



徐州这地儿卧虎藏龙，“牛娃”一抓一大把。有人学习像开了挂，有人才艺直接拉满，有人运动天赋爆棚……他们就像小太阳，浑身散发着光芒。《“娃”嗷！真牛！》栏目就是要当“挖宝人”，把这些“牛娃”的故事、学习秘籍全挖出来，分享给大家。家人们，一起来见证徐州娃的闪耀时刻吧！

## 曾获全国青少年奥赛大奖，除语文外各科成绩接近满分 徐州这位“牛娃”，学习方法太高效

文/本报记者 孙亚妮 图/本报记者 郑思宇

来自徐州市树人初级中学初三(6)班的王相煜，曾在2024年全国青少年信息学奥林匹克竞赛提高组中获得二等奖。他的学习成绩一直很优异，除了语文以外，其他各科都接近满分。今天，让我们一同走近这位“牛娃”，听听他的学习分享。

●二宝闪电妈：你一直保持着优异的成绩，平时是如何维持这种稳定学习状态的？

相煜：我一直认为，学习要均衡发展，每一科都很重要。对待英语学习，我更注重词汇积累，同时坚持整理错题，尽量不让自己在同一个地方反复出错。对待数学学习，我会认真总结每一次考试存在的问题，然后针对同一个知识点再找一些类似的题目进行练习。对待物理和化学的学习，我更看重理解原理，而不是死记硬背。我会尝试把知识和生活中的现象联系起来，如果有不理解的地方，也会主动去问老师或同学。整体来说，我比较注重方法和效率，而不是单纯延长学习时间。

●二宝闪电妈：你提到学习效率很重要，有没有什么提升学习效率的小方法？

相煜：我会把状态最好的时间留给背诵。比如早上刚起床或者晚上准备休息的时候，我会用来记单词或者背诵需要记忆的内容。状态稍微差一点的时候，我就安排做题。因为背诵需要更高的专注度，如果在状态好的时候完成，可以节省很多时间。这样，做题的时间也会变多。

●二宝闪电妈：很多同学都会刷题，你是怎样看待这件事的？

相煜：刷题，肯定需要。但更重要的是，根据自己的水平选择题目。如果是想巩固基础，就多做和自己当前水平接近的题；如果想提高，可以适当挑战更高难度的题。刷题一定要有定位，而不是随便做一套题。如果不知道选什么样的练习题，可以问问老师、同学，或者上网查询，找到适合自己的。我比较喜欢那种按单元分类的练习册，而不是综合性练习册。这样可以针对一个知识点集中练习，让我更容易发现问题。

●二宝闪电妈：你特别重视英语词汇积累，平时是怎样背单词的？

相煜：我会在做阅读或者完形填空时，把不会的单词记下来。因为这些单词既然出现在阅读里，就说明它们的使用频率比较高。回家之后，我会通过查英语词典或者上网查询的方式，把它们的意思和用法记下来。

●二宝闪电妈：在做英语阅读理解时，你有没有自己的解题思路？

相煜：对阅读题，我一般先看题干，因为题干里通常会有关键词或者主语，然后在文章中寻找这些词出现的位置。很多时候，答案就出现在这些段落里。这样可以减少无效阅读，也更容易定位信息。

●二宝闪电妈：你会整理错题吗？平时是怎样复习的？

相煜：我会整理错题，而且是分科整理。我把数学、物理、化学的错题整理在同一个错题本里，英语、历史、道德与法治的错题整理在另一个错题本上。其中，对数学错题，我还会分为代数和几何两类，并分析错误原因。在每次周测或者月考之前，我都会把错题本重新看一遍，同时把答案盖住再做一次，看自己是否真的掌握了。

●二宝闪电妈：你提到物理和化学的学习更注重理解原理，这是怎样做到的？

相煜：首先，课堂上一定要认真听。老师提问的时候，即使没有点到我，我也会跟着思考答案。课后，我会把课堂上讲过的知识点通过做题来验证理解。慢慢地，我发现，很多知识之间是有联系的。

●二宝闪电妈：你是从什么时候开始接触编程的？你觉得编程对于学习有帮助吗？

相煜：上小学时，我参加了学校的编程社团，慢慢地就对编程产生了兴趣。编程的逻辑性很强，需要一步一步推理，这对理科学习很有帮助。其实，文科学习也一样，比如历史、道德与法治，也需要有清晰的逻辑，而不仅仅是背诵。所以，我觉得文科和理科并没有那么割裂，思维能力是共通的。

●二宝闪电妈：你提到自己也会向同学学习，有没有实际的例子？

相煜：有的。我会问同学自习课是怎么安排时间的、用什么样的练习册。后来看到同学有很多笔记本和错题本，我也开始整理自己的笔记。比如语文，我以前写作文只是翻作文书，现在会专门做读书摘抄，积累一些好的词句。我觉得学习很重要的一点就是吸收别人的优点，然后结合自己的情况去调整。

●二宝闪电妈：初三学习压力比较大，你平时是怎样放松的？

相煜：最简单的方法就是吃点零食(笑)。如果心情不好，我也会和爸爸妈妈出去散步。在学校，下课和同学聊聊天，也是一种释放压力的方式。我在周内是完全不接触网络的，周末会给自己一小时左右的时间放松一下。我觉得只要控制好时间，适当的娱乐也是必要的。

●二宝闪电妈：对于学弟学妹，你有什么学习建议？

相煜：第一是要对自己稍微“狠一点”。初一、初二的学习任务还没有那么重，可以适当减少娱乐时间，慢慢培养学习习惯。第二是要紧跟老师节奏。老师的经验很丰富，认真听课、认真完成作业，对大多数同学来说都是最稳的方法。第三是给自己设立奖励机制。当完成阶段目标或者成绩取得进步时，可以奖励自己，比如出去玩一会儿。这样，学习会更有动力。

### 闪电妈唠育儿

采访相煜的时候，我发现他谈学习很少说“多努力”，而是一直在讲“方法”和“效率”。什么时候背诵、什么时候做题，题目怎么选、错题怎么复盘，他都有清晰的逻辑。

更难得的是，他既能保持稳定的好成绩，还能给自己留出放松身心和培养兴趣的空间。学习其实从来不是单纯拼时间，而是拼思考方式。相煜身上那种清醒、自律又不焦虑的状态，或许才是很多初三学生最值得学习的地方。



家人们！我是二宝闪电妈，也是徐报教育官微小编。

►为啥叫闪电妈？不过是在陪读、写文章、带俩娃的日子里，被逼成了凡事赶趟的速度型选手罢了。

►我不是完美的二胎妈妈，也没有养娃的标准答案：道理听了800遍，转头面对娃的磨蹭、叛逆还是会焦虑上头；想做到情绪稳定，偶尔也会忍不住“鸡飞狗跳”；嘴上说着拒绝内耗，实际上也会为教育的小事纠结，很多时候也处理不好育儿的“弯弯绕绕”。

但我和所有家长一样，怀揣对孩子的真心，在教育的路上一边摸索、一边成长，不装优雅、不熬“鸡汤”，只带着实打实的育儿干货、踩过坑和一点小幽默，陪你一起把养娃的“兵荒马乱”，过成慢慢“打怪升级”的温暖日常。

更懂徐州家长，更懂徐州孩子  
我是“二宝闪电妈”，扫码关注我

