



来自学长的高考“锦囊”请查收

清华北大青岛籍学生为家乡考生送来应考攻略和祝福

蝉鸣渐起的夏天，高考战鼓已擂响。7日，全市5万多考生怀揣理想踏入考场，将青春的热血与奋斗，化作笔下跃动的字符。那些挑灯夜读的时光、反复推演的习题、咬牙坚持的瞬间，都在这一刻汇聚成通往梦想的阶梯。在这个特殊时刻，青岛晚报按“惯例”为莘莘学子们准备了一份特殊的“礼物”——我们联系了在去年高考中被清华、北大录取的优秀学子代表，分享他们的应考经验，并送上暖心祝福。这些来自“过来人”的宝贵心得，承载着对学弟学妹的殷切期盼，祝愿考生们以此为帆，乘风破浪，书写属于自己的精彩答卷，奔赴繁花似锦的未来。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 于娜



高考前夕，可能会紧张、会兴奋，或是心潮澎湃，强如“学霸”也会遇到焦虑的考验。去年高考前一天下午，



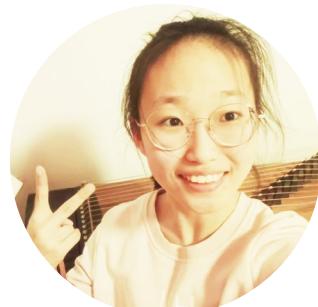
去年，毕业于青岛五十八中的孙达以高考总分703分（其中物理



去年，来自即墨一中的徐畅以704分的高考成绩被北京大学元培学院录取，为十二年求学生涯交上满意答卷。



记者联系到吕明哲的时候，他正在图书馆里奋笔疾书。去年，这个文



清华大学 刘青乐（毕业于青岛二中）

积极心理暗示“战胜”焦虑

刘青乐做了一套数学模拟题，因为成绩不理想，他几乎崩溃。“但就是那个曾紧张到几近失控的我，最终也跨过了这道坎，走进了梦想的大学。”这个“战胜”考前焦虑的男孩考出了697分的成绩，现就读于清华大学计算机科学与技术系。在最后的关键时刻，如何安抚自己焦虑的情绪？刘青乐的办

法是，不妨去散步，在操场上跑几圈，或者站在海边大声喊几句，释放情绪。试着和父母聊聊天，或者给最信任的老师打个电话，听听他们的鼓励与慰藉。哪怕相信一点“玄学”，也能让心安稳下来。考试时，他建议大家按照平常的节奏做题，不要改变习惯；既要“新题当旧题做”，因为新题型总

是有迹可循，按照常规的思路顺藤摸瓜去解决，也要“旧题当新题做”，不要“想当然”，一定要就题论题。

【贴心祝福】你们早已历经无数磨砺，准备得足够充分。现在，请带上这份沉稳与自信，从容走进考场，迎接这三年来的最后一场考试吧！愿你们旗开得胜，金榜题名！

清华大学 孙达（毕业于青岛五十八中）

不到最后一刻不要放弃

满分）的成绩考入清华大学电子工程专业，如愿在清华园里追逐梦想。

回忆起去年高考时的场景，孙达说，当时他也曾感受过那种紧张、焦虑和压力。“在那段时光，我刷题、背书，期待着每一次的好成绩。但模拟考总是让我对自己产生怀疑，

我着急地希望用下次考试证明自己，却总是走不出‘欲速则不达’的圈圈。直到静悟的时候，我才意识到，或许缺少的不是能力与知识，而是相信自己、继续战斗下去的勇气。”于是他告诉自己，只要还没到高考结束的那一刻，自己就还有机会。他强迫自己冷静下来，从基础

知识到题型分析，再到最后领悟“神之一手”。走进考场的他，平静而自信，“我并不祈求什么超常发挥，平常心，稳必胜。”

【贴心祝福】考场之上，沉着冷静。相信自己，稳中求胜。全力以赴，永不言弃。心如止水，静能生慧。高考加油，未来可期。

北京大学 徐畅（毕业于即墨一中）

放轻松，相信自己

“一年前，我坐在高考的考场里，手心微微出汗，心跳比平时快了几分。但如今回望那段时光，我想告诉学弟学妹们，高考只是人生旅途中的一个驿站，而非终点。”徐畅说，经过一年的大学生活，他更加明白，高考的意义不仅在于分数，更在于它教会学子们如何面对挑战、调整心态，以及如何在压力下依然保持对知识的热爱与追求。

关于考试经验，他看重的是节奏的把控。拿到试卷先通览全卷，分配好时间，确保会做的题不丢分。遇到卡壳的题目，果断跳过，做完其他题后再回头攻克。考前多翻翻错题本和笔记，巩固基础知识点，可以适当做一些典型的题目保持对题目的手感。

“考场上真正比拼的不仅是知识储备，更是心态。”徐畅认为，无论结果

如何，这段全力以赴的经历都会成为未来面对困难时的底气。

【贴心祝福】每一个挑灯夜读的夜晚，每一滴为梦想流过的汗水，都已为你铺就了前行的路。高考不过是青春的一次绽放，无论结果如何，你的未来绝不会被一张试卷定义。愿你们合上笔帽时，有侠客收剑入鞘的骄傲；愿你们走出考场时，眼里有光，心中有火！我在北京大学等你！

清华大学 吕明哲（毕业于即墨实验高中）

去经历，去享受

理兼修的男孩以691分的高考成绩被清华大学智能制造与装备专业录取。三岁前会背《三字经》，高考语文考了142分，他有一套自己的“学习经”。

如何专注于高考这三天的“战斗”？他为考生送上四个小建议。第一，保证合理的饮食和睡眠。第二，多做深呼吸，改变专注点，让身心多沉浸

于思考和知识上，减少独处和胡思乱想。第三，做重点性的知识梳理，最基本、最易错、最“反直觉”的易错点要再次梳理一遍。第四，做考场行为要点的梳理，如考前五分钟的安排、遇到难题的策略、检查的必要性等。

“从经历者的心态来讲，我觉得无论成绩如何，最重要的是每场考完从

考点出来的时候，熙熙的人潮、微烘的阳光和喳喳的吵闹，那四天的匆匆忙忙构成了我迄今为止不断咀嚼的回忆。”吕明哲认为，经历高考远比挑战高考要简单，希望考生们享受当下，高考会给予这三年的努力一个满意的回响。

【贴心祝福】夏蝉鸣笔端，墨染星霜织锦卷，龙门待君跃。

北京大学 张嘉珂（毕业于青岛二中）

淬炼自我 青春最闪耀的勋章

作为山东省首名获得北京大学“数学英才班”入选资格的女生，去年6月，来自青岛二中高二年级的张嘉珂也参加了高考，成绩超过特招线，如愿被北大录取，提前开启大学生活。

张嘉珂回忆：“记得去年回归课堂的时候，我借来同学的笔记，突然发现原来我们已经一起走了这么远——那些晨光熹微时背过的文言文，课前扎实记忆的英语短语，晚自习前思维碰撞后攻克下的导数大题，都会在考场

上化作你们的底气。”

【贴心祝福】当终考铃响起时，无论结果如何，这段淬炼自我的旅程本身，就是青春最闪耀的勋章。期待在未名湖畔，听到你们亲口讲述这段破茧成蝶的故事。