

618分圆梦苏州大学！ 攻克物化“烧脑”学科有妙招

文/图 本报记者 孙亚妮

徐州这地儿卧虎藏龙，“牛娃”一抓一大把。有人学习像开了挂，有人才艺直接拉满，有人运动天赋爆棚……他们就像小太阳，浑身散发着光芒。《“娃”塞！真牛！》栏目就是要当“挖宝人”，把这些“牛娃”的故事、学习秘籍全挖出来，分享给大家。家人们，一起来见证徐州娃的闪耀时刻吧！



家人们！我是二宝闪电妈，也是徐报教育官微小编。

▶为啥叫闪电妈？不过是在陪读、写文章、带俩娃的日子里，被逼成了凡事赶趟的速度型选手罢了。

▶我不是完美的二胎妈妈，也没有养娃的标准答案：道理听了800遍，转头面对娃的磨蹭、叛逆还是会焦虑上头；想做到情绪稳定，偶尔也会忍不住“鸡飞狗跳”；嘴上说着拒绝内耗，实际上也会为教育的小事纠结，很多时候也处理不好育儿的“弯弯绕绕”。

但我和所有家长一样，怀揣着对孩子的真心，在教育的路上一边摸索、一边成长，不装优雅、不熬“鸡汤”，只带着实打实的育儿干货、踩过的坑和一点小幽默，陪你一起把养娃的“兵荒马乱”，过成慢慢“打怪升级”的温暖日常。



更懂徐州家长
更懂徐州孩子
我是“二宝闪电妈”
扫码关注我

今天出场的是徐州中学2026届毕业生闫佳欣。高考取得618分，被苏州大学录取。在很多同学眼里，物理、化学是高中阶段比较“烧脑”的学科，闫佳欣却把它们当成自己的优势学科。回望高中三年，她没有选择一味追求难题，而是始终坚持一个理念：抓基础、重理解、及时调整。今天，一起来听听这位准大学生的成长故事。

二宝闪电妈：很多同学觉得物理、化学比较难，但你却比较喜欢这两门学科，它们吸引你的地方是什么？

佳欣：我觉得物理和化学最大的特点就是逻辑性比较强。

有时候一道题做出来，不只是得到一个答案，而是在这个过程中理解背后的原理，会让我觉得很有成就感。

刚开始接触高中化学、物理的时候，也觉得有难度，但慢慢学习之后发现，很多知识之间其实是有关联的。

特别是化学，虽然是理科学科，但是背诵很重要，很多知识在经过记忆后就会发现，知识点之间会互相联系，理解之后就会觉得越来越有意思。

二宝闪电妈：你觉得高中学习最重要的方法是什么？为什么一直强调“抓基础”？

佳欣：我觉得基础非常重要。

因为一张试卷里，基础题占了比较大的比例，如果基础分没有拿到，想靠难题把分数补回来其实很困难。

我自己学习的时候，不会一开始就追求特别难的题，而是先把基础知识掌握牢。

比如物理，我会先把公式、概念弄清楚，然后通过做题发现自己哪些地方没有掌握，再回到课本，把原理重新理解。

“抓基础”并不是简单背诵，而是在基础上建立自己的知识体系。

二宝闪电妈：遇到特别难的题，你一般会怎么处理？会不会一定要把它做出来？

佳欣：如果一道题花了很长时间还是没有思路，我会先跳过去，考试的时候也是这样。

我会先把自己能拿到的基础分、中等分拿到，再回头解决难题。

因为有些难题本身就是层层递进的，大题后面的部分可能比较难，但前面的步骤分还是可以争取的。

平时练习也是一样，遇到不会的题，我会先自己思考，如果确实没有思路，就去看解析，找到自己到底卡在哪里。然后过几天再重新做一遍，确保真正理解，而不是只记住答案。

二宝闪电妈：高中三年你有没有报过什么课外班？

佳欣：高中三年我都没有上过课外班，学习主要都是跟着学校节奏走。

我觉得课堂时间特别重要，尤其到了高二、高三阶段，老师讲的很多内容都是总结出来的重点、难点和考试方向，所以我上课一定会认真听，不让自己走神。

除了课堂，课后的时间也要利用好。如果有比较完整的自习时间，我会安排自己做一些习题，或者把之前的问题重新梳理。

我觉得高中学习更重要的是提高单位时间里的效率，而不是单纯增加学习时间。

二宝闪电妈：你平时做题有什么习惯？会不会针对某一种题型大量刷题？

佳欣：我不会特别喜欢只刷某一种题型。

有时候一道题做很多遍，可能只是记住了这个套路，但如果题目稍微变化，就不一定能解决。

所以我更喜欢做完整的试卷。因为一套卷子既可以检验自己不同方面的问题，也能培养考试时的节奏。

当然，如果发现某个知识点确实薄弱，也会针对性加强。比如物理电磁感应这一类题，老师会总结一些常见模型和方法。我会把这些规律整理下来，遇到类似题目时，先判断它属

于哪一种类型，再结合方法解决。

二宝闪电妈：高中三年有没有遇到成绩波动比较大的时候？你是怎么调整的？

佳欣：有的，高二刚开始的时候，因为暑假放松了一段时间，期中考试成绩下降得比较明显。

当时看到成绩确实很难受，感觉压力很大。但是冷静下来之后，我觉得不能一直纠结结果，而是要分析原因。

我会去看试卷，找到哪些是因为基础没掌握，哪些是因为细节没注意，然后提醒自己下次不要再犯。

现在回头看，高中的一次考试并不能代表全部，重要的是出现问题之后，要及时调整，把状态找回来。

二宝闪电妈：除了学习，你平时喜欢运动，羽毛球、乒乓球、短跑都参与过。运动对学习有什么帮助？

佳欣：我觉得运动最大的作用就是帮助自己调整状态。

高中学习压力比较大，如果一直学习，大脑也会疲劳。体育课或者课间和同学打打球，可以让自己放松一下，之后学习效率反而会更高。

我觉得劳逸结合很重要。学习的时候认真学习，休息的时候也安心放松，不需要一直处于紧绷状态。

二宝闪电妈：即将进入大学，你选择了材料类专业，为什么会对这个方向感兴趣？

佳欣：我本身比较喜欢物理和化学，而材料专业刚好结合了这两个方向。

另外，新材料也是未来发展的重要领域，所以我觉得这个专业既符合自己的兴趣，也有一定的发展空间。

进入大学之后，我希望能够继续打好基础，多参与实验和研究，探索更多自己感兴趣的方向。



闫佳欣

闪电妈碎碎念

高中三年，有人追求刷更多的题，有人挑战解更难的问题。但闫佳欣选择了一条更稳的路：把基础打牢，把问题弄懂，把心态调整好。她没有把成绩起伏看成失败，而是把每一次考试都当成发现问题的机会。学习从来不是一场只比速度的比赛。真正决定走多远的，是面对困难时的思考能力，是跌倒之后重新调整的能力。愿每一个正在努力的孩子，都能找到适合自己的节奏，在自己的道路上稳步前进。

