

# 青岛二中两学子圆梦清北

## 两人凭借各自的坚持考入清华和北大 恒心与智慧是梦想开花的关键

毕业欢歌里不断流淌出梦想成真的喜悦,岛城高考生们今年同样“争气”,重点高校的录取通知书纷纷而至,飘进幸福的小家、幸福的校园。青岛二中毕业生张峻硕、苏项都收到了顶尖学府的录取通知书,他们用坚持与理性,一步一个脚印,不断跃升,最终拿到梦想象牙塔的“入场券”,让我们一起来听听他们的故事。



收到录取通知书的张峻硕期待即将开始的大学生活。



苏项向初中母校学弟学妹传授经验。

### 一路升级“智”达北大

考入北京大学的张峻硕善用人工智能并立志于此

终于拿到以“北大红”为主色调的北京大学录取通知书,青岛二中2025届毕业生张峻硕难掩心中的喜悦。他的登顶之路并不是一蹴而就,初中时张峻硕的学习成绩仅位列年级中游。他通过时间管理与善用人工智能工具实现了成绩的飞跃,此次高考中他的物理和生物科目均获得满分,将来立志深耕人工智能领域。

#### 自主性强为学习“分区”

在张峻硕看来,进入高中学段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自己决定,因此他格外注重为学习生活“分区”。“在‘舒适区、学习区、恐惧区’理论中,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。我们的策略应是聚焦学习区,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。”张峻硕说。

“我在高二、高三年级均经历了开学成绩亮眼,中期成绩滑落,期末成绩逐步回升的状态循环。这其中的关键经验是要在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。”张峻硕认为,备考和考试的核心是专注力管理。不要执着于结果的成败,应秉持“得一分赚一分”的心态。这能有效减少心态波动和焦虑,以最佳状态发挥水平。“这也是我在高三后期成绩稳定性大幅提升的关键。”张峻硕说。

#### 善用人工智能巧助力

张峻硕告诉记者,自己学习过程中很重要的一步是精研错题,把错题动态清零。“建立‘动态错题本’,严格按照遗

忘曲线进行复习,确保错题得到彻底掌握,在清零错题、反复复习的过程中加深理解,巩固能力,建立信心。”张峻硕向记者介绍,他推荐学子们巧用人工智能和各种实用软件。“比如我推荐使用Anki记忆易错点,Anki通过模仿纸质卡片,依次以一个正面加一个背面的形式来显示1张卡片。这是一种唤醒式记忆,软件运行过程中需要人的互动来选择记忆程度,然后依据科学的记忆曲线来自动更新你的记忆时间间隔。通过卡片的不断自动重现,从而将知识点熟悉、记住,对抗遗忘。”

除此之外,张峻硕擅长使用AI这个好帮手。“比如我平时完成了一篇作文,就会传给AI,让它进行修改并提出建议,我在这其中寻找可以提高的地方。再比如我们写文章需要很多素材,我会跟AI提出要求,让它生成一些名人事例、名人名言或者著名事件,来进行素材积累。高考语文考试前,我还通过AI给出的素材背诵了一些名人事例,考试中也确实用到了。”张峻硕分享道。

张峻硕坚持“抓住学习的每一分钟,而非把每分每秒用于学习”。“高中三年,我积极参与了竞赛、创办社团、排练节目等丰富的活动。平衡学习与活动时间的关键在于设定并坚守学习的‘底线’,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。只要活动时间确保不挤压这些底线,就能维持学习状态的相对稳定。学科竞赛也是我喜欢的项目,需要自主超前学习大学教材,早于校内进度建立完整的知识框架,有助于提高对于大量新内容的学习能力。同时,竞赛培养的学科思维有助于在该科目的高考中攻克难点。实践证明,丰富校园生活与高效学习可以并存。”张峻硕说。

“平时遇到不会的知识点和题目可以积极和身边同学讨论,在知识方面积极主动寻求老师和同学们的支持。我高三时期每周都会自己写一篇作文然后主动找老师修改打磨,使作文水平稳步提升。在遇到心理波动或学习瓶颈时也可及时向老师寻求帮助和指导,通过过来人的经验走出低迷。”张峻硕还建议师弟师妹们打开心扉,接受别人的帮助。

