

高中“三线作战” 转换赛道圆梦北大

青岛二中毕业生任天成：用“天赋+努力+永不放弃”搭起通往顶尖学府的阶梯

收到北京大学录取通知书时，青岛二中2025届毕业生任天成正在预习大学物理课程。这份燕园的邀请函，为他有些特殊的高中三年画上璀璨句点——两年数学竞赛征途，两获“省一”却两度以微弱差距止步省队；高三转换赛道全力备战高考，用不到十个月时间实现课内成绩的快速提升，但在高考中未能发挥全部实力，以4分之差与北大投档线擦肩；最终在“强基计划”校测中背水一战，叩开北京大学天体物理专业的大门。总结自己圆梦北大的经验，他认为，无论选择哪一条升学路径，都要牢记“通关密码”——天赋是基石，努力是风帆，而永不放弃则是抵达彼岸的桨。

>>>双轨智慧 在竞赛与高考间寻找“最优解”

高中阶段，面对竞赛和高考，很多优秀学子努力在兼顾中平衡，而任天成选择的路有些不一样。受毕业于数学系的父母影响，他从小对数学产生了浓厚的兴趣，并展现出数学天赋，初中数学考试经常轻松拿满分。初中就自学完高中数理化的他，高一入校便加入二中数竞团队。青岛二中为学生学习竞赛提供的良好平台和丰富资源，让他“如鱼得水”，他和同学在竞赛教室里钻研学习高深的数学知识，探讨数竞题目，在金牌教练的指导下，水平突飞猛进。彼时他对自己高中的规划是：学好数竞，争取进入CMO（全国中学生数学奥林匹克竞赛决赛），希望拿到银牌乃至金牌，获得清北强基破格入围资格，或者“走北大数学类的选拔计划”。

然而，理想与现实常常有差距。由于发挥、心态等原因，他在高二、高三两次参加数学联赛均遗憾而归，高二时是全省第22名，高三时是全省第18名，距离进入省队征战国赛仅一名之差。规划赶不上变化，怎么办？任天成给出的答案是：及时转身，忘记过去，从头再来，“就当自己没学过竞赛，从现在开始为高考全力以赴。”竞赛失利后，他意识到自己只有不到十个月的时间补充完善落下的高考课程并温习巩固，于是迅速振作起来，将自己从“竞赛选手”切换到“高考生”模式。这份果决源于清醒认知——竞赛教他“死磕难题”的韧性，为解一道题鏖战一两天；高考则需“全局思维”——精准分配时间，他先巩固相对擅长的物化生三科，再利用寒假主攻语文和英语，在高三有限的时间，大幅提升自己的课内水平。

“竞赛筑基梦想，努力终至彼岸。”他想对学弟学妹说，竞赛与高考并非单选题，而是可动态调整的策略组合，“解题关键”是根据自己的情况，在动态变化中寻找“最优解”。成长路上，难免遇到各种挫折，但走过的每一步都算数：竞赛岁月磨炼出的毅力和钻研精神，铺就了以后的路；竞赛学习的数学知识和培养的思维能力，让他在面对高考数学的创新题型时更容易找到思路，也为他“强基计划”闯关成功打下了坚实基础。

>>>强基攻略 高手过招凭“积累+自信”突围

从竞赛到高考，从高考到强基，每一次转换赛道，



任天成(左)和高中班主任吕恒老师。

每一次逆风翻盘，任天成都经历了心态淬炼。高考结束后，他感觉自己部分学科发挥欠佳，估分后觉得很可能不到北大强基入围线。即使感觉希望不大，他也抱着“闲着也是闲着，不如冲一把”的心态，在从考完到出分的十几天里，为强基校测做了准备。出分当天，当得知自己成功入围北大“强基计划”校测后，他的第一感觉是“感谢自己没有放弃”。校测前的最后三天，他着重巩固了自己不是很擅长的化学，在去北京的高铁上也一直在做题。

到了高手如云的强基考场上，他迎来新的挑战。任天成回忆，今年北大“强基计划”校测比往年变化较大，笔试科目以前是语文和数学，而今年报考理科专业和医学组专业的考生，笔试要考数学、物理、化学，连考三个小时；面试环节则从单独面试改为群面模式，类似于无领导小组面试，五名考生一组，每人抽取一道题目，思考后发言，之后每人都有机会对所有人的问题发表看法。面试题主要是偏人文类的创新性问题，如古城建筑开发与保护的平衡、“文化多元化”的利弊之辨等。作为面试第一批考生，他对此完全没有心理建设。冲击过后，他努力稳住心态，“尽可能让自己放松、让思维活跃，快速调用人文领域的日常积累。”

分享强基闯关经验，他建议，高一、高二学生可以适度接触一些竞赛学习，不仅有机会获得奖项，为强基计划的综合素质评价加分，对“寒假学堂”、强基校测等考试也大有裨益。从高考结束到强基校测前的半个月里，务必忘掉高考的发挥，调整好心态，全力准备强基，可以先用一周的时间系统学习、巩固强基数理化三科需要的知识，再刷往年强基真题。笔试的时

候要有信心，碰到非常难的题或是和往年命题风格不同的题，要放平心态。他认为，“强基并非要求答对所有题目，只要你把会做的题都正确解出，不会做的题凭借题感蒙上选项，相信笔试会有不错的成绩。”面试主要考查综合素质，重在平时积累，阅读、浏览时评、听音乐、看影评等，都是提升涵养素养的有效途径。

