻松。

文科方面,她还会适度关注社会时事,思考事件背后的逻辑,积累多角度的看法。“拓展课不一定需要厚重的专业书籍,优质的科普杂志、纪录片、权威的新闻评述,都是很好的渠道。甚至平时试卷上出现的文章或人物,经过拓展展示都可以作为很好的素材积累。”吕若然认为,拓展课外内容时,一定要把握好轻重,分清主次。课内基础永远是第一位,课外拓展

是锦上添花，不能本末倒置。

“你认真读过的每一本书，弄懂的每一道题，战胜过的每一次负面情绪，拓宽眼界收获的意见，全部都不会白白消散。它们会沉淀在你的身上，化作属于你的底气与力量。”

在吕若琳看来，学习，不单单是为了为了一张张试卷，更是为了成为更丰盈、更勇敢、眼界更开阔的自己。

榜样领航 逐光

2026年济宁市中高考优秀学

主办单位：济宁日报社

承办单位: 济宁学院

学习习惯篇

1. 课前简单预习:不用全部学懂,花5至10分钟翻看新课内容,标出看不懂的地方。上课的时候带着疑问听课,听课效率会翻倍。
2. 课堂抓住黄金时间:上课紧跟老师思路,老师讲的重点及时标记。课堂听懂10分钟,抵得上课后自学半小时。
3. 课后及时复盘:当天学的知识点,晚上花几分钟快速过一遍,就能记得更牢固。不要等到考试才临时抱佛脚。
4. 用好错题本:做错的题目,不是写上正确答案就结束,要学会追问自己:这道题究竟错在哪里?是概念不清,还是计算粗心,或是审题出现疏漏?找出错误原因,定期回顾错题,避免同类错误反复出现。

学习方法篇

● 数学、物理等理科学习方法：

1. 吃透课本例题。很多考试的难题,都是课本例题变化而来。不要一味追求刷偏题、怪题,把课本上的例题、课后习题彻底弄懂,基础打牢固,才能向难题发起挑战。
2. 做题圈画条件。读题把关键数字、限制条件用笔圈出来,能够减少看错题、漏条件这类低级失误。
3. 牢记基本概念公式。不一定要背下公式,更要搞懂公式是怎么推导出来的,结合生活当中的现象去理解知识,记忆才会更加牢固。不要只会生硬套公式做题,明白原理,遇到灵活变形的题目才不会慌乱。
4. 重视计算练习。很多同学题目思路完全正确,却栽在计算出错上,平时做题不能轻视计算过程,要脚踏实地地练习计算能力。
5. 遇到难题不轻言放弃。很多时候跟难题死磕的意义并不只在于解题,更在于培养我们不畏难的心理和面对难题能够从容分析的本能。当然,如果真的毫无头绪,也要学会及时放下,向他人请教,避免浪费更多的时间。

● 英语学习方法：

1. 单词坚持少量多次。不要一次性背几十个单词然后再也不复习。每次背5到10分钟,隔天重复回顾,记得更牢固。
2. 培养语感。可以多听英文音频,跟读模仿,多读多练,语感培养起来之后,很多题目不用死抠复杂语法,凭感觉就可以选出正确答案。
3. 注重积累。积累试卷上遇到的高频短语、固定搭配、好词好句,不断扩大自己的素材库。

● 政治、历史等文科学习方法：

1. 重点在于多记多背,先梳理时间线、框架脉络,理解逻辑之后再背诵,减少机械死记,效率就会高很多,也不容易遗忘。
2. 答题的时候,分点作答,条理清晰,更容易拿到高分。

——2026年济宁市中高考优秀学子分享会

主办单位：济宁日报社

签名、合影、追问“秘籍”：

这场分享会,孩子们追的是“未来的自己”

“听了若琳姐姐的分享,原来她在学习中也遇到过沮丧的时刻,她凭借自律和坚持考上清华大学,实现自己的理想和目标,是我们的榜样!”济宁市第七中学学生小林说。

8月15日,在2026年济宁市中高考优秀学子分享会现场,吕若琳、李姝源等学子成了现场小观众心目中的“顶流”,纷纷邀请学霸姐姐和哥哥签名并合影留念。

优秀小记者代表攥着签好名的笔记本，难掩兴奋：“看到姝源姐姐在高中时代做过的笔记、用过的演草纸，我佩服极了，希望也借鉴这样高效的学习经验和方法，未来考理想的成绩。”

“很开心能借这个机会和学弟学妹分享交流学习心得,希望在座每一位同学坚持阅读的习惯,用好科学的学习方法,自律踏实,乐观向上,永远怀揣好奇心。”吕若琳为热情的学生们签完名后,送出了自己的祝福,“愿大家眼里有光,脚踏实地,奔赴闪闪发光的少年时代!”

这场分享会因真诚的对话和真实的成长痕迹,让每一颗年轻的心都找到了可触可感的坐标。正如现场一位家长感慨的那样:“孩子们追的不是‘星’,是那个未来可能成为的自己。”