



张予騫

徐州市第二十六中学优秀学子张予騫： 好成绩源于好习惯

方法为王：精准突破学业弱项

文/本报记者 王艺宸 实习生 陈煜 常祥睿
图/本报记者 邱沫然

中考放榜，徐州市第二十六中学传来捷报——该校学子张予騫以十分亮眼的成绩考入徐州市第一中学。从入校时的年级前50名，到中考时一举突围、斩获佳绩，他靠着日复一日的稳扎稳打，顺利走完了初中三年的求学路。没有惊心动魄的逆袭，也没有通宵达旦的苦读，有的只是一个关于自律、方法与心态的朴素故事。近日，记者专访了这位被称为“踏实派代表”的优秀毕业生，探寻他稳步前行的“密码”。

自律为基：高效利用在校时光

“错题如果不去整理，那便是在埋下一个个未知的隐患。”张予騫的学习方法并不高深，许多做法耳熟能详，关键在于能否坚持到底。而支撑他走到现在的，就一个词——自律。接受采访时，张予騫并未主动提及这个词，但其一言一行、一举一动，无不诠释着自律的内涵。

当被问及如何平衡繁重的学业与个人生活时，张予騫的答案简单明了：“在学校尽量把学习任务完成，回家之后做一些拓展。”通常情况下，他回到家只需半小时即可完成校内剩余作业，其余时间完全由自己支配，以便有针对性地对弱势学科进行专项突破。这种高效的时间管理能力，源于他对在校时光的极致利用——课上全神贯注地吸收知识，课间争分夺秒地处理作业，实现了“课内消化80%、课外精准补充20%”的高效闭环。

这种自律并非一朝一夕养成。据张予騫父亲介绍，孩子从小便展现出极强的自觉性，小学阶段已养成良好的学习习惯。进入初中后，面对陡然增多的学科和不断提升的学习难度，他依然保持从容。“我们对孩子的学习介入不多，因为他足够自觉。”张予騫父亲言语间满是欣慰。

对于许多初中生而言，“回家再学”往往意味着拖延与低效，而张予騫却凭借校内的高度专注，将学习的主动权牢牢握在手中。他特别提到一点：“我会在脑海中列出每日计划，规划好自己一天的时间。”他对每一天的课程与自己的学习进度有着清晰的认知，可以精准制定自己可以实现的计划，将学习这个粗略的概念具象化，将进步这个无法触摸的定义转变为计划上的一个个“红勾”。

如果说自律是基石，那么科学的方法则是他攀登高峰的阶梯。面对物理、化学、历史、政治等多门学科的并行压力，张予騫的策略非常明确：优先攻克薄弱学科，保证优势学科的常规投入。

语文是他入学时的明显短板。面对这一提分缓慢的学科，他没有盲目刷题，而是采取了“专项突破”的策略，重点强化阅读理解能力，甚至在平时的练习中刻意先做阅读板块，通过高强度训练克服畏难情绪。同时，他长期坚持积累作文素材，模仿优秀作文的行文结构、表达技巧与立意角度，不断提升自身的写作水平。

对于政治、历史、地理、生物等学科，他坚持

“知识点优先”的原则，以课本为核心熟记基础，再总结各类题型的答题模板，让根基与技巧相得益彰。

而对于理科和英语学科，他则紧紧跟随老师的节奏，将“上课认真听讲，下课做题巩固”执行到了极致。英语是他的优势学科，这得益于班主任的严格要求与悉心指导。从初一开始，他便坚持整理错题本，这一良好习惯贯穿整个初中阶段，持续助力其查漏补缺、巩固提升。此外，他还通过观看英文电影、聆听英文歌曲培养语感，在轻松的氛围中拓宽视野、积累词汇。这种内外兼修的方式，让他在各科学习中逐渐找到了自己的节奏。

心态制胜：从容应考“超常发挥”

查分那一刻，亮眼的总成绩让张予騫和家人倍感惊喜——这比他平时模拟考的分高出不少，堪称一次漂亮的“超常发挥”。然而回顾考试过程，也并非一帆风顺。在语文考试中，张予騫曾因紧张在答题卡填写上出现小纰漏。但随后，他当机立断选择直接修改。令人钦佩的是，这个小插曲并未扰乱他的心神，反而让紧绷的神经瞬间松弛下来，促使后续发挥愈发沉稳。

“刚入座时确实有些紧张，及时调整心态后，整个人反而更加放松。”张予騫坦言，这种从容的心态并非凭空而来，而是源于平时复习的全面、扎实。由于对各科知识点做到了全覆盖，他在考场上极少遇到完全陌生的题目——数学考试中，一道与平时练习相似的题型让他信心倍增，最终考出138分。正如他所说：“运气也是实力的一部分。因为复习得足够全面，所以遇到的题目刚好都在我的准备之中。”中考不仅

是知识的较量，更是心态的博弈，张予騫用自己的经历证明了这一点。

学习之外，张予騫是一个心思细腻、情感丰富的少年。采访中，谈及初中三年的难忘时刻时，他提到了初一军训——那是他开始融入集体的转折点。与同学们的朝夕相处让内向的他逐渐打开心扉，收获了珍贵的同窗情谊。

对于即将开启的高中生活，张予騫满怀憧憬与期待。他表示，未来将继续深耕学业、笃行不怠，同时积极参与社团活动、培育兴趣爱好，努力兼顾学业成长与全面发展，奔赴更加丰富多彩的新征程。

回顾张予騫的初中学习之路，他的成长轨迹并非直线上升，中间亦有波动，但始终向上攀升。他用三年时间证明，真正的优秀源于日复一日的自律、科学的方法与平和的心态。在这位少年身上，我们看到当代学子最宝贵的品质：脚踏实地，亦不忘仰望星空。



扫码查看
“三好”报告会详情



张予騫的一言一行、一举一动，无不诠释着自律的内涵。