



佛山+APP



珠江商报官方微信

## 何凯晴:找好自己的节奏 叩开北大的大门

“北京大学医学部药学专业是我的第一志愿,能够被北大录取,真的非常高兴!”顺德一中何凯晴同学说,就读顺德一中三年,自己在人生最美的年龄里实现了最纯的梦想,遇见了最可爱的人们,非常感恩老师们的无私帮助、家人的暖心鼓励和朋友的互勉。随着高中生活画上了圆满的句号,何凯晴也将开启人生的新篇章。

### 保持稳中求进的学习节奏

高中三年,何凯晴的成绩一直保持在年级前20名。何凯晴说,自己在高中的学习当中,一直坚持稳中求进。在她看来,成绩的提升不能冒进,学习就是要找到适合自己的节奏,并且在心态上要保持定力。

除此之外,掌握提升成绩的方法也很重要。作为一名理科生,何凯晴分享了自己的学习方

法,她坦言,自己不太喜欢刷题,但是会对错题进行整理、研究,做到学懂弄通,“理科研究的是逻辑思维能力,一道题弄懂了,遇到同类型的题目,就可以触类旁通”。

如今,三年奋斗,终得硕果。何凯晴表示,要感谢顺德一中老师的辛勤耕耘和倾情付出。告别青涩的高中时代,开启精彩的大学生活,何凯晴已经准备好进入人生的下一个新阶段,对于未来,她计划在北京大学医学部药学专业完成本硕连读,然后攻读博士学位,“在这个快节奏的时代,我希望能够沉下心来,专注科研,为医药事业发展贡献一份力量”。

### 学校精心培养,家庭用爱滋养

何凯晴取得优异成绩的背后,离不开顺德一中的培养。据她的班主任、物理老师肖如春介

绍,顺德一中聚焦拔尖创新人才,为学生打通多元成才通道,坚持早发现、早布局、早培养,创新实施“2.5+3.5”培养模式,选拔拔尖创新人才,并结合学生特点进行培优。

“何凯晴同学勤奋好学,自进入高中学习以来,每一次年级考试或者大型统考都能够名列前茅,成绩优秀且发挥稳定,基于这些特点,她在高一下学期进入了卓越班学习。”肖如春表示,针对拔尖创新人才培养,除了常规课堂教学之外,顺德一中还会邀请专家送课到班、开展名校联合培优,此外,还会开展沉浸式研学活动,例如:在高二升高三暑假期间,组织包括何凯晴在内的一批学生到襄阳五中进行跟班学习,通过交流开阔视野、拓展思路,提升他们的思维高度,“通过尖子生共同学习,碰撞出智慧的火花,有助于学生的个性化学习”。

除了学校、老师的精心培养之外,来自家庭的爱、支持、信任

和鼓励,也是滋养何凯晴成长成才的重要“养分”。“信任很重要,要相信老师、相信学校,也要信任孩子。”何凯晴妈妈说,女儿从小就是个省心的孩子,高中三年,自己从来没有刻意去查询女儿的成绩,每次考完试,也不会追问孩子的考试成绩,“我们更加愿意去做一顿美味的饭菜,让孩子自然而然地跟我们分享她的学习生活、快乐的事情”。当女儿在学习上遇到困难,何凯晴妈妈的做法是鼓励女儿、支持女儿,和孩子一起找到问题的根源以及解决方法,“让孩子有下一次重新出发的动力”。



何凯晴./学校供图

### 学习建议

暑假过后,又一批新生即将入学高一,在放假期间,准高一新生该如何规划高中阶段学习?又该做好哪些准备?

作为过来人,何凯晴表示,相比初中数学,高中数学学习难度更高,她建议准高一新生要抓住暑假时间,提前预

习数学,同时探索自身的兴趣爱好,明确学习方向,为未来升学、选择专业提前做好准备。

作为老师,肖如春也给出了三点建议:一是早转变,从被动学习向主动体验、内生性学习转变;二是早计划,要

结合自身特点,设计升学路径;三是早行动,要充分利用好暑假时间进行学习,“以顺德一中为例,针对拔尖创新人才,学校将开展相关竞赛、强基计划培训,组织外出研学活动,同时为同学们提供初高衔接学习、生活及心理指引。”

## 李旖珂:一路高歌猛进 圆梦北京大学

“得知正式录取信息后,我有一种终于尘埃落定的释然。十二年以来的辛勤付出终于在这一刻结出了甜美的果实,无比感恩,我自己的努力坚持,我的学校,我的老师同学,我的家人……随后而来的,便是对北大校园生活的期待。我相信在那里我会看到更广阔的天空,结交更多的朋友。”顺德一中李旖珂同学称,得知自己被北京大学录取,感到兴奋和惊喜。

得知能与几年同窗的何凯晴同学继续同行,李旖珂倍感喜悦与期待,她表示:“期待顶峰相见,我会将大家的鼓励化为日后砥砺前行”的动力。

### 感恩老师和学校的栽培

三年拼搏,收获佳绩,李旖珂非常感谢这一路上一直支持鼓励她的老师们。她感动地说道:“我今天成绩的取得离不开老师们的辛勤付出。他们不仅有极高的教学水平,更有很强的责任心和丰富的人生阅历。”

