



清华北大青岛籍学长为高考生加油

快来查收这些优秀的师哥师姐送上的应考秘诀和祝福

执笔为剑，手握星辉，为梦想而战，为青春一搏。7日，全市4.7万多高考生奔赴“年轻的战场”。12年一路披星戴月走来，如今，每一步都意味着他们比任何时候更接近自己的理想。在这个特殊时刻，青岛晚报也专门为莘莘学子们准备了一份特殊的“礼物”——我们联系了去年在高考中接过清华、北大“橄榄枝”的优秀学子代表，为考生们送上应考秘诀和祝福，希望带着这份礼物，学子们能够策马驭长风，冲出一条属于自己的繁花之路。



清华大学 乔英姿(毕业于青岛二中) 努力拥有一颗“大心脏”

高考前一天发烧怎么办？对于不少学子而言，这可能是一种出师未捷的“重创”，甚至不敢给自己设置这样的假设。偏偏乔英姿去年就真切切体会了一把这样的经历。去年高考首日，安睡一晚醒来后，乔英姿整体感觉还不错，索性不量体温，直接赶赴考场。就这样，这名毕业于青岛二中的“大心脏”女孩考出了697分的成绩，进入清华大学深造。

“能考出这样的成绩，一方面是因为平时付出的努力，另一方面也与心态有关系。”回忆去年高考前的生病经历，乔英姿坦言，“当时心态可平和了”，

如果感觉有点紧张、不舒服，就深吸一口气，然后从1数到10，慢慢呼气，这是她保持心态平稳的好方法。来到考点外后，在时间充裕的情况下，她没有急于进考场，而是先找到送考老师，拥抱击掌，便汲取到满满的能量。进入考场后，她建议大家填好姓名、准考证号等信息后，先大概浏览一下考卷，估算每类题的难度以及可能用到的时间，这样答卷时更有把握。正式开始答题时，一定先把基础题做好。遇到所谓的难题也不要慌，在合理分配时间的前提下，一点点分析题干，可能就会发现，“有些题只是看起来长得‘张牙舞爪’，实际很‘友善’。”

【贴心祝福】让自己拥有一颗“大心脏”，以更平和的心态直面高考吧。祝考生们在今年的高考中一举夺魁，都能进入自己理想的学校。

6日下午，记者联系到高玉正时，他正在图书馆奋笔疾书，为备战期末考试而忙碌。去年，这名就读于青岛九中的学霸凭借701分的亮眼成绩同时收到了清华、北大的邀约，经过慎重考虑，高玉正选择来到未名湖畔，继续自己的学业。看到如今的高玉正，很难想象，他也曾体会过中考失利的滋味，但在青岛九中三年，他凭借一腔坚韧实现完美逆袭，书写下“励志成长记”。在他看来，人生很长，不要急着给自己下结论。

“考试时，大家一定要先保证拿好基本分。语文不要怕题‘怪’，保持平常心，顺‘题’而就好。数学题一定要看仔细，慢慢来，小题反而最容易丢分，不能掉以轻心。英语的阅读要抓住关键词，作文千万记好格式，别写错了。”高玉正分

北京大学 高玉正(毕业于青岛九中) 人生很长别急着下结论

享了自己考语数英三科的心得，他建议，考试这几天，同学们在家复习时可以多关注基础知识，在脑海中梳理一下知识框架，再回顾一下自己的错题本、笔记本，记下知识的精髓，不要再猛磕难题。走上考场时，以平和的心态接过一份份考卷，在上面沉稳笃定地写下每一个字，心无旁骛地向着目标直跑就好。

【贴心祝福】祝考生们高考顺利，笔下生辉，金榜题名。祝大家都能取得自己满意的成绩，在理想的大学中享受新的人生！



清华大学 马馨(毕业于平度一中) 鼓励小字条也有大能量

一直以来，在亲朋好友的眼中，马馨都像是“别人家的孩子”。去年，她在高考中稳定发挥，考出了688分，“毫无悬念”地从平度一中进入了清华大学，如今忙于攻读数理基础科学和机械工程双学位。

