

山大附中优秀学子分享成长历程

高中成长中的挫折与突破

参与竞赛
成为更好的自己山大附中404班史栋源
第41届全国中学生物理竞赛决赛一等奖
考入清华大学电子工程系

我小时候喜欢阅读一些课外科普书籍,被自然科学的奇妙所震撼。在山大附中举办的“追梦之旅”夏令营中,通过现学现考的形式,我对那些看似高不可攀的知识产生了好奇,尤其是物理学科。抱着挑战自己的心态,我决定尝试加入物理竞赛小组,我的竞赛生活也就此开始。

如何平衡好高考与竞赛

竞赛学习开始后,高考与竞赛的平衡是一个不可避免的话题。面对高考与竞赛的双重压力,我一开始很不

适应,高考这边的作业不能保质保量地完成,高难度的竞赛知识也让我一头雾水。在班主任申老师的悉心引导下,我开始尝试自己规划学习,通过与各科老师的沟通协商。我决定在高效参与课堂的基础上适当地放弃部分高考作业,将课余时间集中用于竞赛的学习中,慢慢地我的高考课成绩趋稳定,竞赛也在大量刷题与看书后摸索出了一点门道。

我在物理的广袤天空中自由翱翔,感叹于大自然的鬼斧神工,也惊叹于人

类智慧的丰富多彩,正是这种对自然科学由衷的热爱引领着我不断向前。

专注竞赛学习充足的睡眠和体育锻炼非常重要

作为竞赛班的一员,竞赛学习是高二的重头戏。高一下学期开始,每天只有上午上高考课,5月份竞赛班会完全停课。那是整个竞赛生涯最艰苦的一段时期,试卷、网课、书籍几乎占满了整天的时间。为了应对高强度的学习,我们每天下午都会进行户外活动,打羽毛球、乒乓球以缓解压力,增强体质,每天晚上会保持充足的睡眠。自主学习是这一时期的主旋律,只有根据自己的情况合理安排做题,总结与学习新知识的时间,才能保证每天的收获最大化。

进入暑假我们会全力以赴到全国各地外训提升自己的应赛能力。在和全国各地的高手们一起学习的过程中,让我见识到更多优秀同学的超强能力,也让我慢慢不受外界干扰,放下对别人的羡慕,一心一意提高自己的

水平。外训回来之后我们竞赛小组不但没有丧失信心,反而学习的劲头更足了,讨论氛围极其浓厚。决赛中我们都取得了非常优异的成绩,有两名同学入选国家集训队,我因为决赛考场上有一点小失误,仅仅压线拿到了一枚金牌,但是也算是为竞赛生涯画上了一个比较完美的句号。

竞赛之路让我成为了更好的自己

回首三年竞赛与高考交织的学习旅程,有遗憾也有精彩。遗憾可能是因为竞赛学习任务重,我们对社团活动的参与比较低。但竞赛生活给我带来更多的是精彩,我不会忘记,一群人在一起努力的动人场景,不会忘记每次外训时欣赏异地风情的心旷神怡,更不会忘记每一位领导与老师的谆谆教诲。

学习竞赛的过程中,我学会了“深度思考”,也学会了“平衡取舍”,这些是比任何奖牌都更加珍贵。同时竞赛的意义,不在于你最终站在哪里,而在于你走向那里的道路上变成了怎样的自己。

聚焦自身的纵向成长便是最好的选择

刚来到山大附中的时候我进入了竞赛班,其实是有一些担忧和害怕的,因为身边厉害的人很多,作业也比初中要多很多,无形的压力充满了我的生活。在彷徨之中,我能做的也只有完成好一份份学案,紧跟着老师走。就在这样的状态下,我经历了第一次月考,也第一次经历了写不完题。最后考了班里第12名,虽然不算特别高的成绩,但它让我知道了附中的优秀,从来都不是被天赋所定义的,而是由脚踏实地的努力和自强不息的拼搏引来的。我想这是一种心态:在陌生的环境中不必害怕,做好自己,抛开外界的横向比较,聚焦自身的纵向成长,便是最好的选择。

