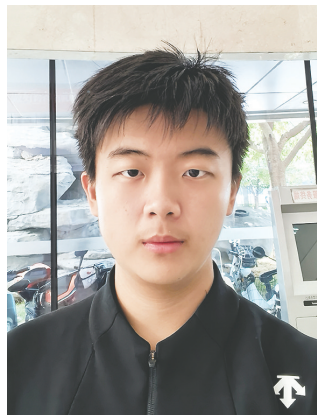




热风裹着蝉鸣漫过岛城街头,2026高考在即,青岛晚报坚守延续多年的“暖心约定”,邀约2024年、2025年考入清华大学、北京大学的青岛籍优秀学子代表,分享高考故事、梳理实用应试技巧,为考生送上诚挚祝福。愿一份份备考锦囊化作一盏盏明灯,照亮少年逐梦征途,助力考生从容落笔、沉着作答,交出满意的答卷,奔赴属于自己的璀璨星河。

清北学长学姐的“暖心攻略”请查收

“稳心态+考场抢分”技巧来了!清华北大青岛籍学生为家乡考生送祝福



北京大学 张峻硕(毕业于青岛二中) 不纠结 调整心态逆境翻盘

去年,张峻硕以高考总分714分(物理、生物双满分)的优异成绩圆梦北京大学,现就读于北大元培学院人工智能专业,在未名湖畔继续探索智慧的边界。

回望自己的高考之路,张峻硕分享了一个颇具戏剧性的场景:去年高考物理那天,他因为前一晚没睡好,忍着头痛走进考场。“站在门口时,我心里确实发慌,但坐下来那一刻我突然想通了——已经这样了,与其纠结,不如埋头抢分。”他告诉自

己,别去想能从100分往下扣多少,而是从0分开始,能赚一分是一分。遇到卡壳的题果断跳过,先把所有基础分“接住”。“预期放低,心定了,手反而更稳。”他回忆道,回头再啃那些难题时格外平静,心里想的是做出来就赚了,做不出来也不亏。最后,他成功把所有卡壳的题都做了出来。他告诉学弟学妹,这就是临场心态调整的力量,“考场上的强大,不在于完全不出状况,而是在各种状况之下能稳住心态去争取。”

说到考前焦虑,张峻硕坦言,所有人都会,不必硬扛着去消灭它。适度的焦虑对发挥出最佳状态是有益的,而当过多的焦虑久久不散时,“或许不理它才是最好的处理策略。”

【贴心祝福】“一定要相信自己。三年了,那些清晨和深夜,那些做过的卷子和写空的笔芯,都是你一点一点攒起来的底气。高考是人生很重要的一站,但它不是终点,更不是全部。带着几分恰到好处的紧张,坦然地走进考场,把你们积蓄了三年的力量释放出来。愿你们全力以赴,不留遗憾!”



北京大学 邹天宇(毕业于青岛二中) 从容稳心态 取舍巧得分

去年,邹天宇被北京大学数学科学学院录取,踏上了前往燕园的求学路。如今再看高考,他有了不一样的心得。“高三一整年,同学们一直以模拟考试对标高考,磨炼应试能力,等到真正踏入考场,日积月累的期许很容易带来紧张情绪。”他建议考生做好心理调适,将高考看作一场普通模考。过往无数次模拟已经积累了充足经验,高考只是一次进阶检验。心态从容,答

题才能顺畅。在得分策略上,他特别提醒:不少成绩优秀的学生平日里深耕弱项、钻研难题,但高考以总分最大化为目标,因此答题要优先选择耗时少、分值收益高的题目;时间紧张时,优先保全基础题目,理性放弃耗时过多的难题。

针对考前考后的状态管理,邹天宇给学弟学妹的建议是:严守日常作息,考试期间饮食清淡,适当增加睡眠,不用刻意改变

原有生活习惯,守住长期养成的作息就是稳住应试状态。同时,找到专属的解压方法来疏导焦虑。去年,他带病参加高考,第一天考完两门后感到身体不适,便放弃背诵英语素材,转而观看经典英文影片,次日自然睡醒,通过短暂放下复习换来了身心的放松,在后续英语考试中发挥优异。

【贴心祝福】“北海上还结着坚冰的时候,我看到了洁白的梅花盛开。请相信,你们一年里流下的每一滴汗水,都将在这盛夏浇灌出属于自己的繁花。”



北京大学 任昶安(毕业于青岛五十八中) “抛弃得失心”方能从容应考

2024年夏天,任昶安如愿被北京大学录取,现就读于北京大学工学院机器人专业。对于当年高考时的场景,他仍记忆犹新。“当时高考数学考试,我比较紧张,发挥得也不太好。我后来意识到,越是大场面,越要抛弃得失心。”他坦言,这段经历让他悟出了一个道理:“真正能带来好结果的,不是对结果的焦虑,而是在过程中把精力投入到每一个问题的解决上。”

