



# 来自学长学姐的“心灵锦囊”请查收

## 清华北大的青岛籍学生为即将走上考场的青岛学弟学妹送来应考攻略

伴随着初夏的微风,高考正式拉开帷幕。如何迎考?如何调整心态?多位来自清华北大的青岛籍学长学姐准备了一份高考备战锦囊。高考过程中有哪些注意事项,紧张的心态如何放松,碰到不会的题目怎么应对——学长学姐的这份应考攻略,希望能为今年的高考考生提供有益的借鉴和经验!

### 放弃不会的题目,争取全局最优解

姜大鹏 清华大学在读  
青岛2中2022届毕业生



我建议诸位能在考场上勇于“放弃”,放弃不会的题目,用局部撤退争取全局最优解。基本原理总结起来就是一句,“你不可能在考场上掌握你压根不会的知识,表现出你压根不具备的能力”。人们的懊悔常常来自于“我本来可以”,可我要讲的是你“本来就不可以”。

在考场上遇到困难的题目,在自己计划好的时间内没有解开就果断跳过,这些分数在那个时候就“不属于你”。不要在考场上对应试节奏作太多的调整,可以在完成整份试卷以后再回头补漏。还有就是对于简答题一定要狠狠“蹭”步骤分,物理题不会不要紧,把公式有条理地列清楚,结果不需纠结。

高考这一关需要花些心思去闯,接下来的大学生活称得上是五彩斑斓,对得起你一路吃的苦。在清华的一年学习是我人生中成长最快的一年,我进入实验室和国内外最优秀的学者合作开展研究,利用人工智能技术攻关航空发动机和无人机的相关课题;我修读高难度课程,感受先辈们精妙的学术思想,学习前沿知识;我参与社工,在书院内开展调研,了解同学们的发展需求;我走向深圳,亦前往乡村支教,去感受祖国的大好河山,感受人世间的丰富多彩。大学不仅仅是传授知识的学堂,也是彰显个性的舞台。

我衷心地祈祷你们的每一份努力都能得到回报。春风化雨乐未央,行健不息须自强!向着胜利迈出最后一步吧!

### 专注于每一道题,每一个过程

李炯焯 清华大学在读  
青岛2中2022届毕业生



我对学弟学妹们第一条建议,是放下对结果的执念,而是专注于每一道题,每一个过程,甚至每一次心态的转变。这听上去或许很难,但也许是让你接近一个好结果的最好方式。也是这种心态让我在高考数学难度大幅提高的情况下,交出了一份比较满意的答卷,甚至到现在还仍然记着在考数学的过程中那种享受解答题过程的心态,和最后5分钟解出22题的释然的笑。

我并不太寄希望于用怎样一番话使你感受到我在漫长曲折的道路中所受到的全部触动,最强大的力量也往往来自于你自己心中对环境刺激产生的反馈。我只是希望,在你辗转反侧无法入睡时,也可以以一种更宏观的态度审视当下。即使可能会一时失手,更重要的是你真正孵化出的能力:系统归纳知识,坚持不懈的恒心,某一学科所培养的思维方式等等。高考的分水岭意义之一在于,此后仅凭努力就能做好的事也越来越少了。所以呢,现在,在你还能把握的当下,还请继续查漏补缺,相信漏洞是补不完的,但总可以减少再减少;回顾错题,不在某道具体的题目的解法,而是检查自己是否对某种类型的题目形成系统的认知;书写还有问题的同学千万稳住,继续练字保持手感,尽管无法突飞猛进,但尽力保持工整也应该能做到。

无论如何,期待和走过2023高考的你相遇,也希望在今年花开六月后的金秋在清华园里与你相见!

