



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



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’的图圈。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、微烘的阳光和嘈杂的吵闹,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:“记得去年回归课内的时候,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。