

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。高二下学期开始，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，增强体魄，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。

进入暑假我们就会全力以赴到全国各地外训提升自己的应赛能力。在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，而在乎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的题。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：客观认知自身的优点与短板，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班王刘子扬
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，可以有很多种：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《历史课表解析与史料研习》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，强化理解记忆；

“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，才能够给别人讲好，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，我必须要承认的是，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。如果说批判性思维，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。