



以榜样之光,照亮成长之路。徐州市第十二届“三好”报告会上,优秀学子孙瑞卿、辛翔宇登台,倾情分享求学路上的感悟与心声。今天,让我们一同走近两位少年,聆听他们的成长故事。

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好!说实话,站在这里分享经验,我其实有点紧张。因为我和在座的很多同学一样,只是一个普普通通的学生,成绩有过起伏,学习上也有过迷茫和焦虑。所以今天我并不是来给大家灌输什么“成功学”的,也没有什么高深的理论。我只想平心静气地跟你聊聊,高中这三年我是怎么走过来的,有哪些真实的想法和做法。如果其中哪怕有一句话能让你觉得“哎,这个我可以试试”,那今天这个分享就有意义了。我也始终相信,学习这件事,方法永远比蛮力更重要,而好的方法一定是每个人都能用起来的。

先说高中三年的整体规划。高一就四个字,打好地基。高一的内容占了高考将近60%,所以千万别指望高三再来补,到那时候真的会非常被动。如果你现在数学物理听不懂,太正常了,我高一也经常听天书。

那个阶段的目标根本就不是做难题,而是把课本例题搞懂,把公式推导过程弄明白,就这两件事。另外,高一是一试错期,你可以多试几种记笔记的方法,找到最适合自己的那一种,这比照搬学霸的笔记强一百倍。

到了高二,难度会突然上一个台阶,成绩波动是很正常的事。这时候要学会一件事,叫战略性放弃。如果你基础还不太稳,压轴难题可以先放一放,先把中档题的全部拿住,这不是怂,这叫策略。每周留出固定时间重做错题,做一道、会一类,比盲目刷新题有效得多。到了高三,就一个目标,把会做的题变成得分。一轮复习必须跟紧老师,这是最后一次系统过课本的机会,不要自己另搞一套。二轮复习专项突破,哪个题型薄弱就集中火力去练。三轮复习回归基础,考前一个月别再钻牛角尖了,回归课本、回顾错题、练习规范书写,这三件事性价比最高。

然后各科我快速过一遍。数学和物理,概念和公式必须吃透,数学定义是常考常错的点,物理选择题专考概念理解。错题不用整理得多精美,翻旧试卷都行,关键是掌

重复和坚持成就非凡

一份可以带走的进阶秘籍

握思路。英语知识点很碎,要有意识地整理单词和用法,作文能背范文最好,背不了就积累短语,核心是背熟、会用。书写不一定要练成衡水体,但要圆润规整,扫描件会放大所有缺点,所以标准得定高一点。语文阅读理解有套路,内容、结构、手法、主旨、情感,就这几个角度,整理自己的答题模板,别人的仅供参考。古诗文注释过一遍,作文素材求精不求多。化学和生物,知识点琐碎,以课本为抓手,你觉得拿不准本质上就是没记住。这两科模块化很强,集中刷题加思维导图总结,效果非常好。

接下来是心态和应试。考试的时候一道题卡住了,直接跳过,你的总分是所有题加起来,因为一道题毁掉整场考试太不划算了。平时学不进去的时候,深呼吸,逼自己先做两道题,状态自然就回来了。应试有三个原则:优先检查,别死磕难题;优先做擅长的,允许跳过卡壳的题;严禁跳题,按自己的节奏来,平时就要摸清哪块拿手、哪块耗时长。

最后给同学们两点建议。第一个,上课认真听。别上课写作业,漏掉关键知识点后面很难补。我自己高一高二上生物课经常写作业,结果一轮复习的时候特别痛苦,都是血泪教训。做笔记别错过老师讲的内容,该记的时候老师会给你时间,没记完可以举手示意。第二个,保持锻炼,至少有一项运动爱好。运动一方面让你精神好,另一方面也是调整心态的好方式。我有一阵子不锻炼变胖了还总犯困,动起来就比不动强。

最后三句话送给大家。你现在的的成绩定义不了你的未来,你现在的努力欺骗不了你的未来,你现在的选择决定你的未来。我今天讲的这些方法,没有一个需要智商130。能让你从普通到不普通的,从来都不是天赋,是重复和坚持这两个最笨的词。

