



真正的成长，从无一蹴而就的捷径，唯有日积月累的坚守与清醒通透的修行。求学之路从无标准答案，有人以极致自律沉淀自我、逆风翻盘，有人以坦然心态接纳自我、稳步前行。在徐州市第十二届“三好”报告会上，徐州优秀学子王耀珩、王禹忱分享的成长故事，打破了求学路上的诸多误区，为我们解锁了高中生最好的成长姿态。

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！

我是来自徐州三中的王禹忱，很荣幸能够在这里向大家分享学习经验，也希望能与大家共勉，在未来的道路上并肩前行。

高中三年是一场辛苦而又漫长的战役。想要把这场持久战打好，积极的心态尤为重要。

首先，我想说的是，接受自己。曾经有一个朋友问我，“我初中三年都很轻松快乐，为什么感觉高中这么痛苦。”我愣了一下，突然想到一句话，“从痴有爱，则我病生。”也就是说“是因为我们都很在意，都希望通过高考获得一个光明的未来，所以才会因为成绩担忧。”在日常学习中感到困惑和焦虑是正常的，这正是因为在在意，我们重视。不妨采取包容的心态，学会接纳自己的情绪，给予偶尔的负面情绪一些喘息的时间，告诉自己这些情绪在高中阶段都是正常的。反之，就容易陷入恶性循环，越焦虑便越责备自己，越责备自己便越焦虑。因此，接受自己的情绪，是我们保持健康心态的第一步。

其次，我们还应当学会肯定自己。在漫长的学习生涯中，大家不时都会感到有些疲惫。可能写着写着作业就走了神，可能捧着复习资料却没有看进去一个字。这种感觉在高考前夕尤为明显。有一段时间，我也曾为自己似乎毫无学习效果而感到惶恐。但是后来我感到焦虑的情绪完全控制住了我，甚至可以说是因为过度焦虑，反而导致我难以专心学习。这个时候请肯定自己，相信自己，孰能无失，孰能无过，偶尔一点的掉状态再正常不过，千万不要因此怀疑自己，贬低自己，斥责自己。须知我们应当思考如何解决问题，恢复状态，而不是让自己在自我怀疑的泥沼中愈陷愈深。

我们既要允许诸如焦虑紧张等负面情绪的存在，更要学会如何与之共处，乃至将它们化为学习的动力。一是给自己一些喘息的空间，及时从负面状态中抽身。比方说实在

以良好心态迎接高中成长

徐州三中优秀学子王禹忱演讲稿



太疲倦，那么课间不妨放下作业，在桌子上趴一会儿休息。偶尔打断长期高压状态，比之早已精疲力竭低效率复习，更有助于我们恢复能量，投身下一阶段的学习。二是适当发泄出来。须知情绪是不会消失的，长期压抑更有可能在某个时间段成倍爆发出来。但发泄也是有策略的，不然就很容易成为刺向自己、父母、老师、同学的利剑，反而易使身边的环境都沉浸在情绪化中，更扰乱了心绪。大家可以试一试运动，用汗水洗去负面情绪。或者选择你的兴趣爱好，引吭高歌一首，信笔游龙一幅画都是不错的选择。但请记住，发泄不是抱怨，不要让怨气萦绕着你，而是选择用快乐的方式，让自己的心灵得到放松。三是分析情绪背后反映出的问题。止不住的担忧，是因为哪一道题不会吗？感到紧张是因为没有复习好吗？特别焦躁是不是因为考试要来了？当心情平静下来后，我们便应当试着去发现问题，并且对症下药。我想，行动才是解决问题的最好方式。我们缓和情绪，与自己和解，并不是为了等待情绪下一次袭来，而是为了付诸行动，去发现解决情绪背后反映的问题，从而让自己变得更加强大。

最后，在这里我想感谢父母19年来的陪伴，是他们的爱与支持给予了我坚实的后盾。感谢徐州三中的悉心培养，老师们的谆谆教诲，以知识哺育每一株青春之芽。感谢同学们的温暖陪伴，一同在我们的青春里谱写下最丰富多彩的一章。也感谢主办方的支持、各位优秀同学的到来，与诸位学弟学妹们的信任。前路漫漫而值得，青春蓬勃又绚烂。不久后，你们也将执笔走入属于自己的高考战场。祝愿你们所向披靡，战无不胜。也祝愿你们能留下温暖且珍贵的高中回忆。如果我有幸成为一束微光，能给予你们些许慰藉或帮助，这或许就是此时此刻我们相聚的意义。未来的路还很漫长，期待与大家携手同行。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的学弟学妹们，大家好！

我是徐州中学2026届的毕业生王耀珩。高考总分659，被哈尔滨工业大学威海校区录取，非常荣幸借这个平台与大家一起探讨学习方法、分享我的学习心得与成长感悟，希望能给正在追梦的学弟学妹们一点帮助。