### 别给自己过于多的压力

戴天宇 北京大学在读  
青岛2中2022届毕业生



如果你在焦虑,那我建议大家去听听自己内心深处关于自己最原始渴望的声音。常会问:这么累、这么烦、这么恼人、这么辛酸,高考有那么不确定,付出还值得吗?答案是——值得。值得并非说因为“到了大学就轻松了”这种善意但确实是骗人的“谎言”,大学也会很累,但仍值得。值得来源于在舒适静谧的图书馆自习,值得来源于与享誉学术界的教授面对面交流,值得来源于两三百种社团活动,值得来源于在别的地方看不到的世界,听不见的声音,拥抱不到的文化视野,值得来源于那么丰富与多元的生活选择与生命可能……所以,进入到自己梦寐以求的大学是值得在高中任何程度的努力。如果你在怀疑,如果你在患得患失,我十分想告诉你的两个字就是“值得”。

相信大家与彼时的我一样,会发现马上就要考试但总有一些题处在自己能力范围之外。想说:别给自己过于多的压力。我们要“知我所能者,我所能者,尽善尽美;知我所不能者,我所不能者,虚怀若谷。”把自己所有的能量爆发出来,结果一定出乎你的意料。

关于北大,“大师身边宜聆教,未名湖畔好读书”。一草一木,皆为燕园风物;点点滴滴,俱是诗酒年华。读书作文,求取新知;辩论交锋,妙绪相会。身在其间,浸润濡染,每个北大学子都有自己的体验。所以,最后想对学弟学妹说的就是——你的北大,等你体验,我在北大等你!

### 乾坤未定,你我皆是黑马

郭孟涵 清华大学在读  
青岛58中2022届毕业生



相信有不少同学和我一样,在高考前会感到非常紧张,心态有所波动,学习效率非常低。这其实是非常正常的现象,不必过于担心。高考考察的是三年的积累,不要纠结于考前几天复习效率高不高、复习了多少知识,只要保持一个相对平稳的状态,紧张、焦虑也无妨,这并不会对成绩造成什么影响。

经过三年的积累,相信大家已经能够熟练掌握高中阶段所学的绝大部分知识,已经形成了自己的一套知识体系。想要再获得知识上、能力上的飞跃式进步难度很大,所以大家或许应该将复习的重点放在基础知识上,放在知识体系的整体梳理和完善上,查漏补缺,尽可能多地在自己的能力范围内回顾不小心遗忘的知识。对此,我的方法是列一个总体的知识框架,根据框架回顾课本和习题,找到遗漏的知识点和自己的易错点并整理下来,将其补充到自己的知识体系当中。

高考固然是人生当中一场很重要的考试,但是我们的未来并不仅仅由一场高考决定,我们幸福与否也绝对不与高考完全绑定。大家只需要把高考当作是对自己高中三年学习的一个总结,平常心对待,最后一定可以发挥出自己应有的水平。乾坤未定,你我皆是黑马。祝各位学弟学妹们在高考中旗开得胜,马到成功,取得理想的成绩,我在清华园等着你们!

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

## 穿过状元门,信心满满地“出征”

### 青岛68中暖心送2023届考生迎战高考



青岛68中暖心送考生迎战高考。

本报6月5日讯 走上红毯、穿过状元门、与身穿红色送考服、夹道相送的校长和老师击掌拥抱……6月5日下午,青岛68中全体高三学生在加油鼓劲的祝福中走出校门,信心满满地“出征”,踏上高考路。

“希望学生们金榜题名、马到成功、让他们所有的付出都得到回报!”青岛68中校长翟召东深情寄语,“这是我在这边送的第六届毕业生,平时跟学生们交往得多感情自然深厚,学生们遇到生活问题和情绪问题都找我聊天。”翟召东告诉记者,他对学生们寄予

厚望。“考前一定要注意合理作息,在考场上紧张是必然的,学生要牢记‘遇难心不慌,遇易心稳。’”青岛68中高三年级组长谢新明作为化学老师,在最后一节课上她提醒学生们调整好应试心态很重要,“遇到难题时要想‘大家都难’,然后静下心来去做自己会做的题,遇到简单的题要心细,谁心细谁得分高。”

“感谢老师这三年来对我们的教育和陪伴,希望考出理想成绩回报父母和老师。”新疆班高三(12)班学生阿布力克木的目标是考上警校,当一名警察为人民服务。“这三年来所有老师对我们都很关照,我们非常感恩,我会放平心态好好备考。”新疆班高三(12)班学生阿布都赛米的目标是考上政法类大学学习法律。

(观海新闻/青岛晚报 记者 于娜)



青岛晚报视频号