

2025级高一新生已经报到,正式开启高中生活的新篇章。新高一学子们对高中有很多期待,也有颇多困惑:如何做好初高衔接,快速适应高中生活?高中三年怎样规划,才能实现多维成长、直达梦想学府?面对高考的“终极挑战”,高中学习有什么好方法?本报特邀岛城2025届优秀高三毕业生,分享他们的学习经验和成长秘籍,以期为新生们指明方向、提供借鉴,助力他们走好高中每一步,让梦想照进现实。

2025/7/31 星期四

青島晚報

11



责编/吕巡江  
美编/王衍斌  
审读/王林宏

# 高中三年怎么规划 学长送来“经验包”

## 2025届优秀高三毕业生分享“独门秘籍” 实现多维成长直达梦想学府



张峻硕

高中三年,既有学科竞赛、创办社团等丰富经历,又一路保持优异的学业成绩,被同学称为“九边形战士”……今年夏天,青岛二中2025届毕业生张峻硕以优异成绩被北京大学元培学院录取,最近他通过学校官微和学弟学妹分享了自己以成长型心态一路“升级”的经验:以成长型思维掌握学习底层逻辑,以科学实用方法助力实现高效突破,在心态和行动上完成“内核”升华,高效学习和丰富校园生活可以并存。真正的优秀不仅是“分数高”,更能驾驭挑战、持续进化。

### 以成长型思维 主动界定“学习区”

“高中学习的关键转变在于,学习内容的选取很大程度上从由学校和老师决定转向由我们自己决定。”张峻硕将自己的学习心得归结为“成长型思维

## 北大准新生张峻硕: 以“成长型思维”实现多维突破

驱动”,并借用“舒适区、学习区、恐惧区”理论来解析高中学习的底层逻辑:舒适区是熟悉无压的区域,缺乏成长空间;学习区是有适度挑战、通过努力可完成目标的区域,是成长核心;恐惧区是远超当前能力、易引发焦虑的区域。他认为,主动掌控、界定“学习区”是高中学习最重要的策略,也就是“知道自己要学什么”,“在具体的学习内容上,应聚焦‘学习区’,例如那些听明白了但不熟悉的基础知识,或者每一步都能看懂但自己写不熟练的题目;避免在‘舒适区’原地踏步,也警惕被‘恐惧区’打击信心,这样才能最大化学习效率。”

在他看来,备考和考试的核心是专注力管理,不要执着于结果的成败,而应秉持“得一分赚一分”的心态,将注意力完全集中在可控变量——每一个知识点和每一道题目上,从而减少心态波动和焦虑,以最佳状态发挥水平,这也是他在高三后期成绩稳定性大幅提升的关键。

### 筑基攀峰淬炼 高中三年“抓重点”

在他看来,高中三年是一个成长的过程。高一的重点是适应高中生活和学习的节奏,在自主学习的体验中,建立自己的学习范式。到了高二,随着知识难度的提升,需要锻炼自己,找到“学好更难的知识、应对更难的练习”的有

效方法;同时,开始和高考“这种总分750分制的考试”打交道,初步培养手感。进入高三,除了对知识的掌握要达到一个更高的水平,还要不断地巩固基础知识,培养自己的考试能力。

他坦言,高中期间自己也曾有过“心态崩了”的时候,“我在高二高三均经历了‘开学强势→滑落→逐步回升’的循环。关键经验在于低谷期保持原有的有效的学习规律和节奏,冷静分析找准核心问题,避免盲目加量导致效率更低或陷入恐慌区。不要灾难化平时的失误,而是看作成长的机会。”从患得患失到专注当下,走出低谷、一步步爬升的过程,正是成长的重要轨迹。

### 善用学习方法 时间管理重质量

谈及学习方法,张峻硕有不少实用经验。“精研错题”是他的重要策略,在高中后期,他发现了一个整理错题的新方法——用Anki等记忆卡软件工具建立“动态错题本”,“卡片的正面拍下错题上传图片,反面写解析拍下来上传”,按照遗忘曲线进行复习,确保彻底掌握,在清零错题、反复打磨中加深理解,巩固能力,建立信心。他从高三开始使用这一方法,高考前整理了1000多张卡片,对高考成绩有很大帮助。

在时间管理上,他坚持“抓住学习的每一分钟,而非把每分每秒用于学

习”。高中三年,他积极参与脱产学竞赛、创办社团、排练节目等丰富活动。他强调,平衡的关键在于设定并坚守学习的“底线”,“比如平日晚自习的专注时间,以及各学科最基础、最重要的学习任务,像核心理解、基础题型训练等,在活动间隙确保不触碰这些底线,就能维持学习状态的相对稳定。”善用资源、主动求助也是他的“法宝”,高三时他每周写一篇作文,然后主动找老师修改,在反复打磨中作文水平稳步提升,遇到知识点和题目的问题就积极和同学讨论,遇到心理波动和学习瓶颈时也会及时向老师寻求指导,通过“过来人”的经验走出低迷。