### 一往无前“磨”进清华

考入清华大学的苏项认为成功要注重打磨细节

“拿到录取通知书后,再站在教学楼的走廊上,我意识到这里的一切,早已无意识地成了与呼吸一般自然的存在。学弟学妹们与我擦肩而过,我仿佛看到一个又一个曾经的自己。三年匆匆求学的时光从不曾如此安静地回味过,校园里的钟楼、黄墙与银杏树,见证了我从迷茫无措到自信从容的蜕变,这段二中时光,将成为支撑我未来不断前行的基石与力量源泉。”回望来时路,青岛二中2025届毕业生苏项感慨万分。拿到清华大学的录取通知书后,他说最感谢的,是那个不放弃的自己。

#### 不停打磨细节踏实进步

对于苏项来说,考学成功的经验就是反复磨练自己,打磨细节。“时间是最宝贵的资源。我们要学会规划,每天都要有明确的任务计划和目标。从时间上、数量上细化为每日可执行的操作。针对学习中的问题,要量化细节进行学习改进。学习重在静水流深、日积月累,切忌一时心血来潮、贪大求全。”在苏项看来,学习要明确己之所能、己所不能,同时还要找到课余活动与学业的平衡。“人生就像一本空白的诗集,每一天的坚持都是落笔的诗句。或许一时的迷茫看不清方向,但请坚信:那些看似艰难的过程,终将在时间的沉淀中,绽放成最耀眼的风景。不必迷茫于未来的走向,只需过好当下的每刻,也不必因一时得失焦虑,因为真正的成长,就藏在一次次向目标迈进的坚持中。”就这样,苏项“观察”着自己,哪里不够严谨,哪里总是“翻车”,试着把那些学业中错误一点点修正,像是一套精密的仪器一点点校着准。“向着高考目标前进的路,不仅仅是学科知识与技能的比拼,更是对身体意志的考验。找到喜欢的运动并坚持,既可以强健体魄,又能为自己充电。”苏项明白充足的能量是进步的根基,他热爱运动,为自己注入前进的活力。

#### 感谢永不言弃的自己

“录取结果出来后,许多人让我分享经验。我觉得我平日里做的事情都很‘日常’。也许我们最需要的是充分信任每一门任课老师。他们是我们学习路上开疆拓土、攻坚克难的明灯。在学习挫败时,会有针对性地帮助我们改进和提升,温暖并照亮我们继续前行的路。从老师的讲解中获取灵感,完善知识框架,可以少走弯路,高效完成学习。越是相对困难的学科,越要利用好每一节课,谨记老师的要求,执行下去。他们像精准的导航,是考场的‘避坑指南’。他们只盼着你能踩着他们铺的路,走得更快、更稳、更远。”苏项说,同时还要保持谦逊,从同行者身上汲取向上的力量。山外有山,高手如云,学习方法不是复制粘贴,客观分析自己的问题,学习“怎么做”,更要明确“为什么这么做”,在解决学习问题的过程中,逐渐磨合出适合自己的手感。

苏项还诚恳地建议,与一群优秀的同学同行,我们会面对无数次成绩的起伏与挫败感。每当这时候,不要忘了你在自招或中考时面对强手如云的那份无畏的勇气,以信念与意志向目标全力以赴,坚持、再坚持。高中三年时光将过得飞快,每一天都不要放下你的努力。高考是三门主科与三门选科的综合竞争,不仅要充分放大自身优势学科的竞争优势,也要全力以赴弥补短板学科。高中的压力与挑战并非压抑,选择积极的心态,接纳周围的世界,欣喜于自我的成长,你就一定能收获一段充满幸福与意义的三年高中时光。

“最后,愿同学们都能以少年的热忱,在人生的旷野中始终坚守勇气,坚定前行。高考后,你们会站在理想的彼岸,回望来时路,感谢那个永不言弃的自己!”苏项说。