

徐州经济技术开发区高级中学优秀学子朱欣悦： 是金子，在哪里都会发光

直面备考波动
稳守心态圆梦高考

文/图 本报记者 李小委 实习生 王雅婷

得知自己的高考成绩后，徐州经济技术开发区高级中学学子朱欣悦并不感到意外。在高三历次模考中，她的成绩始终位居年级前列。而真正让她内心释怀的，是三年前那个深埋的心结——中考681分，她与理想高中失之交臂。

“彼时，查到成绩那一刻我就哭了，但只持续了半个小时。”朱欣悦说。短暂情绪宣泄后，她不断勉励自己：“是金子，在哪里都会发光。我相信，不管在哪里，我都能把书读好。”

三年后，她做到了——她用自己的努力，为三年前的遗憾交上了一份无悔的答卷。

六年住校磨砺，练就独立自律品格

朱欣悦的家在徐庄镇周边村落，从初中阶段开始，她便开启了住校生活。

“初中住校条件有限，一间宿舍住8个人，没有空调，只有墙上一台小风扇，风量有限、轮换吹风。”朱欣悦回忆，入学第一晚，闷热的环境让她几乎彻夜未眠。即便如此，她始终坦然面对，“没有别的办法，慢慢磨合、慢慢适应就好了。”

六年住校时光，让朱欣悦早早养成了独立自强

的性格。脱离了父母的日常督促，也没有额外的课外辅导，她始终紧跟学校教学节奏，稳扎稳打、稳步前行。

“住校对我来说是一件好事。我自身自制力不算强，如果每日往返家校，很容易忍不住玩手机、荒废时间。住校生活让我远离电子产品，作息规律、专注学业。”在她看来，身边同学皆是潜心求学的状态，大家并肩奋进，便不觉得求学之路格外辛苦。

遵从本心选择，笃定深耕文科赛道

高一文理分科时，朱欣悦文理成绩均衡，各科表现平稳，不少老师建议她选择发展赛道更广的理科。但结合自身兴趣，她果断选择了文科。

“当下大环境中，选理科看似更稳妥、出路更广，但我对物理、化学始终提不起兴趣，一想到未来长期和理科专业、相关工作打交道，就觉得难以坚持。”朱欣悦坦言，与之相反，历史、政治等人文学科，总能带给她丰盈的思想滋养和深刻的认知启发，让她真正感受到学习的乐趣，也让她笃定文科才是最适合自己的方向。

高一下学期分科后，朱欣悦的学业排名持续攀升，先后取得年级第六、文科班第一的优异成绩，直至高考前的各类模考，始终保持着高水平发挥。

谈及学习秘诀，朱欣悦的核心心得只有两个字：踏实。

政治是她最擅长、最有心得的学科，此次高考，她的政治科目斩获96分。“高一、高二紧跟老师节奏夯实基础，高三第一轮复习全力深耕知识点，把七本教材的核心内容全部吃透、熟记于心。”谈及备考方法，她翻开自己的笔记本，工整的字迹、清晰的知识框架……每一处细节都尽显用心，“只要看到‘唯物辩证法’等核心考点，我的脑海中就会立刻浮现对应的全部知识点与答题逻辑。”

对于高中生普遍关注的刷题技巧，朱欣悦有着自己的清晰认知：“刷题确实能巩固知识、提升手感，但高中课业紧张，时

间和精力有限，盲目刷题效率极低。相比海量刷题，整理错题、补齐知识漏洞更重要，让每一道错题都发挥价值，做到举一反三、彻底吃透。”

复盘总结，是她提升成绩的关键法宝。“平时做题要端正态度，把每一次日常练习都当作高考对待，严谨细致、认真作答。而答题结束后的复盘梳理，比做题本身更重要。”她分享道，政治错题无需通篇抄写，只需提炼对应知识点、梳理易错逻辑即可。同时她始终坚持，早上完成的习题，当晚或次日必定再次复盘巩固，“不及时复盘回顾，刷题就失去了意义，相当于白做。”

课堂专注，是她稳步提升的基础。“上课期间，我会全身心投入，紧跟老师讲课节奏，绝不分心做其他事。尤其是新课学习，只有吃透基础知识点，筑牢知识根基，才能实现后续的稳步提升、突破自我。”朱欣悦说。



扫码查看详情

即便成绩稳居年级前列，朱欣悦在备考冲刺阶段，也曾遭遇瓶颈、陷入焦虑。

高考前一个月，她的政治选择题正确率大幅下滑，一套15至16道的选择题，最差时能错六七道。临近高考却出现明显失误，这是她高中三年少有的慌乱时刻。

“备考后期出现焦虑是所有人的常态，关键是不能沉溺负面情绪、自我内耗。”她快速调整心态，自我疏导，“考前发现漏洞、暴露问题，是查漏补缺的最好机会，抓紧时间补齐短板、巩固弱项就够了。”她始终相信，脚踏实地、稳步前行，终会不负努力。

面对其间的成绩起伏，朱欣悦始终保持平常心。“不要因为一时失利就自我否定、一蹶不振，也不要因为一时优异就骄傲自满、放松懈怠。保持平和心态，坚守初心、坚持努力，相信每一份付出都有意义。”

这份从容通透的心态，离不开家庭的包容滋养。父母对她秉持“散养式”教育，从不过度干预其学业与生活，也从未因成绩起伏苛责她，让她始终轻装上阵、毫无心理负担。高考志愿填报期间，她也自主查阅资料、对比院校专业、独立作出选择，全程自主规划。

回望三年高中时光，朱欣悦最心怀感恩的，是朝夕相伴的师长与同窗。“我十分幸运，遇见了一群认真负责、亦师亦友的老师。他们不仅在学业上悉心指导、答疑解惑，助力我稳步进步，在生活和心态上也常常与我沟通谈心，给予我温暖与力量。”对于同窗挚友，她满心温暖，“文科班大多是女生，三年里我们相互鼓励、彼此慰藉，并肩熬过备考的艰辛时光，所有相处的点滴，都是最珍贵的回忆。”

从中考错失理想高中的遗憾失落，到高考的圆满收官，支撑朱欣悦跨越坎坷、稳步成长的，是“身处何处皆可发光”的自信底气，更是日复一日、脚踏实地的坚持与坚守。

“努力未必能立刻看到回报，但不努力，就一定一无所获。”这是朱欣悦多年求学之路最深刻的感悟。



朱欣悦用自己的努力，为三年前的遗憾交上了一份无悔的答卷。