



唐维嘉

徐州市第三十六中学优秀学子唐维嘉： 在动静之间锚定成长坐标

动静皆有天地，以运动与阅读铺就成长底色

文/本报记者 李小委 图/本报记者 张荏衍

面对记者，徐州市第三十六中学高三毕业生唐维嘉神情平静、语气淡然：“高考成绩出来了，算是正常发挥。”没有众人预想中的狂喜或失落，这位身形挺拔的少年，展现着超越年龄的沉稳与笃定。这份从容，并非是对考试分数的漠然，而是源于清晰的自我认知。在他看来，高考是人生重要关口，却绝非人生的全部。“分数固然重要，但对世界的理解、对生活的感知与本领，从来不能被一个简单的数字定义。”

深耕自主探索 跳出“唯时间论”学习误区

在不少人的固有印象中，文科生的学习离不开死记硬背、题海战术，但唐维嘉的备考之路，自始至终透着清醒与通透。他秉持一个核心学习理念：学习不在于耗尽全力堆砌时间，高效专注远比盲目拉长学习时长更有价值。凭借这份清醒认知，他摸索出一套适配自身特质的文科学习方法。

“文科学习的根基，永远扎在课本的土壤里。”这是唐维嘉一直坚守的学习准则。他认为，政治、历史等文科科目学习最忌舍本逐末、脱离教材。日常学习中，他坚持深耕课本、夯实基础，将每一个知识点吃透摸熟，能够清晰梳理教材框架、精准对应章节内容。在此基础上，他格外注重拓宽知识视野、积累学科素养。语文学科中，他长期坚持海量课外阅读，日积月累的沉淀，让他的文本解读能力、阅读速度远超同龄人，考场作文总能素材充盈、落笔从容；历史学习中，他主动涉猎各类学术著作、专业论文，丰富的知识储备让他面对各类创新题型、陌生情境时，总能快速切入、得心应手。

即便常年稳居年级文科前列，唐维嘉也从未陷入“熬夜刷题、低效内耗”的学习误区。高中三年，他始终保持规律作息，每晚12点准时入睡、清晨6点10分起床，从不会为了刷题刻意压缩休息时间。他还总结出高效学习技巧：睡前避开高强度的数学刷题，优先安排轻量化的文科复盘、知识点回顾，既能巩固当日所学，又能平复大脑状态，助力平稳入睡。整个高中阶段，他从未参加校外辅导班，始终紧跟学校教学节奏、贴合课堂进度，将省下的时间用于充分休息、深耕阅读、发展兴趣，维持着稳定、高效的学习状态。

在唐维嘉看来，学习方法从无万能公式，千人千法，适合自己的才是最优解。他坚持在每一次考试、每一次练习后复盘总结，梳理知识漏洞、调整学习节奏、优化备考方法，逐步搭建并完善个性化学习体系。针对一些高中生存在的动力不足、厌学、焦虑等问题，他也有着独到的调节心得：负面学习状态是正常现象，不必强行硬扛、自我内耗，不妨暂时脱离学习场景，通过兴趣爱好舒缓情绪、调整心态，待状态平复后再重新投入学习，反而能有效规避抵触心理、提升学习效率。

高三学年，他的备考之路并非一帆风顺。考前突发鼻炎、持续发热，输液治疗影响了备考状态，最终高考成绩与自身预期存在小幅差距，但他依旧坦然接纳结果。在他的成长认知里，分数只是成长路上的阶段性印记，高考分数固然重要，但生活感知力、人生格局与认知视野，远比纸面分数更有长久价值。

动静相融、张弛有度，是唐维嘉成长轨迹中最鲜明的特质。绿茵场上，他是肆意奔跑、奋勇拼搏的足球少年；书桌案前，他是沉心研读、深耕学识的书香学子。一动一静的双向滋养，淬炼出他坚韧笃定、开阔包容的性格底色。

唐维嘉与足球的缘分，始于小学一年级。彼时，写完作业的他常常驻足操场观看球赛，心底纯粹的热爱，让他主动加入青训队伍，开启了系统的足球训练生涯。从绿地小学校队主力，到中学赛场核心队员，他先后代表学校征战区长杯、市长杯等各类赛事，前场、后场多个位置均可胜任，是教练眼中“随调随用、全能适配”的优秀队员。

