



文/本报记者 李小委 实习生 王雅婷 图/本报记者 邱抹然

中考成绩揭晓,徐州市西苑中学学子邢竣淼交出了一份亮眼答卷:数学斩获满分140分,并以科技特长生的身份被徐州市第一中学录取。

初中三年,他坚持每晚10点准时休息,以旁人难以复制的高效节奏,走出了一条从容笃定的成长之路。不同于刻板印象中“两耳不闻窗外事”的书呆子形象,这位被同学亲切唤作“淼哥”的少年,用真诚的情感表达、松弛的成长心态和双向奔赴的亲子关系,写下了青春最生动的注脚。

徐州市西苑中学优秀学子邢竣淼：
把成长的主动权握在自己手里

高效成长的“密钥”：

把任务往前赶,把主动权握在手

刚升入初中时，毕业于民安路小学的邢浚淼并不起眼。直到第一次月考，他与另一名同学并列班级第一，周围同学一片惊讶，他却神色平静：“不过是发挥了正常水平。”这份超越年龄的沉稳，让他很快赢得了“淼哥”的称呼。即便年长于他的同学，提起这个做事稳妥、情绪稳定的男生，也难掩佩服。

邢竣淼的高效，源于骨子里的“不拖延”：“事情没做完，心里就像扎了根刺，非得赶紧处理好才踏实。”老师刚布置完作业，别人还在盘算熬夜时长，他已利用课间碎片化时间动笔；需要背诵的内容，他从不堆到睡前突击，而是次日清晨一睁眼就完成，一整天都轻松自在。这套“任务清零”法则，为他腾出了大量可自由支配的时间。

不少同学慕名讨教“提速秘籍”，却大多难以效仿。“我不太明白他们为什么写得慢，在我看来题目并不难。”邢竣淼坦言。旁人只见他几分钟解出一道难题，却不知他在小学阶段就已打下扎实的基础：当同龄人还在死记硬背时，他已将历史事件串联成清晰的因果链——哪年发生何事、带来何种影响，如数家珍，无需反复诵读。他喜欢把历史当“千年故事”来读，在情境中感受风云变幻。得益于此，中考中，他的政治、历史均考出97分，语文也稳定在120分左右。

此次中考数学斩获满分,在他看来是水到渠成的事:“今年题型比一模、二模平稳,多是九年级上学期反复训练的题型,倒数第二题更是老师带着我们练过的经典题。整张试卷仅有一道题计算量较大,细心即可完成。”

从小学时被发现有数学天赋,到初中三年稳居年级前列,邢竣淼从未陷入“题海战术”。他把时间留给睡眠、运动和兴趣:初中三年,他几乎是全班睡得最早的学生,饱满的精神状态反过来进一步提升了白天的学习效率;他坚持一年半每天跳绳一小时,中考体育引体向上项目获得满分,是班上少数选择该项目的男生;手机也未成为他的“洪水猛兽”——小学起便拥有独立手机,刷的大多是历史科普、地理拓展内容,每日游戏时长控制在1至2小时,极度的自律令全家安心。

亲子关系是“能量充电站”：

不追求“第一”，只守护孩子

邢竣淼身上最特别的，是对亲情毫不掩饰的珍视。写完作业要抱抱妈妈，进门出门总要蹭蹭爸爸的肩膀，遇到家中长辈挨个问候拥抱——一天之内，“爱的抱抱”可达数十次。许多家长认为男孩长大须“成熟独立”，但在邢竣淼家，这种直白的表达从他幼时延续至今，哪怕已是半大少年，进门仍要先扑进妈妈怀里“充个电”，卸下整日疲惫。

这份松弛的关系并非一帆风顺。三年级时，邢竣淼主动提出“不用陪写作业”，妈妈便退到门外。四年级时，他偷玩iPad，成绩跌至年级十名开外。期末领完成绩单，他要去同学家庆生，远远望见妈妈来接他，感到局促又愧疚。妈妈没有质问他的成绩，反而第一句话就说：“是妈妈不对。我平时一定太严厉了，才让你有困难不敢说。成绩远没有你开开心心、敢说真话重要。”邢竣淼当场红了眼，抱着妈妈道歉，从此与父母建立起牢固的信任。

邢竣森家从无“红白脸”配合施压的戏码。夫妻

俩约定：一方批评时，另一方立即缓冲调和。一次邢竣森闯祸，妈妈正生气，爸爸立刻将他拉到一旁安抚，甚至为“别逼太紧”与妈妈拌了几句嘴。这种“不把孩子推到对立面”的相处模式，让邢竣森学会坦然面对情绪：受了委屈回家发脾气，转头会主动向妈妈道歉；中考前80天，他莫名陷入严重焦虑，甚至致电家人称“心脏不舒服，想做心理咨询”。全家当即陪他疏导，仅一小时谈心便助他重回正轨。

“我们从不把‘必须考第一’挂在嘴边。从一开始就很清楚,孩子的身心健康永远排在成绩前面。”邢竣淼妈妈说。全家从未跟风择校,小学、初中均按学区就近入学;他人初一便四处报班超前学,邢竣淼初中阶段仅补过数学和化学;他人严防死守电子产品,他们大方地将手机交给孩子,以信任替代管控,最终形成良性循环。“你的人生你做主,只要安排妥当,我们绝不插手。”这句父母常说的话,成了邢竣淼成长路上最足的底气。

成长不止一条赛道：

好心态比满分更重要

鲜有人知,如今成绩优异的邢浚淼也曾遭遇挫折。地理、生物考试时,他因过度纠结,最终与目标分数失之交臂。成绩公布后,不少同学调侃他:“是不是在考场上睡着了?”这次失利没有击垮他,反而让他彻悟“不为已逝之事内耗”——考完一门,彻底放下,不再纠结过往。这份平和,成了他日后应试最实用的“法宝”。

谈及即将开始的高中生活,邢竣森并未被光环束

缚,也未盲从他人疯狂报班,仅上完基础衔接课程,便踏实地享受假期:看历史纪录片、与同学相约运动、每日适度游戏,日子过得松弛而充实。

关于高中选科,他已锁定“物化生”方向,志在更高的学业目标。支撑他前行的,从来不是熬夜刷题的苦撑,而是自幼积淀的底气:信任自己的判断,敢于直面情绪,相信家庭是最坚实的后盾。

