编辑 单明月 | 美编 王良杰 | 校对 戚妍娜

左手出拳 右手刷题
这位初三生“文武双全”

文/本报记者 王艺宸
图/本报记者 刘天禹

在徐州市第十三中学九年级（16）班，王俪尔是名副其实的全能少年。学业上，她稳居年级前二十；校园工作中，身兼校团委干事、班级团支书、年级部主持人；先后斩获金星少年、学习之星、优秀学生干部等多项荣誉。物理、英语、政史是她的强项；课余时光，她指尖抚弄琵琶，拳脚练习武术。作为深州形意拳第八代传承人，她以少年初心为指引，传承中华传统武术文脉。

她坦言：珍惜弥足珍贵的初中时光，所有汗水皆有回响，每一份付出都会有回报。接下来，让我们一同聆听她的成长心得。



王俪尔

二宝闪电妈：身兼数职还保持着优异的成绩，你是如何平衡学生工作与学业的？

俪尔：学习与学生工作从来不是对立关系，二者相辅相成、彼此促进。课堂上我紧跟老师节奏，课前充分预习，当堂吃透知识点，做到当日学业当日清，绝不拖沓积压。团委与团支部事务，我会集中固定时段统一处理；碎片化时间用来打磨主持稿、筹备活动，绝不挤占刷题、背书与完成作业的整块黄金时间。

我给自己定下每日任务清单，优先完成紧急重要事项。遇上活动扎堆、任务繁重的阶段，我会主动寻求老师与同学协助，提升办事效率。与此同时，学生工作锻炼出的统筹规划能力、当众表达能力，也让我更懂得珍惜时间，在忙碌之中找准自己的成长节奏。

二宝闪电妈：物理和英语是你的优势科目，你有哪些可落地的学习方法？

俪尔：物理重在理解逻辑，而英语贵在长期积累。

学习物理，我先吃透课本例题，牢牢夯实基础。整理错题时，会清晰标注出错根源：是概念理解模糊，还是审题漏掉隐藏条件，并且定期复盘总结。

英语学习依靠日复一日的点滴积累，每天坚持背诵单词、精读短文，长期保持语感。刷题不只核对答案，我会专门整理完形、阅读里的短语搭配与长难句；坚持开口朗读，既能熟练掌握句式，又能提升做题准确率与语言表达能力。

二宝闪电妈：在你看来，学好政治和历史对当代初中生有怎样的意义？平时又是如何高效学习的？

俪尔：历史让我们看见来时路，道德与法治教会我们明辨是非，这两科不只是考试科目，更是塑造青少年价值观的必修课。学史可以以史为鉴、知兴替；学好道德与法治，能够树立正确是非观，明晰自身权利与责任。

学历史的时候，我会梳理时间线，把事件的背景、经过、影响串联起来，理解事件之间的联系，而不是孤立地背知识点。政治我会结合时事去理解课本观点，做题时从不同角度梳理答题要点。遇到主观题，我会总结答题思路，在理解的基础上记忆，效率会高很多。

二宝闪电妈：作为深州形意拳第八代传承人，你从什么时候开始习武？习武带给了你哪些书本之外的成长？

俪尔：我从小学就开始练习深州形意拳了，习武不仅是锻炼身体，更磨炼着我的心性。形意拳特别看重基本功，同一个动作要反复练习，不能浮躁，这让我学会沉下心。习武讲究尊师重道，这教会我谦逊守礼。

训练难免辛苦流汗，一次次咬牙坚持，练就了我强大的毅力与抗压能力。身为传承人，我也更加懂得守护传统武术、传承非遗文化的责任与使命。

二宝闪电妈：荣誉背后，你也会遇到疲惫与挫折。你是如何调整心态、整装再出发的？

俪尔：荣誉只代表一个阶段的努力得到认可，我也常常付出很多，却没能达到预期目标。陷入低谷时，我会先放松紧绷的情绪，告诉自己：一次失利不能定义全部，不必过度纠结得失。沉下心复盘问题，主动和老师、家人谈心交流，听取建议补齐短板。挫折本就是成长的必修课，放平心态，才能重整行囊再出发。

二宝闪电妈：如果给学弟学妹一条具体、可操作的建议，帮助他们在初中阶段不留遗憾，你会说什么？

俪尔：稳住心态，守住自己的节奏，坚持做到当日问题当日清。课堂没听懂的知识点、作业里做错的习题，千万不要堆积拖延，坚持每周复盘梳理。脚踏实地走好每一天，初中生活不只有埋头苦读，更有无限精彩，稳步前行，静待成长蜕变。

闪电妈碎碎念

采访王俪尔，让我看见新时代少年该有的模样。年级前列的成绩、多项学生工作、丰富的特长，诸多标签叠加，很容易让人以为这是一个“天赋型”选手。可听完她的分享我才明白，亮眼成绩的背后，是清晰的规划、高度的自律，以及日复一日地踏实积累。

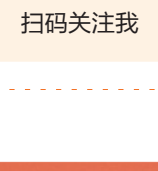


在学习上，她不追求捷径，坚持当堂消化知识、错题定期复盘，懂得在理解基础上深耕政史，在点滴积累中学好英语和物理。学生工作与学业，于她而言不是负担，而是互相成就的历练。

更打动我的，是她身上传统文化赋予的力量。一支琵琶、一套形意拳，习武淬炼出沉心坚持、谦逊守礼的品格，这份心性又反哺到学习与生活之中。面对挫折，她不焦躁内耗，懂得及时调整、查漏补缺。

王俪尔用行动告诉我们：优秀从不是一蹴而就的，把每一件小事做好，保持热爱、稳步前行，汗水终会听见回响。

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”嚯！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！



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”。

我和所有家长一样，怀揣着对孩子的真心，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、踩过的坑和一点小幽默，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