谢谢大家。

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好!今天我演讲的题目是《心怀山海,脚踏实地》。

备战求学的道路上,我们都有着相似的日常:堆积如山的试卷,反复钻研的难题,清晨的早读与深夜的灯火。考试顺利时,我们满怀期待;遭遇失利时,难免焦虑迷茫。很多人常常困惑:日复一日的刷题、背书,究竟意义何在?远大的目标仿佛遥不可及,眼前的压力却如影随形。答案其实很简单:心怀山海,是守住理想;脚踏实地,是做好当下。二者相伴,才是我们青年学子最该有的姿态。

所谓心怀山海,就是给自己树立清晰的目标。这片山海,不必宏大空洞。它可以是一所梦寐以求的大学,可以是想要深耕的数学科,也可以是希望依靠知识拓宽眼界、实现自我价值的追求。这份藏在心底的目标,是支撑我们熬过疲惫、对抗浮躁的力量。

回望许多前行者的道路,心中有方向,才能不惧路途漫长。丘成桐青年时期便立志探索数学的边界,即便面对枯燥冗长的演算,依旧长久坚守;钱学森少年立下报国之心,跨越重重阻碍潜心钻研,用学识筑牢国家防线。倘若目光只局限于一次考试的分数、一时的得失,遇到瓶颈就容易灰心放弃。理想就像前路的灯塔,不必时时刻刻清晰可见,但只要知道它存在,我们就不会在挫折里迷失方向。

但是我们必须认清一个现实:没有人能够凭空抵达山海。再美好的理想,如果缺少行动支撑,终究只是空想。仰望星空之后,更要低头走好脚下的每一段路。

不少同学拥有清晰的目标,却总想着一蹴而就。定下远大规划,做题浅尝辄止,遇到复杂题型不愿深度思考;努力一段时间,看不到明显进步,就开始怀疑自己。学习从来不存在捷径。知识体系的搭建、逻辑思维的打磨,都是循序渐进的过程。一道数学题反复推演找到突破口,一个薄弱知识点反复巩固,整理错题、总结规律,这些看起来枯燥琐碎的小事,正是靠近目标最坚实的台阶。

攀登高峰时,我们向往山顶的风景,却不能跳过一级级石阶。科研工作

心怀山海,脚踏实地

献给所有努力拼搏的学生

者需要千百次实验才能取得突破,学者需要长年累月阅读积累方能学有所成。学习同样如此,成绩的提升、能力的蜕变,依靠的不是一时兴起的冲刺,而是长久稳定的坚持。短期看不到回报十分正常,持续耕耘的过程,本身就在默默积蓄力量。

心怀山海,让我们看淡一时成败;脚踏实地,提醒我们把握眼前光阴。求学路上,起伏是常态。一场考试失利、一套卷子发挥失常、长期陷入学习瓶颈,都不能定义最终的结果。心中有远方,我们就拥有走出困境的底气,明白单次得失只是旅途的一小段;立足当下,冷静寻找漏洞,调整学习方法,把每一次挫折转化为进步的契机。

同时,脚踏实地不等于埋头蛮干。真正踏实的努力,是清醒、有思考的努力。合理规划每日任务,及时复盘错题,主动补齐短板,懂得劳逸结合调整身心。机械重复、过度透支自己,只会消磨热情。找准节奏、讲究方法,才能让每一份付出发挥价值。

很多人会产生疑问:倘若拼尽全力,最后没能抵达预想的目标,所有的坚持还有价值吗?我想说,奋斗本身就是珍贵的收获。奔赴目标的路上,我们磨炼出直面困难的韧性,养成独立思考的习惯,学会接纳失败、重整旗鼓。这些在拼搏中收获的品质,会伴随我们一生。哪怕前路不如预期,全力以赴的这段时光,也早已让我们成为更好的自己。

同学们,我们正处在拥有无限可能性的年纪。我们有充足的时间追逐梦想,拥有奔赴山海最好的机会。不必焦虑别人前进的速度,每个人都有自己的节奏。不必畏惧前路坎坷,理想指引方向,行动铺就道路。

山海辽阔,容纳少年所有热忱;征途漫漫,唯有步履不停方能向前。理想不是凭空等待的风景,是一步一步走出来的远方。愿我们始终保有心中的热爱与向往,同时沉下心,拒绝浮躁,认真对待每一堂课、每一道习题、每一个朝夕。

道阻且长,行则将至。愿我们所有人,心怀山海,不失少年热忱;脚踏实地,不负点滴光阴。以理想为方向,以实干为脚步,不断向前,奔赴属于自己的远方!

我的演讲完毕,谢谢大家!



孙瑞卿



辛翔宇