

对话优秀学子 传递『成长力量』

2026 徐州教育第十二届『三好』报告会侧记

本报记者 李小委 实习生 朱可欣



优秀学子代表孙瑞卿分享了自己高中三年不同阶段的学习侧重点，表示：“上课认真听，比任何补习班都管用。”

何为“好的教育”

当日上午8时许，已有家长赶到会场。入口处最引人注目的，是一排精心布置的展台。错题本、时间规划表、课堂笔记、分科学习模板、作品展示……这些优秀学子，将自己高中三年的“压箱底”经验，毫无保留地摊开在公众面前。一位家长拍了十几张照片，转头对儿子说：“你看，优秀的人的笔记不是花里胡哨的，是‘有用’的。”

与展台相邻的，是“江苏省新时代好少年”事迹展板。展板前，初中生李悦潼和赵清濯驻足良久。她们认真阅读同龄人的故事——有人长期坚持志愿服务，有人用科创作品帮助残障人士，有人在校园里发起公益读书会。李悦潼告诉记者：“我们对接下来的学业有些迷茫，但看到这些事迹，突然觉得成长不只有一条路。他们乐于助人、善于创造的精神，很打动我们。”赵清濯点头补充：“这次活动，让我们不仅学到学习方法，更看到了未来的很多种可能。”

入口处的展台展板，就这样构成了报告会的“序章”——一边是“如何学得好”，一边是“如何长得好”。它们共同回答一个问题：什么样的教育，才是好的教育？

教育，从来不是一个人的战斗

9时整，报告会正式开始。

第一位登台分享的优秀学子孙瑞卿，来自徐州市第一中学，今年高考物理类取得692分，被北京大学录取。他没有讲大道理，而是分享了自己高中三年不同阶段的学习侧重点——高一“打好地基”、高二“战略性放弃”难题、高三“把会做的题变成得分”。他特别提到一个“血泪教训”：“我高一、高二上生物课时经常写作业，结果一轮复习过程特别痛苦。上课认真听，比任何补习班都管用。”

被复旦大学人工智能本硕博录取的辛翔宇，也来自徐州市第一中学。聚焦“脚踏实地”关键词，他表示，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

8月2日，由徐州市关心下一代工作委员会指导，中共徐州市委宣传部（市文明办）、徐州市妇女联合会、徐州报业传媒集团联合主办的2026徐州教育第十二届“三好”报告会在市总工会职工礼堂举行。

7位优秀学子与名师、专家、家长代表同台，与现场数百名学生和家长共同探讨新时代“好学生、好老师、好家长”的深刻内涵。报告会同步通过都市晨报视频号、汉风号视频号直播。线上线下同频共振，让这场关于“好的教育”的对话触及更广泛的人群。

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。他还现场清唱了几句周杰伦的歌，告诉大家：“爱好从来不是学习的负担，而是情绪的减压阀。”

但更打动人的，是台下坐着的一支特殊的“后援团”——辛翔宇的爷爷、奶奶、叔叔、姑姑……近20位亲友组团前来。辛翔宇的爷爷在台下话不多，语气却掷地有声：“教育孩子，要有耐心，还要以身作则。家长的一言一行很重要，做好表率，孩子便会主动效仿，养成良好的品行与习惯。”

成长无捷径，唯有热爱与坚韧

来自徐州中学的王耀珩高考659分，被哈尔滨工业大学（威海）录取。他坦言自己曾因中考数学失利埋下畏难情绪，但靠着“极致的自律与清晰的自我规划”实现了逆袭翻盘。他分享了一个细节：利用食堂排队、跑操站队的间隙，背诵几个单词、复习几个公式。“日积月累，这些碎片化时间夯实了我的基础。”

被南京大学录取的王禹忱，来自徐州市第三中学。她分享的关键词“接受自己”，直接戳破了很多人对文科生的刻板印象：“不要觉得文科就是死记硬背，我高中三年根本没逼自己，学累了就趴在桌上歇10分钟，不想学了就去操场跑几圈。允许自己有状态差的时候，不跟自己较劲，反而比天天硬熬的人走得稳。”她在台上笑着说，“别把自己逼到情绪崩溃的地步，你得先接受偶尔的焦虑，再转头去解决焦虑背后的问题，陷在自我内耗里啥用都没有。”

当毕业于徐州市第三十六中学的程天野抱着一把吉他走上舞台时，现场的气氛被推向了一个新高潮。这位艺考生以音乐表演651分、音乐教育641分（均为全省第一）的成绩叩开了理想之门。他现场弹唱了一段，然后分享了自己的“航灯哲学”：“很多人觉得走艺考是‘捷径’，其实哪有什么捷径，为了练琴我泡在琴房的时间一点不比别人坐在书桌前刷题的时间少。”他说，选这条路根本不是退而求其次，是顺着自己的热爱往前走，“航灯”认准了，就不用管旁人说什么，往前走就对了。

