



# 万盏灯火 点亮学子前行之路

青岛实验高中优秀毕业生组团夜游灯会 畅谈圆梦“双一流”大学之路

璀璨灯火，照亮岛城夏夜，也点燃了万千学子心中的逐光梦想。作为暑期新晋热门研学目的地，2025“青岛之夏”艺术灯会吸引了众多学生前来，徜徉诗林赏灯海，在光影交织中领略家乡的山海神韵、文脉风华，开启一场流光溢彩的奇幻之旅。今年高考录取尘埃落定后，青岛实验高中“00后”教师李左娴与几名高三毕业生相约逛灯会，他们特意找到自己学校的灯牌，留下见证高中岁月和青春成长的珍贵合影。“今天我们以这样一场令人震撼的灯会作别，愿我们的毕业生，能在光影流转中感受到母校的祝福，继续以‘实高人处事做高处见’的担当，追光逐梦、不负时代。”在李左娴看来，暑假不仅是放松的时候，更是开阔眼界的契机，逛灯会无疑为学生的成长增添了“诗意”的一笔。现场，三名实高学子分享了自己在高中“进阶式成长”、圆梦“双一流”大学的经验。



青岛实验高中师生夜游灯会，徜徉诗林赏灯海。  
刘宇航 摄

## 练就“破局思维” “内核”稳定助力大考超常发挥



从中考到高考，每逢大考超常发挥、“跃”入心仪学校，是如何做到的？对此，青岛实验高中2025届毕业生赵梓皓有话说。

今年高考，他以优异的成绩被东南大学电子信息专业录取。将时针拨回三年前，当时他抱着“搏一把”的心态

第一志愿报考实验高中，结果在中考中超水平发挥，成功进入理想高中；三年后，这一幕又在高考中重演。“没想到自己发挥这么好，高考成绩比平时高了30分左右。”他将自己每逢大考超常发挥的原因，总结为心态稳定、状态良好加上策略得当。

性格比较“佛系”的赵梓皓，将高中视为激发思考、启迪智慧的殿堂，而非一味埋首苦读之地。“你的思维方式，将是驾驭知识海洋的舵手。”他认为，学会思考的重要性远超单纯的时间堆砌。面对考试科目，反复练习虽不可少，但融入思考的练习，方能真正掌握知识、理解概念。作为“物化生”组合选手，物理是他比较拿手的科目。他建议学弟学妹，学习物理新课时，多运用类比思维，将抽象概念转化为具体可感的模型。如电流与电势，可想象为水流与地势；带电粒子在电场中的运动，则可类比为小球在等高线间的穿梭。这样的类比，就像为抽象概念披上了生动的外衣，让理解变得直观而深刻。

在他看来，实现高中“进阶”的关键，是练就“破局思维”，即学会从更高的层次审视问题，不被具体方法所束缚。面对难题，不妨回归问题的起点，重新审视其本质，寻找更简洁、更高效的解决之道。

说到高中三年自己的成长蜕变，让赵梓皓感触最深的是思维能力的提升和学习方法的优化。他开始真正地学会在思考中学习，在和班里同学一起讨论数学、物理题的过程中，互相启发，开拓思路；学习也更有条理性，构建起自己的知识框架。同时，实高丰富多彩的校本课程和社团活动，为学生全面发展搭建了平台。在参与活动的过程中，他的性格变得更加开朗，还爱上了打羽毛球。他尤其感谢自己的两任高中物理老师，“王雁老师的课讲得生动有趣，让我对物理充满了兴趣；李映老师认真负责、重视细节的态度，也深深地影响了我。”

“人生，不会因一张试卷而变得渺小；高中，更应成为绽放光彩、成为最好的自己的舞台。”赵梓皓想对学弟学妹说，以“享受过程”的心态面对每一次考验，就会收获“稳定的内核”。未来，他计划在大学里精研专业课，找到最适合自己的发展路径。

## 以稳扎稳打之势 叩响哈工大智能制造之门



2025年高考升学季，青岛实验高中学子王绪祺凭借优异成绩，通过综合评价招生被哈尔滨工业大学（威海）智能制造卓越优才计划录取，以十二年求学路上的稳扎稳打，圆了自己的工科梦想。

“我其实没特意准备综招，更多是抱着试试看的心态。”王绪祺坦言，选择这条升学路径并非刻意规划，但哈工大（威海）的综合评价标准恰好与他的优势契合。相较于部分高校对竞赛奖项的硬性要求，该校更看重高中阶段的成绩，而他高中三年始终位居年级前列，为这场“幸运”埋下了伏笔。