高考前夕,紧张与焦虑几乎是每个考生都无法回避的情绪。面对即将到来的高考,任昶安建议,首先要接纳紧张。“紧张是正常的,不用对紧张这件事本身产生额外的心理压力。”他鼓励学弟学妹们,要相信自己在考场上能拿出应有的状态,过去三年在各种状态下积累的每一科“题感”已经刻在心里,“就算考前再紧张,拿到卷子看题的那一刻,你自然就能进入那个最熟悉的状态。”

关于考试经验,他看重的是选择合理的答题策略、做好时间分配。“在理科考试中,如果遇到卡顿,可以深呼吸调整一下再看一遍,还没有思路就坚定跳过,暂时忘掉这一题;每一题最开始审题的时候要清醒,注意条件和细节,降低返工的风险。”在他看来,静下心来,按部就班地顺利推进,才是时间成本最低的方法。

【贴心祝福】“真心祝愿每位同学都能稳扎稳打,发挥出自己最满意的状态,取得理想的成绩。也希望你们从中收获勇气和拼搏精神,走向光明的未来。”



清华大学 刘蓉(毕业于青岛五十八中) “性价比”思维助力高考抢分

2024年,刘蓉以高考总分693分的优异成绩被清华大学临床医学八年制预科录取。当年高考,她的语文、数学、英语三科均取得136分,形成了一个“神奇”的巧合。

回忆起高考考场上的经历,刘蓉坦言,自己超常发挥的秘诀是巧妙运用各种应试技巧,不死磕难题,而是用“性价比”思维在有限的时间内尽可能多地拿下分数。“当时我考数学和物理的时候,就跳过了填选最后一题和倒数两道大题的最后一问,把时

间用来保证前面我会做的题都能做对。”她认为,遇到不会的题及时跳过、不要恋战,是考场上的重要策略。此外,她还不忘提醒学弟学妹:“物理题如果不会写,就往上写相关的公式,拿公式分也是一种技巧。总之要考虑好性价比。”

对于考前和考中的状态,刘蓉笑称自己“因为高三后期考试太多已经麻木了”。但她强调,有轻度的紧张和压力是正常的,“最后这段时间就没有必要再使劲给自

己压力,轻量复习就可以,要相信自己平时的积累。”刘蓉想和学弟学妹分享这样一句话:高考只是人生的一部分,是通往下一个阶段的台阶,“这个台阶可能高,可能矮,但你要知道自己在攀登什么,而不是让这个台阶来决定你攀登什么。如果以这样的心态来审视高考,那么,尽吾志也而不能至者,可以无悔矣。”

【贴心祝福】“志之所趋,无远弗届,穷山距海,不能限也。祝大家都能在盛夏收获让自己满意的答卷,也祝大家终能抵达理想的山巅。”



北京大学 刘骐瑞(毕业于平度一中) 以稳制胜奔赴理想彼岸

2025年,刘骐瑞通过强基计划考入北京大学物理学类专业。在他看来,保持规律的作息和适合自己的生活学习习惯,是稳住备考状态的核心关键。他分享了自己的备考作息:每晚十点半左右到家,利用约20分钟简单复盘当日学习收获、收尾学习任务后便准时休息,绝不盲目熬夜刷题。他表示,高考冲刺末期,备考核心贵在求稳,而非盲目堆砌刷题时长。三年寒窗的积累早已沉淀为扎实基础,考生无需因刷题少于他人

而焦虑内耗。同时,备考成效不由学习时长决定,而是由学习效率决定。

稳心态是高考顺利发挥的关键,良好的心态能够最大程度降低考场失误率。回顾自己的高考经历,刘骐瑞十分注重考前与考中的心理调适。他坚持积极的自我心理暗示,坚信三年寒窗的积累与付出,牢记老师“过程没有问题,结果一定没有问题”的叮嘱,有效将紧张情绪控制在合理范围。在考场上,他建议考生持续保持正向

心态,顺利解题时建立自信,遇到难题不慌乱、不内耗,学会战略性跳过,不纠结、不否定自己。他强调,高考的成功从不是攻克所有难题,而是将所有会做的题目精准作答、规范得分,不留遗憾。同时,他特别提醒学弟学妹,高考期间尽量不对答案,考后对答案极易造成情绪大幅波动。稳住当下、专注后续考试,才是高考的正确姿态。

【贴心祝福】“愿每一位高三学子不负韶华、全力以赴,高考旗开得胜、马到成功,蟾宫折桂,考入心中理想的大学!” 青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 于娜