“高中生活尤其是高一高二阶段,有一定的自由空间,也有一定容错率。”张峻硕建议高一新生,面对丰富的校园活动机会,如社团、竞赛、文艺演出等,在确保学习底线的前提下,大胆尝试,不必过分担忧“耽误时间”,“根据我自身的经历和感受,积极参与能带来多方面的成长机会和更饱满的学习状态,如果你作为高一高二的同学在犹豫是否参加,我认为应当勇敢地踏出第一步。”

这个暑假,他完成了重庆旅游计划,准备考驾照,还在学习英语。面对未来,他的目标清晰:“元培学院多元的专业选择很吸引我,目前倾向深耕通用人工智能方向。”

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛  
记者 董真 摄影报道

## 清华准新生李汶硕: “高效课内+劳逸结合”是关键

习,课堂上都要紧跟老师思路并认真做好笔记;尤其对于高频使用课本教材的科目,可将笔记直接写在课本的对应位置,便于后期的专题复习。即便是在高考前的系统复习阶段,也不要再在课上自行刷题,以免错过老师讲解的新思路。

在李汶硕看来,学习的核心在于理解知识规律。“做题时要认真读题、分析情境,明确该运用的知识点。”他以物理学科为例进一步解释:“除了一些压轴题外,很多题的答案其实很简洁,难点在于理清完整的物理过程,选对规律去分析。”

“二中的师生资源非常宝贵,一定要主动利用起来。”李汶硕提到,遇到理解不透的难点,可通过与同学探讨、向老师请教等方式攻克,逐个突破难点就能实现稳步提升。他认为,课堂上对知识的吸收理解至关重要,课下通过自主时间加深内化,远比盲目依赖课外辅导班更有意义。

同时,他建议充分利用学校的自习时间,优先完成老师布置的学习任务,重点关注自己的弱科以避免偏科;且自习前最好规划任务清单,以提高学习效率。整理错题本时,应聚焦能从中学到

新知识的典型题目,避免盲目抄题浪费时间。

### 竞赛非必需 兴趣为生活添彩

对于学校的竞赛平台,李汶硕认为是拓展学科视野的好机会。他结合自身高一参与化学竞赛的经历建议,同学们可尝试深入学习感兴趣的科目;若展现出天赋,可走竞赛道路为高考加码;即便仅能跟上进度,也能拓宽知识面助力高考;但若感到吃力则应及时回归课内学习。

运动也是他生活中不可或缺的部分。他在小学和初中阶段学习了篮球和羽毛球,进入高中后在同学的带动下尝试踢足球。这些运动不仅丰富了他的课余生活,更让他在劳逸结合中保持良好的学习状态。“高效学习离不开合理放松。”李汶硕特别提醒,晚自习前的体育活动、周末的兴趣爱好、学校社团活动等都是不错的放松方式。

周末回家,练钢琴、看书是他的日常。他从小学开始学习钢琴,因爱好音

乐一直坚持至今,这成为他缓解学习压力的重要方式。他强调,务必保证夜间睡眠,有午休习惯的同学可在宿舍休息,坚决反对“开夜车”,否则会导致学习效率大幅下降。

### 遵从内心 锚定未来方向

选择生物科学专业,源于高中时期对生物学科的兴趣。对于未来,他能够在生命科学领域从事深入的科研工作。

谈及家庭教育,李汶硕表示父母对他的学习干预不多。“可能因为我从小学习比较自律,他们抓得不是很紧。”这种宽松的环境,让他得以按照自己的节奏探索学习之路。

从课堂上的专理解,到课余时的兴趣滋养,在李汶硕看来,学习方法因人而异,没有放之四海而皆准的成功模板,在紧张的学习过程中找到适合自己的节奏,做到学业和生活的动态平衡,便能事半功倍达到理想的彼岸。 青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜



李汶硕 受访者供图

青岛二中毕业生李汶硕以优异成绩考入清华大学生物科学专业,这名即将踏入理想学府的优秀学子,用三年高中生涯总结出一套实用的学习方法论。他的秘诀并非“题海战术”,而是以理解为核心、以效率为根本,找到学业与生活的动态平衡点。

### 以理解为核心 吃透课内知识

在谈及学习的核心方法时,李汶硕强调,高效利用课内时间是筑牢知识基础的关键。他建议,无论是否提前预