综合评价招生中，高考成绩与面试成绩按比例折算录取。王绪祺虽未在面试中取得顶尖名次，但凭借扎实的高考分数实现了平衡。他回忆，填报材料时提交的期末成绩在年级前5%以内，这份长期积累的实力，成为他突围的关键。

王绪祺的学业成绩单呈现出鲜明的“均衡特质”：6门学科全面发展，地理和英语尤为突出。选科时，他选择了物理、化学、地理组合，既符合个人兴趣，也与工科专业需求高度适配。

谈及学习方法，他强调“课堂效率”和“心态稳定”是关键。高中阶段，他会通过网课查漏补缺，家长则在资源筛选上提供支持。面对高一、高二时的数学成绩波动，他没有陷入焦虑，而是通过查找资料、观看讲解视频自主弥补知识迁移能力的短板，最终实现稳步提升。高考冲刺阶段，他更注重复盘错题：“最后阶段新知识吸收有限，巩固旧知识、减少失误更重要。”这种理性的学习态度，让他在高压下始终保持节奏。

王绪祺的成长轨迹里，藏着对理科的天然热爱。在青岛嘉峪关学校读小学时，他参加青岛市青少年创客挑战赛，与团队合作完成模拟过山车轨道项目并斩获一等奖；木质窗花制作等实践活动，更让他爱上动手创造。升入青岛实验初中后，化学老师魏强的生动教学让他兴趣渐浓；升入青岛实验高中后，化学老师王晓艳用生活故事活跃课堂气氛，进一步点燃了他对理科的热情。

这个暑假，王绪祺正忙着学驾照，并为大学生活做准备。对于即将到来的大学之旅，他充满期待：计划竞选学生会或班干部，延续服务同学的热情；专业上，将在大一通识学习后，从机器工程、机械设计制造及其自动化等细分方向中选择深耕。“争取保研，未来读博深造。”在他眼中，智能制造领域充满机遇，而扎实的学业基础、沉稳的心态和对工科的热爱，将是他逐梦路上的底气。

## 越丰富越精彩 文科生的综招突围之路



同样是通过综合评价招生，青岛实验高中2025届毕业生王紫佳收到了中国海洋大学日语专业的录取通知书，即将奔赴下一程山海。作为一名纯文组合的考生，她的综招“突围之路”证明，山顶的风光壮丽辽阔，从来

属于那些看清自身坐标，并敢于在多元路径中坚定跋涉的人。

王紫佳回忆，高一入学时老师就在宣讲中介绍包括综招在内的各种升学路径。擅长文科的她很快锁定方向，主动出击，从高一开始为综招做准备。了解到白名单赛事是通过综招初审的“敲门砖”后，她两战“外研社杯”全国中学生外语素养大赛，终获省一等奖；参加叶圣陶杯全国中学生新作文大赛、环保作文大赛也都有奖项收获。这些沉甸甸的证书，成为她通过三所知名高校综招初审的坚实基石。

然而她明白，综招要的远不止纸面成绩。“比起在平台上填写的数据，更重要的是与人沟通的能力。”在高一课业压力尚轻时，她加入社会公益组织，积极参与公益活动，在海洋环境保护、福利院送温暖等活动中，锤炼责任感、积累实践经验。校内舞台则更加广阔：作为校学生会主席，她作为学生代表发表演讲、策划毕业典礼、在校庆中担任古琴馆讲解员……这些经历不仅丰富履历，更在无形中锻造出综招面试考场那份沉着的自信与清晰的逻辑。当走进海大综招纯英文面试现场，她过往的积累如泉涌流。面对随机文段的朗读与提问，她发音清晰，理解到位；当考官抛出“未来规划”等开放性问题时，她思维敏捷，应答流畅。

回顾高中三年，王紫佳感慨，在青岛实验高中这片沃土上，她找到了属于自己的赛道。学校丰富的社团活动与实践平台，让她在各类历练中变得更加有规划，表达能力、统筹能力更强。谈及给学弟学妹的建议，她特别强调“高效”：与其在宿舍熬夜低效刷题，不如专注课堂与自习，为目标列出清晰计划；选定科目后便有所侧重，打好基础方能支撑高三冲刺。对于想走综招的文科生，她建议高一早布局，投身相对丰富的实践活动，以提升综合能力；高中期间，稳扎稳打地提升自己的学习成绩，并重视白名单赛事。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 董真 于娜