稳住方寸之心，做好微小之事

而两位中考少年的分享，则给低年龄段的孩子带去了更贴近的参照。以742分、数学满分140分被徐州市第一中学录取的西苑中学优秀学子邢峻森，聊起了用从容心态面对起伏的诀窍。他说：“初中大大小小的测验、模拟考贯穿始终，成绩起伏是常态。很多时候，拉开差距的不是天赋和刷题量，而是稳定的心态。考场上的焦虑、紧张、自我怀疑，都会打乱解题节奏，让平日的努力付诸东流。我们不必因一次进步骄傲自满，也无需因一次失利陷入内耗。保持平常心，不以物喜、不以己悲，考完认真复盘得失，理性看待自己的优势与短板，稳住

主办 | 中共徐州市委宣传部（市文明办）
单位 | 徐州市妇女联合会 徐州报业传媒集团

全程合作 |



家长代表、名师及专家分享教育经验。

心态、稳步前行，就是备考最好的状态。”

徐州市第二十六中学优秀学子张予骞，更是用自己的亲身经历抛出了问题：“把一件小事坚持三年会怎样？”他坚持三年做四件小事：每天补一点语文弱科、在校内写完所有作业、到校先列当日计划、把注意力从排名转到错题上。日复一日的微小行动，最终助力他考出了741.5分的亮眼成绩，“很多事的回报不是即时结算的，你今天的努力可能要等到一年后才看见结果，但坚持下去就一定有收获。”

“人工智能越来越普及，我们该如何合理使用AI工具？哪些能力是AI无法替代的？”“背诵总是记不牢，有没有实用的小窍门？”……在优秀学子分享结束后，徐报小记者采访环节成为一大亮点。5位徐报小记者登台提问，聚焦学习中的实际困惑。

家校社联动，共育时代新人

报告会不仅是学子的舞台，更是家校共育的生动课堂。邢峻森的妈妈张蓉蓉分享了一个“道歉”的故事：四年级时孩子成绩大幅下滑，她没有责骂，反而为自己“过于严厉”向孩子道歉。那一刻，孩子抱着她大哭，从此学会了坦诚面对每一次成败。“教育，不是把篮子装满，而是把灯点亮。”张蓉蓉说，“允许孩子偶然的落后，接纳他们的不完美，也接纳我们自己作为父母的不完美。”

徐州市第一中学名师董妍妍、家庭教育专家宗保平的分享同样干货满满。董妍妍表示，化学学习要从被动记忆转向主动建构，“真正有效的错题本只记三样东西：考哪个知识点、我怎么做错了的、正确思路入口在哪儿。”宗保平则呼吁家长做“智慧家长”，在快节奏的社会中关注孩子的心理健康，做孩子身后“温暖而坚定的陪伴”。

会场内，细节处处动人。金龙湖小学家委会负责人孙鹏飞组织十余名家长一起来“取经”。他说，自己平时就重视孩子的“见识教育”，不仅要求孩子踏实学习，更鼓励他们接触不同领域的人和事。“现在的社会，光埋头读书不够，得让孩子看看那些考得好的哥哥姐姐是怎么思考问题的，这是书本上学不到的。”在他看来，家委会的职责不只是收取班费、发发通知，更要在“家校共育”中搭好桥、引好路。“学校重视双向奔赴的教育生态，我们校级家委每年9月公开竞选，平时还要协调

校服、午餐、家校沟通这些细碎事。但说到底，带着家长和孩子走进这样的会场，就是要让大家感受到——金龙湖小学的家长，是一个积极向上、抱团学习的集体。”

金龙湖小学三年级学生孙屹然告诉记者，他最想听邢峻森哥哥的经验，“他数学考了满分，太厉害了！”而坐在后排的家长，也在悄悄交流着家委会接下来的活动安排。

一场报告会，连接的是学校和家庭，见证的是家委会从“幕后”走向“台前”的组织力。孙鹏飞说：“教育就是大家一起使劲。家长之间互相帮一带，孩子之间互相学一学，这个氛围就有了。”

追问与托举，让成长有助力

这场持续了3个小时的报告会，不仅是一次经验的传递，更是一次社会教育共识的凝聚。报告会通过都市晨报视频号、汉风号视频号同步直播，线上线下同步传播。现场同步推出的《彭城少年优学笔记》，收录了全市优秀高考学子个人专访、手写原版笔记、学科答题模板、学习管理计划表等，将抽象的经验化为可触摸的“学习工具包”，实现教育内容与实用工具的深度结合。

报告会虽已结束，但教育的对话并未终止。散场后，优秀学子们被热情的学生和家長围了起来。家长们纷纷举起手机，拍下学子们展示的笔记内页与时间管理表，更争相邀请他们在《彭城少年优学笔记》扉页上留言签名。“请问你周末的作息是怎么安排的？”“物理压轴题最后3个月是怎么突破的？”一个个细致务实的问题，折射出家长与孩子“见贤思齐”的迫切心情。

更有不少家长与优秀学子互留联系方式，约定后续深入交流。现场一位家长说：“以前总觉得‘别人家的孩子’天赋异禀，今天才明白，所有光芒的背后，是日复一日的坚持、科学的方法，还有一家人默默的托举。”

本次报告会由中国建设银行徐州分行全程合作，中国平安财产保险股份有限公司徐州中心支公司、容德教育、大马美术、环球雅思徐州分校支持。



向优秀学子颁发奖学金。



7位优秀学子分享学习经验。 本报记者 秦媛 摄