谈及自己应考的秘诀，马馨说，她在考试前一天会在纸上简单写下考试科目的注意事项，再次提醒自己，加深印象，避免出现失误。“以物理为例，比如我当时写了要注意重力加速度常数，想清楚做题时是用9.8还是10；注意题干细节的阐述；掌握的不

太熟练的题型，可以再简单写一下解题思路。”还可以在字条上写一两句鼓励自己的话，形成正向心理暗示，以便能斗志满满地投入到考试中。

马馨提醒，来到考点后，有紧张感是正常的，这时可以考虑和同学、老师简单聊一聊，有他们的陪伴和鼓励，就能找到平日上学的熟悉感，消除紧张情绪。考试中，遇到一些答起来“不顺手”的题目也不要紧张，可以暂时放下这些题，马上积极调整心态，要相信自己平常考试做题已经培养起这种心态调节能力。

【贴心祝福】平日的点滴努力，终将会化成高考考场上利刃出鞘时的光芒。相信自己，你一定能行，我在清华大学等你！

去年，来自西海岸新区胶南一中的侯文奇抱着“享受高中最后一次考试”的心态，以690分的成绩进入北京大学。

关于考试经验，侯文奇看重的是做题时要合理分配时间。答题时一定要先易后难，把握好节奏，避免在难题上花费过多时间。“过于纠结一道题会紧张，甚至对自己的能力产生怀疑，虽然这都是正常的，但是我们要学会先放过这些困扰我们的题，先做完会做的，拿到本就属于自己的分。”

面对考试，紧张不可避免，如何应对？侯文奇认为，最重要的就是相信自己。“高中三年，我们做过无数张卷子，考过无数次试，高三的模考告诉我们，高考也不过是平时模拟考的一次再现。”他仍记得自己高考时拿到卷子的感受，不是激动，不是

北京大学 侯文奇(毕业于胶南一中) 相信自己是一剂心情良药

慌张，不是恐惧，是平静。“我也许多次考前想象过自己坐在考场的情形，可能是激动、迷茫的，但自己真正考试的时候反而是平静的，没有给高考附加更多的情绪，它就像平时普通的模考。希望学弟学妹也可以平静地应对考试，不浮躁，不焦虑，发挥出自己的实力。”

【贴心祝福】奋斗在高考一线，埋头在书本之间，实力在北大上限，底线在清华保研，只要你能坚定信念，金榜题名只在弹指之间，愿你马到成功、梦想实现！



清华大学 刘峻硕(毕业于即墨实验高中) 专注于当下放手去努力

2023年，毕业于即墨实验高中的刘峻硕通过强基计划综合考核，以686分的成绩被清华大学理论与应用力学专业录取，圆梦高考。

“一年的大学生活过去了，我现在觉得，高考固然重要，但人生中远有更多比高考更复杂、更艰难的选择和事情。”在大学的一年里，刘峻硕也曾有过灰心无力的时刻，但他转念一想，只要心中有热爱，专注于当下所做的有意义的事情，便不用后悔。“所以，高考生尽管放手去努力，不要害怕。”

刘峻硕结合自身和周围同学的真实经验为考生们送上四个小建议：第一，不要担心睡不好觉，失眠并不可怕，他也在高考前失眠到凌晨两点，但在考场上没有一丝困意。第二，考试时要学会抓大放小，不要过于注重“边边角角”，只要保证自己会做的一定拿到分就可以了。第三，速度很重要，不会的题不纠结，就选最有眼缘的那个选项就行，要保证做题的速度。第四，没有百分百的肯定，不要去改动答案，这一点非常重要。

【贴心祝福】高考只是人生的小阶段，放下得失心，尽力而为，不留遗憾就好。千万别把自己的人生给定死板，积极拥抱每一个成长阶段，必然能获得更丰富的人生体验。

记者 张琰 高静文 于娜