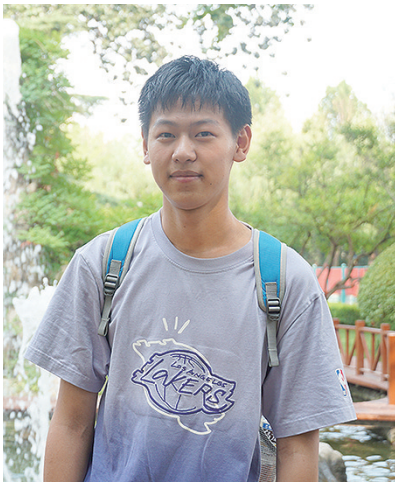


找准“增长点” 淡定自信上北大

青岛五十八中毕业生徐辰宇即将开启大学生生活 临行前回母校分享学习经验



青岛五十八中毕业生徐辰宇即将在北京大学开启人生新旅程。

日前，青岛五十八中新高一学生在学校体育馆参加了一场特别的经验分享会，主讲人是该校2024届四名优秀高三毕业生。其中，徐辰宇同学即将迈入北京大学校门。今年高考，他以696分被北京大学数学科学学院录取。

有趣的是，这个文理兼修的男生，高中期间要兼顾课内知识和竞赛学习，还担任学生会副主席和班长，时间表安排得满满当当，但他的身上却有着超绝“松弛感”，拒绝内耗，有着淡定自信的好心态。北大开学在即，即将踏上人生新旅程之际，他回到母校，将自己的学习“经验包”分享给学弟学妹。展望未来，他将带着在母校积淀的智慧、精神和信念出发，期冀在热爱的数学领域继续扎实学习，不断提升自己，早日报效祖国。

关于学习方法论 重在积累，找准自己增长点

“高中学习要重视基础，回归基础知识、基本方法，尤其是基本定义，总结基本模型。再就是回归课本，研究课本例题习题。课本上的题都是编写者精挑细选出来的，背后有其深意，能够举一反三。‘读’课本，是一个可以提升基础的好方法。”分享会上，面对新高一的学弟学妹，徐辰宇将自己的学习经验娓娓道来，干货满满。

谈起求学过程中的心得体会，他将其总结为“功在平时，重在积累”，并列出了自己的“积累清单”。比如语文重在积累作文素材，因为高中主要写议论文，所以要积累几个详细的人物事例，能当成“万金油”用，相当于在考场上给自己吃下一颗“定心丸”，还要



徐辰宇回母校青岛五十八中分享学习经验。

注意积累社会现象、名言警句，以及筋骨句、点题句和好标题。物理需要适当的练习量，积累板块模型、研究得分点。化学则要“多见新题、新情境”，背熟性质、操作、经典解答等基础知识。

徐辰宇的选科组合是“物化政”，对于文科学习，他也有自己的一套“方法论”，“文科‘背功’要下到，功夫在平时，基础知识和语文的必背篇目要背熟。英语单词要多背，我的英语成绩不稳定，就吃亏在词汇量上。”他还展示了自己的高考前最后十天英语练习的变化，自嘲自己“一直练到高考前一天，虽然看上去练出来了，但在考场上紧张就忘了”，以此提醒学弟学妹一定要练好卷面，尽早练字，尽早定型。

关于选科组合，他的建议是找准自己的增长点，均衡发展，不要偏科。同时，要理解学科思维，学会灵活切换。“比如物理，需要有缜密细致的分析能力、模型思维、实践体验，以及计算能力和数学思维。化学讲求实验探究思维，性质决定用途，还有转化与守恒思维。政治需要辩证思维、信息提取能力、推理与论证能力，还要有情境意识。”

在他看来，每个人有自己的学习风格，适合自己的才是最好的，“真正的强者都是能集百家之长的人。”在学习时间分配上，最重要的是找到最适合自己的安排，以达到系统优化。

高考数学146分的秘诀 “有兴趣+勤动脑+按需刷题”

数学是徐辰宇最喜欢的学科。今年高考，他的数学考了146分，是他对自己发挥最满意的一门。“我从小对数学感兴趣，上了高中之后，在学校竞赛教

练的引领下，我更加热爱数学。”徐辰宇说，或许很多人觉得数学枯燥无味，但是他觉得数学很优雅，像数学的底层逻辑、几何、公式都能够让他感受到数学之美。

从高一开始数学竞赛学习，拿过全国中学生数学奥林匹克竞赛（预赛）省二等奖……徐辰宇坦言，自己并非专门的“数竞选手”，而是兼顾课内知识和打竞赛。通过数学竞赛学习，让他的数学思维、钻研问题的能力、分析陌生问题的能力都得到很大的提升，拓展了知识面和解题方法，助力他在高考中有了优异的表现。“基本上所有竞赛题都不是‘一眼看到底’的，需要钻进去研究，比如从小规模分析入手，小的尝试来引出大的公理，或者归纳。”他认为，这些方法都是解决现在高考数学压轴题所必须的。