认清不足之后依然保有向前的底气

随着高二开学的分流,我最终选择了高考这条路,放弃了竞赛,自己也稍微有一些不太自信了。高二运

动会的前夕,我想试一试参赛,这是整个中学最后一次机会,如果放弃的话,那可能就是永远的遗憾,最后在朋友的鼓励之下,我还是鼓起勇气参加了班级的选拔,最终获得了参赛资格,为班级出战。虽然成绩比较一般,但是亲自站在跑道上的经历,也让我不再妄自菲薄,重新面对起新的挑战。这也是一种心态:认清不足之后,依然保有向前的底气,将内在的信念转化为实际行动。

客观认知自身的优势与短板聚焦具体问题

进入高三,我曾经有一段时间成绩波动幅度比较大。好的时候可以考到全校前几名,差的时候能跌到二百名左右。家长和老师都比较着急,我也特别着急,但我十分清楚,此刻刷题已经不能改变现状了,考得好,让我相信自己还是有实力的,考得差的原因应该就出在心态上。思考之后,我觉得自己有两点心态上的问题:第一个是考试容易自乱节奏,有

高中三年
锻炼心态的过程山大附中405班赵梓涵
2025年考入清华大学

时候,数学可能会被一道填空题卡住,后面做的时候老想回来再算,结果是,后面的题总是因为我分心想前面的题,导致犯各种莫名其妙的错误;第二个问题是,复习的方向太过宽泛了,大家复习什么我就复习什么,一直在做套卷,没有找到自己真正的问题。发现自己的问题之后,我调整了自己的复习心态,不用一场的考试成绩来评判自己,而是用考试来发现问题,找到自己的漏洞,有针对性地去练习。这也是一种心态:客观认知自身的优势与短板,聚焦具体问题并制订针对性策略,不必焦虑稳步前行。

在附中的三年光阴磕磕绊绊,但

是我始终保有一颗向前的心态。心态这种事情,并不是我们一个人就可以处理好的,与同学散步畅聊,向老师请教开导,和家长沟通交流,都是我们处理心态的办法。每个人都有可能会有比较崩溃的时候,但我们一定要清楚,我们上学的首要任务,不是为了我们要考多少分,而是为了要学会成长,什么叫心态好呢,就是我们要懂得成长的力量,不被眼前的困难所缠住,相信自己,向着自己的目标前行。

如何培养
文科系统思维山大附中417班王刘子涵
考入浙江大学竺可桢学院
人文社科实验班

培养这些思维的方法路径也是很多元的。

多管齐下提升思维素养

首先是阅读。高中文科的阅读,首先要熟悉课本,包括其框架、关键词、逻辑。其次是适量的课外阅读,可以有很多:文学类作品,可以用来陶冶情操,功利一点来说是用来积累素

材;学术类的文章,我高中研究一些历史事件,用的是《历史课标解析与史料研习》丛书,里面摘取的一些论文更关注学术前沿,对于应对高考的创新内容非常有帮助;人文社科类的书籍,比如说曼昆的《经济学原理》,戴蒙德的《枪炮、病菌与钢铁》等。读多样化的书,接受多样化的观点,对于批判性思维和全面视角的培养都很有帮助。批判性思维体现在面对一些学术观点冲突的时候,就会明白自己看的一些书上面所说的观点未必正确,我们就可以更好地去独立思考;

第二个方法是“提问与自我解释”,就是在学习过程中主动提出问题,尝试自我去解释答案,强理解记忆;

“教授他人”也是不错的方法,一般是给同学讲题,通过向他人讲解,一方面可以发现自己不足的地方,另一方面只有自己真正理解熟练掌握了知识点,才能够给他人讲好,所以这样可以深化自己的认知;

最后还有一个方法,“参与讨论”,可以是跟老师、同学讨论,对于思维的深化是非常有帮助的。

以上是我对文科学习等粗浅理解,我必须承认的是,我提到的一些方法可能短期内很难见效,像阅读、思维方法的培养都是一个比较漫长的过程,但是我相信,只要大家不断阅读、不断思考、锤炼思维,肯定能在文科学习上有所成就。



文科学习非常重要的就是思维素养的培养。如说批判性思维,让我们不盲从,学会独立思考;创造性思维,让我们不局限,学会开拓创新;问题解决能力,让我们学会立足客观实际,坚持问题导向,应对实际情境。