>>>优秀“秘笈” 没上过辅导班，高效自律是关键

三年前，初中就读于崂山区育才学校的任天成在青岛二中自招笔试环节一鸣惊人，最终进入二中强基班。从初中到高中，从没上过辅导班的他保持优秀的“秘笈”，或许就藏在高效、自律、专注的学习习惯里。

如何快速提升课内水平？他总结的经验是：夯实基础，稳中有致；实事求是，刨根问底；回顾疑难，整理思路。“基础知识一定要记牢，运算准确性、运算速度、审题准确性等基础能力也一定要扎实。”任天成认为，提升基础能力最有效的办法，就是将平时的每一道题都按照考试要求，认真审题、书写，计时完成。有疑问的题目，要求助同学、老师或网络，将思路梳理明白，然后内化为自己的思维，当梳理了很多难题的思路后，会发现它们之间有许多共性，依此便可搭建起自己的思维脉络。关于整理错题，他笑称“不需要苛求一本工整精美的错题本”，但做过的错题一定要记录下来并且多回顾，比如在有错题或好题的书页折角，每个周末把之前折角的书页都复习一遍，将错题、好题的思路牢牢记在脑子里，而不是整理到错题本上之后就置之不理。

另外，他特别感谢高三期间二中各科任课老师给予的关怀和指导，“隔壁班的生物老师、强基MT首席导师李颖也非常关注我，她在休息时间帮我讲解我不会的题目，给我加油打气。”班里浓厚的学习氛围、同学之间思维的交流和碰撞，帮助他在薄弱学科夯实基础、努力提升，并为能力的进步提供不竭源泉。

>>>未来可期 希望为国家科研事业做贡献

在老师和同学眼中，任天成是一个“需要活跃的时候能动起来，需要钻研的时候又能静下来”的男生。除了在学习和钻研中找到快乐外，他还有不少兴趣爱好，感到压力大的时候，就拉小提琴或写书法。他的小提琴和书法都达到了十级。在青岛二中体育文化的熏陶下，他爱上了打乒乓球和打羽毛球，既锻炼身体又锤炼意志，在劳逸结合中实现多维成长。

展望未来，他希望在燕园里认真完成专业学习，打好基础理论学科的底子，多去了解、规划自己的研究方向，有朝一日为国家科研事业做出贡献。他给自己设定的“大学任务”，是时刻调整自己处于积极的状态，无论顺境逆境，立下目标，坚持到底。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 受访者供图

【教育资讯】

赋能教育未来 新区283名新教师集中“充电”

本报8月6日讯 8月4日，青岛西海岸新区2025年新教师岗前培训在青岛西海岸中学正式开班。区委教育工委委员、区政府教育督导室总督学孙美青出席开班仪式，并对全区283名新教师表达期望。她希望新教师们要以初心为舵，筑牢立德树人之魂；以匠心为桨，锤炼教书育人之能；以恒心为帆，共绘教育发展新篇。

开班仪式上，指导教师代表与新教师代表分别发言。仪式结束后，全国优秀教师刘同军、青岛西海岸新区胶南第一高级中学教师王潜艺先后开展专题培训。

本次培训聚焦新教师成长需求，精心设计“集中通识培训+学科专题培训”两大模块。新区遴选了175名名师、学科带头人、骨干教师担任指导教师，由教研员担任学科专题培训班主任，构建起“专家引领+骨干护航”的专业支持体系。培训内容涵盖师德师风建设、专业能力提升、班级管理策略、学生心理健康教育、智慧教育应用、学科教学技能等核心专题，突出实

用性、实操性和可借鉴性，旨在全方位促进新教师快速成长和专业发展。此次培训的举办，标志着新区2025年新教师培养工程正式拉开帷幕。

（青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜）

青岛四方小学 走进家风馆汲取成长力量

本报8月6日讯 暑假期间，青岛四方小学的学生走进位于镇江路街道的红色家风馆进行学习参观，在沉浸式体验中聆听廉洁家风故事，感悟优良品德，让“清白做人、正直做事”的种子在心中扎根。

家风是家族的精神基因，而廉洁正是其中最闪亮的片段。步入家风馆，学生被丰富的展品吸引：泛黄的家书中，“清白做人，干净做事”的家训字迹清晰；老式账本上，“不贪小利，不占公物”的持家原则清晰可见；多媒体屏幕里，祖辈们“拒礼守节、公私分明”的真实经历动态呈现。

在讲解员的引导下，学生有序参观各个展区，从古代先贤的家风典故到近现代家庭的传承故事，听得格外专注。当听到有家庭为坚守“廉洁”信念，宁愿过朴

素日子也不接受不义之财时，不少学生轻轻点头。

家风馆的故事让学生明白，廉洁并非抽象概念，而是藏在生活细节中：不浪费粮食的节约、不随便拿别人东西的自觉、做错事勇于承认的担当，都是优良家风的生动体现。此次活动让学生读懂了“家风”的分量，更懂得了清白正直是最珍贵的“传家宝”，这份从故事中汲取的力量，将成为他们成长路上的指南针。

（青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 于娜）



学生走进红色家风馆学习参观。学校供图