怎样才能学好数学？徐辰宇的建议是，首先要对数学建立一定的兴趣，还要勤动脑，打牢基础之后，总结归纳题型，培养数学思维。另外，可以适当刷题，做一做限时训练。“刷题的本质是积累，目的是练题感、找漏洞，排查自己的知识结构，有哪个知识点没掌握透，所以应当按需刷题，不要盲目，更不要跟着别人去学。”在他看来，刷题重在总结，要多思考，总结题目背后的基本模型，通过“刷”一道题带出一类题，积累一些常用的解题经验和技巧。

一路求学都在“家门口” 感恩母校恩师悉心培养

小学毕业于青岛永平路小学，初中就读于青岛志远中学，高中考上青岛五十八中……家住李沧区的徐辰宇，求学路上“一路花开”都是在“家门

口”。下个月即将教师节，他向用心教导自己、培养自己的老师们表达了深深的谢意，“小学班主任方珊珊老师比较知性，管班也比较严，我们的班风非常好，为中学学习打下了一个良好的基础。初中班主任赵杰老师管班张弛有度，初中三年同学们各有成长。当时赵老师对我特别上心，总是督促我学习，瞄准理想的高中。”徐辰宇回忆，青岛志远中学的各科任课老师给了自己很多指导和帮助，“比如教化学的孔老师特别敬业、细致认真，经常给学生批改化学作业到凌晨，一个一个方程式地抓我们的学习；教英语的郑静老师对学生很有耐心；教语文的刘阳老师比较严格，但严师出高徒，让我的语文有了很大的提高……”

在青岛五十八中，班主任高登营让徐辰宇见识到了名师风范。“高老师带了我们三年。他的教学经验丰富，能看出学生什么时候状态不好，及时找学生谈心，激发学生的内生动力。很多时候跟他谈一谈，我就会觉得豁然开朗，而且会发现自己的很多问题和不足。”他还特别感谢政治老师吉芳芳，“我的政治偏弱，吉老师一直帮助我查漏补缺，高考政治我能取得不错的成绩，多亏了吉老师。”高中三年，他没有上过校外辅导班，因为学校提供了丰富的学习资源和师资支持。

保持健康好心态 让高中学习更加从容

当北大录取通知书送到家里的时候，徐辰宇正在旅行的路上。这个暑假，他去了丽江、香格里拉、大理、武汉和长沙；买了一台笔记本电脑，学了一点Latex基础，还看了一些书……他的言语间尽是云淡风轻，还带着淡淡的幽默感。这种好心态，是他求学路上一路向上的“重要辅助”。

徐辰宇告诉记者，进入高三最后阶段，他为自己准备了三个词——自信、坦然、淡定，“保持这种心态，能让你在高中学习中更加从容。”他寄语学弟学妹，要正视考试，学会压力调节，“随时观察和调整自己的状态，把压力维持在最适合自己的水平，既不会让自己懈怠，又不会把自己压垮。”

在他看来，积极锻炼，积极参加校园、班级活动，都可以缓解高中阶段的压力。徐辰宇爱好运动，从小学开始打羽毛球，练的是“童子功”，即便到了高三也没有停止体育锻炼。高三期间，他每节晚自习课间出来跑步，锻炼身体同时也释放一些压力。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真

青岛六十七中篮球队 获全省高中篮球联赛冠军

本报8月16日讯 8月15日晚，山东省高中篮球联赛总决赛次回合在青岛六十七中打响。最终，青岛六十七中篮球队以总分138比113战胜临沂一中篮球队，获得山东省高中组篮球联赛决赛胜利，再次登顶，蝉联冠军。

比赛场上，队员们奋力防守，拼尽全力，敢于挑战突破，充分展现出青岛六十七中力争上游的志气和“敢赢不怕输”的韧劲。

据了解，近年来，青岛六十七中学全力推进青岛市“十个一”项目和体育工作三年行动计划，

立足教育抓体育，抓好体育促教育，坚持五育并举，强体兴校，推进教体融合，以体育人，形成了学校篮球引领、教体融合、五育并举的良好局面。学校男子篮球队在体育教研部和主教练李磊老师的带领下，连续16年蝉联青岛市篮球联赛高中男子组冠军，先后7次获得山东省冠军。在2024年耐克中国高中篮球联赛中，获得全国总决赛亚军，创造了青岛市乃至山东省中学生篮球的历史最好成绩。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜）



青岛六十七中男篮队员正在投篮。