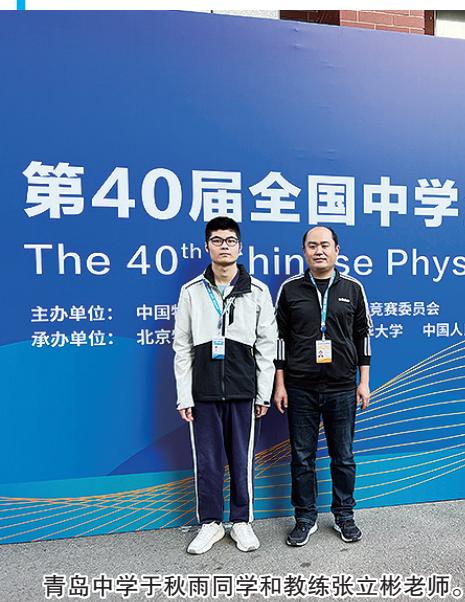


物理奥赛喜报 岛城学子摘6银

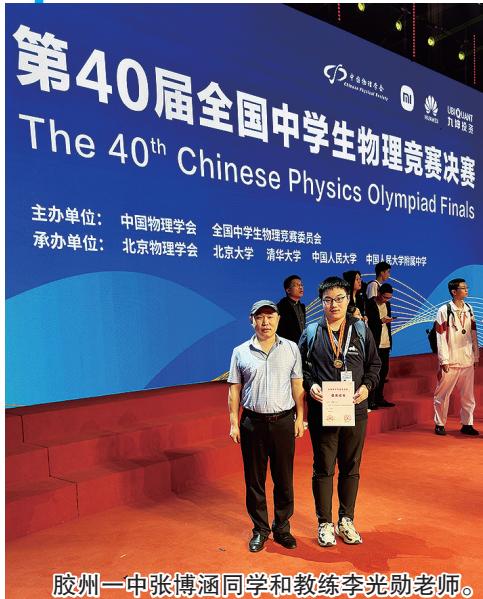
刷新青岛物理奥赛单届奖牌数纪录 青岛二中占据“半壁江山”



青岛中学于秋雨同学和教练张立彬老师。



青西一中王泽睿同学和教练高中扬老师。



胶州一中张博涵同学和教练李光勋老师。

今年青岛奥赛迎来“爆发”，五大学科竞赛捷报频传。继8月生物学奥赛岛城学子摘得一金一银后，物理奥赛也传来好消息。近日，2023年第40届全国中学生物理竞赛决赛闭幕，代表山东省队出征国赛的6名青岛学子全部获得银牌，这是青岛物理竞赛史上获得奖牌数最多的一次。这6名“物理学霸”分别是青岛二中的李沛霖、张佳栋、王智凯，青岛中学的于秋雨，青西一中的王泽睿，以及胶州一中的张博涵。按照高考招生规则，他们拥有39所高校强基计划招生破格入围的资格，将有更多机会敲响“清北门”。

青岛二中李沛霖： 喜欢踢球的“物理高手”

青岛二中此次共有李沛霖、张佳栋、王智凯3名学子代表省队出征，均摘得银牌，占据了“青岛军团”半壁江山，再次显示出该校在学科竞赛方面的绝对优势。值得一提的是，李沛霖还是一名高二学生，明年有望再度向金牌发起冲击。

在青岛二中物理竞赛首席教练王林看来，李沛霖性格沉稳，自主学习能力强，所以刚上高二就能出成绩。“拿到奖牌的时候挺激动，这次发挥正常，还是比较满意的。”回忆起领奖时刻，李沛霖说：“获得银牌，代表自己这一年多的竞赛学习达成了‘小目标’，明年要向着更高的目标继续努力。”他与物理竞赛结缘，要从物理科普书说起。“初中看过一些物理方面的科普书，像是相对论和量子力学的基础知识，让我对物理学产生了浓厚的兴趣，物理学史上物理学家的故事，则让我心向往之，感觉研究物理非常有意思。”到了高中，听说有物理竞赛，他先上网买了一些入门书，自己做题，后经过选拔，加入学校物理竞赛队伍，开始系统接触竞赛。

“老师充分利用课余时间为有物理兴趣和天赋的学生开展竞赛培训，学校还提供了专门的实验室，让我们在动手操作中感知物理精妙所在，如气垫导轨、分光计实验等。”李沛霖表示，二中丰富的实践机会，让自己对书本上的物理知识有了更具象的认识。

书法、声乐、素描、踢足球……除研究物理外，李沛霖的兴趣爱好广泛。从小学开始踢球的他，在高中的竞赛、文化课学习“两手抓”之余，还参加了“校长杯”足球赛。他笑称，“经常运动可以保持身心健康。”如今，对物理的兴趣已经成为李沛霖的学术志趣。这名16岁的男孩立下志愿，希望以后可以从事物理方面科研工作，为国家科技发展贡献自己的力量。

青岛二中张佳栋： “二战”奥赛从“省一”到银牌

这次拿到物理奥赛银牌，张佳栋感到有些遗憾。他在高二时就参加了物理竞赛，拿到“省一”的好成绩，这次“二战”奥赛，他坦言，自己在很多小细节上错失了一些分数。

张佳栋认为，物理奥赛这个平台上云集了全国各地的“学霸”“高手”，比到最后拼的是谁的速度更快、谁的思路更缜密。“奥赛要求能吃苦，考验学生的自学能力、规划时间的能力，还要‘见多识广’。”对此，他的办法是多刷题、总结模型，多与其他省市学校的同学交流，“在这方面，我们学校与杭州学军中学等竞赛名校开展竞赛合作，开阔了竞赛视野，从而增强竞赛实力。”