常年的体育训练从未拖累学业，反而成为他成长的重要助力。足球运动不仅锤炼了他强健的体魄，更让他在赛场对抗、输赢历练中，练就了永不言弃、迎难而上的坚韧意志。这份赛场韧性，贯穿了他的整个高中生涯。面对学习瓶颈、学业挫折，他总能像追赶赛场比分一般，沉心静气、稳步调整，不因一时失利慌乱失措、轻言放弃。即便在备

考压力最大的高三，他也会抽空奔赴操场奔跑流汗，尽数释放积压的学习压力。

如果说足球运动让他向外舒展、淬炼筋骨意志，那么广泛阅读则让他向内深耕、丰盈精神世界。他的阅读从无品类桎梏，文史社科、通俗读物、经典名著皆有涉猎，但凡心生兴趣的文本，他都会静心品读、潜心感悟。在他眼中，阅读是跨越时空、体验多元人生的窗口，那些未曾亲历的故事、未曾抵达的天地，都能在书页间得以窥见，个人的认知边界、精神厚度也在日复一日的阅读中持续拓宽。高三课业最繁重的阶段，他依旧坚持每日预留专属阅读时间，在文字世界里放松身心、舒缓压力，同时为文科学习积累海量素材、沉淀学科素养。

动则肆意奔赴、静则潜心深耕的特质，让唐维嘉拥有极强的适配能力与自律能力。高中住校期间，他快速融入集体生活、妥善处理人际关系；高三独自在校外租房备考，他依旧作息规律、自律自强，将学业、生活打理得井然有序，得到了老师与亲友的一致认可。

经历淬炼心智，在烟火日常中感悟成长真谛

不同于大众印象中优秀学子“一路顺遂、专注学业”的单一成长轨迹，唐维嘉的青春满是烟火气息，在多样经历中不断淬炼心智、沉淀成长。他坦诚地表示，自己小学阶段并非传统意义上的“乖学生”，课堂上活泼好动，也曾痴迷电子游戏。然而，他始终懂得取舍有度、分清主次，清晰地划定玩乐与学习的边界，从不会因兴趣爱好而耽误学业。在他看来，很多优秀学子既能深耕学业、稳居前列，又能兼顾兴趣、丰富生活，核心秘诀不在于彻底摒弃爱好，而在于专注自律——学习时全情投入、心无旁骛，休憩时尽情舒展、放松身心。

高中三年，唐维嘉也曾多次因考试失利陷入情绪低谷。面对失意与落差，他从不自我内耗、沉溺低落，而是主动向父母倾诉心声、舒缓情绪，快速调整心态、走出阴霾，同时梳理失分原因、制定补强计划，在下一阶段的学习中查漏补缺、稳步赶超。一次次学业起伏、心态打磨，让他的心境愈发沉稳通透，到高三后期，即便遭遇学业波动、突发状况，也能从容淡定、稳步应对。他格外感恩父母的教育方式：从不空洞说教、强行灌输道理，而是适度放手，让他在亲身经历、自主试错中感悟成长、积累

经验。这份尊重与包容，让他早早养成了独立思考、自主担当的良好品质。

劳动教育的浸润，也让他收获了别样的成长。自幼，他便在父母的引导下学习整理内务、分担家务，勤劳自律的习惯贯穿至今。高考结束后，他每日主动筹备晚餐，让辛劳一天的父母归家即可吃上热饭。他坦言，这份为家人付出的踏实与温暖，是学业优异之外，最真切、最治愈的幸福。对于未来，他坚定深耕中文、历史等基础学科，立志投身学术研究。这份自童年阅读时光埋下的热爱，历经多年沉淀，已然成为清晰笃定的人生方向。

面对即将步入高三的学弟学妹，唐维嘉送上了真挚的成长寄语：正视高考、重视高考，但不必过度焦虑、过度负重。高考只是人生成长路上的一个关口，跨越山海，前路依旧开阔坦荡。十八岁的青春充满无限可能，纵使遭遇挫折、身陷低谷，也要始终心怀热爱、向阳而行，保持向上的热忱与暖意。

在多样经历中，唐维嘉不断淬炼心智、沉淀成长。 受访者 供图



扫码查看详情