回首在徐州中学的三年，有埋头苦读的沉静，有突破瓶颈的喜悦，也有坚持不懈的成长。一路走来，我最大的感受是：高考拼的从来不是天赋，也不是熬夜的时长，而是科学的方法、稳定的心态和长久的坚持。我的学习方法主要有以下几点：

第一，牢牢抓住课堂，把四十五分钟用到极致。

高中学习，课堂永远是核心。很多同学习惯课上听懂就行，课后疯狂刷题，其实这是本末倒置。老师在课堂上讲的重难点、易错点、解题套路等，都是多年教学经验的精华。上课全程专注，紧跟老师思路，不走神、不拖拉，关键知识点随手标记，典型例题认真吃透。只要把课堂效率拉满，课后就能少走很多弯路，学习自然事半功倍。

第二，拒绝盲目题海，坚持精准刷题、高频复盘。

我的班主任安志勇老师曾教育我们：“菜，就要多练”。这里的“多练”，不是刷题越多分数越高，其实真正拉开差距的，不是刷题数量，而是复盘质量。

受其启发，每当我遇到不熟悉的题型，会先用红笔重点标注，认真审题，思考出题逻辑，找到题目考察的是哪些知识点，对这些知识点进行规律总结，再回归到解题上来，解出一题还要找这一类型的题多练，做到举一反三、触类旁通。

我的学习节奏是：基础题求稳、中档题求熟、难题求思路。不去一味追求偏题怪题，而是把精力放在吃透题型上。坚持整理错题，不机械抄题，只记录三个点：我错在哪里、考点是什么、下次怎么避免。

每周周测我会固定复盘错题，每月月考前整体梳理薄弱板块。长期坚持下来，我最大的收获就是同类错误不再重复犯，知识漏洞越来越少。

第三，合理规划时间，保持稳定节奏，学会自律规划。

高中三年，最忌讳忽紧忽松、三分钟热度。我每天都有简单的小规划，碎片时间用来背诵记忆，整块时间用来刷题攻坚。不盲目熬夜透支身体，也不松懈散漫浪费时间。

高中学习节奏快，需要及时消化掉各科老师讲的知识点，但时间有限，我们很难有完整的复习时间，这时候充分利用碎片化时间就显得格外重要。平常，我会准备小抄本，记录需要背诵记忆的内容，利用食堂排队等候时间、跑操站队的间隙，去背诵几个英语单词、

逐光而行，笃行致远

徐州中学优秀学子王耀珩演讲稿



复习几个化学公式，日积月累，这些碎片化时间帮助我夯实了基础，增加了应对考试的信心，同时又可以整块的时间用于思考难题，一举两得，稳定的作息、稳定的状态、稳定的节奏，就是高中提分最好的状态。

当然，我的高中之路也不是一帆风顺。三年里，我也经历过成绩波动、瓶颈停滞、心态崩盘的时候。我深刻体会到，真正的优秀，不是从不失败，而是遇到困难能够快速调整重新站起来。

在这里，我也分享一下我遇到低谷、遇到困难时的处理方法。

首先，接纳情绪，停止内耗。

考试失利、排名下滑、知识点听不懂，焦虑是很正常的。但我会快速调整心态，不纠结、不自我否定。我告诉自己：一次考试只是查漏补缺，不是定义我的全部。与其胡思乱想消耗自己，不如沉下心来解决问题。稳住心态，是翻盘的第一步。

其次，直面问题，精准突破。

遇到学不懂、学不透的内容，我不会死扛，也不会堆积。我会冷静分析：是基础不牢、审题不细，还是方法不对？找准问题根源后，立刻采取

针对性措施解决。基础弱就回归课本，题型不熟就专项训练，思路不会就主动请教老师。高中学习，最怕拖延。当天的问题当天清，短期的短板短期补，不让小问题拖成大漏洞。

最后，耐住寂寞，长期沉淀。

成绩的提升从来不是立竿见影的，瓶颈期是每位高中生的必经之路。这个阶段看似努力没有回报，实则是知识在积累、能力在沉淀。只要稳住节奏、坚持深耕、不放弃、不急躁，熬过瓶颈，一定会迎来质的飞跃。

最后，我想送给学弟学妹们几句真心话，作为我的分享和祝福。

第一，重视基础，脚踏实地。

高考百分之八十都是基础和中档题型，难题只是少数。不要好高骛远，不要轻视简单知识点。把课本吃透，把基础打牢，把规范做好，你的分数一定不会差。

第二，稳住心态，允许波动。

高中三年，成绩起伏是常态。不要因为一次考好就骄傲，也不要因为一次失利就自卑。放平心态、专注过程、默默沉淀，时间终会给你答案。

第三，保持自律，不负时光。

青春最珍贵的，是全力以赴的姿态。珍惜在母校的每一天，珍惜老师的教导，珍惜并肩奋斗的同学。现在的每一分努力，都是未来从容自信的底气。

学弟学妹们，少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在。高考不是人生的终点，而是你们崭新人生的起点。愿大家在今后的日子里，心怀热爱、脚踏实地、勤学不辍、笃行致远！

我的分享到此结束，谢谢大家！