“想要在学科竞赛拿好成绩，我的建议是：首先，一定要提前了解竞赛的全貌，知道自己需要干什么；其次，要下定决心，犹豫就会败北。另外，参加学科竞赛也是意志品质的锻炼，准备竞赛是一个常常感到受挫的过程，需要不断地调整自己的情绪。”张佳栋总结道，在竞赛之路上，老师和家长的支持至关重要。在青岛二中，他得到了系统的竞赛培训，老师们研究了大量的配套练习题，帮助大家掌握更多的解题方法，提高解题能力、培养逻辑思维。

青岛二中王智凯： 享受物理竞赛“探究的美”

“物理竞赛具有特别的魅力，和课内学习不同，它是去探索研究一些崭新的内容，而探究本身就是一种美。”对于竞赛，王智凯的描述颇具诗意。在谈到自己的竞赛心得时，他十分感谢学校、老师还有同学间的相互帮助，“二中学习氛围浓厚，在这里只要想向上成长，老师会提供最大的支持。我们可以与老师一起研究前辈们的物理思想，一起探索物理的奥妙。”

他认为，竞赛和高考不同，难度更高，更考验钻研问题的能力和创新研究意识，“物理竞赛，要多接触新

的模型，体会其中的物理思想，还必须具备良好的数学素养。此外，决赛是高水平竞技，想取得好成绩，尽可能心思缜密，避免低级失误。”

“竞赛是一条特别漫长的道路，很容易半路放弃。需要对物理足够热爱，并找到自己的‘源动力’。”在王智凯看来，走竞赛这条路绝非易事，要有坚定信心和战胜困难的勇气。他建议对竞赛感兴趣的小伙伴尽早接触，能够更好地平衡竞赛与文化课的学习。

青岛中学于秋雨： 享受一步一步“升级打怪”

初中时就对物理充满兴趣、会自己做一些物理小实验的于秋雨，在青岛中学物理竞赛金牌教练张立彬的引导下，从高一开始，正式开启了自己的物理竞赛之路。从简单到困难，从基础内容到知识延伸，他十分享受一步步“升级打怪”的过程，“张立彬老师给了我们很多建议，为我们制定了一系列准备竞赛的规划，知识点讲解、延伸教学、真题训练、跟进答疑……在这个过程中，我对物理学科的研究兴趣愈加浓厚，视野和思维也不断得到开拓提升。”

考前多看错题集、练题时注意总结物理模型……于秋雨分享了自己备考物理竞赛“秘籍”，“物理这门学科的规律性比较强，弄清每道题适用哪个物理模型，再套用所属物理模型的公式、解题思路、解题步骤，所谓的难题就迎刃而解了。”此外，积累一定的做题量也十分重要，可以在练习中提高计算能力，活学活用所学知识。

青西一中王泽睿： “三大法宝”助他一路夺银

“决赛的心态控制比省赛的时候好，但由于紧张还是出现了不少失误。”拿到物理竞赛银牌后，青西一中的王泽睿虽然有些遗憾，但还是奖励自己吃了一顿肉串。去年该校的朱昭宇摘得物理竞赛的银牌，并凭借这块银牌破格被清华大学强基计划录取。今年王泽睿再度收获银牌，也提前“预定”了名校。

在王泽睿的教练高中扬看来，爱徒的夺银路上有“三大法宝”：一是有坚定的目标，能够朝着这个目标前进，王泽睿是高一入学后开始奥赛学习的，在学习过程中，无论遇到什么困难，都没打过退堂鼓；二是脚踏实地，每天能够拿出固定的时间学习竞赛知识，快速地完成自己的文化课任务，从而挤出更多的竞赛学习时间；三是学习很投入，专注力强，“最后冲刺阶段，王泽睿经常一个人在教室学习，不管教室外面有什么声音，他都不会有反应，全身心沉浸在自己的学习中。”

高中扬认为，奥赛对于学生而言绝不只是为了摘金夺银，更是全方位的提升。学习奥赛过程中，学生思维能力、心理素质、吃苦精神等都得到了锻炼，养成了很多好的学习习惯，这些是隐藏的价值，这也是很多竞赛选手回归高考后能够后来居上的原因。另外，奥赛获奖会增加学生的自信心，从而树立更高的目标，乃至确立一生的奋斗方向。

胶州一中张博涵： 优秀习惯让他“好上加好”

这次物理竞赛摘得银牌的张博涵，与在今年生物奥赛中勇夺金牌并入选国家集训队的青岛学子鲍韵涵同样来自胶州一中，两人还是同班同学。

在教练李光勋看来，张博涵天资聪颖，文化课成绩优秀，对物理有着浓厚兴趣。在家长的鼎力支持下，张博涵考入胶州一中后就主动加入竞赛集训队。此后，每个周末和假期，他都与物理竞赛相伴。学习、练习、复习，历经两年零四个月，直至一鸣惊人。

“张博涵有非常好的学习习惯，自我管理能力比较强，性格踏实，扎实肯干、一步一个脚印，每个阶段的学习都能做到学有成效，最终斩获全国银牌。”李光勋评价道。他对爱徒很有信心，“希望张博涵稳住心态，认真复习，好上加好，考上心仪的大学。”