“李旖珂同学热爱学习,从小就立志要成为一名科学家,造福人类。”班主任兼物理老师肖如春评价道,李旖珂进入高中以后,刻苦钻研,勤学好问,每每遇到挫折,都能咬牙坚持,不喊苦,不叫累。

英语老师杨从梅则表示,李旖珂同学对待学习态度严谨,对于不懂的问题喜欢追根问底,相信这种优秀学习品质一定会助她

在将来的学业道路上越走越远。

化学老师占建斌认为,李旖珂同学能取得优异的高考成绩,很大程度上源于她敏而好学,孜孜善求的学习品质,以及备考过程中始终保持积极乐观的学习心态,坚持不懈地追求自己的目标,和理想的坚韧与执着。占建斌衷心祝愿:“相信在大学的学习生活中,旖珂同学一定能百尺竿头更进一步,取得更加辉煌的成就。”

### 备考关键是心态和方法

“高考备考是一个漫长、艰苦但也充实纯粹的过程。在这个过程中,我认为最关键的因素之一是心态。”李旖珂分享了她的备考心得。

李旖珂认为,首先要有信心,相信自己,同时也信任老师,相信的力量能让实力更好地发挥出来;其次要有静心,无论外界评价如何,都要保持好自己的本心,不断向卓越进发。考得好时不必骄傲,应总结经验,再接再厉;考得不好时也不必气馁,应查漏补缺,坚定信心。

备考中,还要注意利用好每一次模拟考试,特别是考试安排和内容与高考相似的大型模拟考试。李旖珂提醒,要注意归纳好适合自己的一套应考流程意外情况应对策略等,如考前重点复习什么,发答题卡前回想什么,拿到试卷后先看什么先做什么……

查漏补缺,及时补救。分析好每一次考试的失分原因,并设

计相应的补救策略和方法。如发现计算老是失误,就整理一下易错点,每次考前都看一下;发现题目老是写不完,就分析哪里拖了时间,并加强练习提高熟练度,或记一些二级结论。李旖珂强调,“提分的计划可以没那么精细,但一定要及时执行。”

### 父母狠抓作息和家庭环境

顺德一中的社团活动十分丰富多彩,李旖珂热衷于创客社3D打印组的活动,比如调试打印机、模型设计等。李旖珂分享道:“我印象深刻的一次经历是帮助一位物理老师设计了一件实验所需的器材,所学的知识派上了实际用场让我十分开心。”

这种科研精神一直根植在李旖珂心里,未来,她依然希望从事研究方向,并毅然选择了医药研究方向。对于志愿填报,父母非常尊重李旖珂的梦想。“得知高考分数后,我们倍感高兴的同时,也做了非常多的功课,因为志愿填报是一项浩大的‘工程’,我们从分数、学校、专业、就业等方面充分考虑,当然,最终还是要结合孩子的兴趣爱好去选择。”李旖珂爸爸如是说。

聊起孩子的教育和培养,李旖珂的爸爸滔滔不绝,对于孩子的独立、自觉、优秀,他倍感欣慰。“从小学,到初中,再到高中,旖珂一直都是让父母省心的孩子,学习成绩相当稳定。”李旖珂的爸爸分享道:“旖珂的性

格是内敛型的,从小都是自主完成作业,基本不用家长操心。”

对于这样一个拥有强劲学习内驱力的孩子,培养了哪些优秀品质?从李旖珂的爸爸的分享中,我们能窥见一二。

“从小,我们对孩子唯一要求的就是严格控制作息时间,小学在家基本10点睡觉,7点起床。”李旖珂的爸爸透露,高三极少放假回家,偶尔在家里,他也要求孩子和在校作息保持一致,不会打扰生物钟。这就是李旖珂养成自律、自主品质的重要原因。

“此外,我认为和谐的家庭环境是给孩子全身心学习的有力保障。”李旖珂的爸爸介绍,他极少干预孩子的学习,一路以来都没有花钱报培训班,唯一能做的就是减少负面情绪的影响,给孩子一个和谐、温暖、阳光的家。“我们从来不在旖珂面前吐槽工作的压力和烦恼,也从来不在孩子面前吵架,家庭氛围是非常和谐的。”或许,父母的爱正是李旖珂心无旁骛、一心学习的动力和源泉。



李旖珂./学校供图

## 周晴:坚定理想目标 稳步迈进清华

“当手机弹出清华大学的录取信息时,我吓了一跳,随之而来的就是惊喜雀跃,感到心中的一块大石落地,自己多年的努力没有白费。”收到正式被清华大学美术学院录取的那一刻,周晴异常兴奋。为了这一天,她高二那年毅然走上艺考之路,成为一名美术生,两年来的努力在这一刻得到印证。

### 坚定理想并为之不懈努力

周晴初中毕业于顺德一中外国语学校,初一时就开始学习绘画。在考上了顺德一中后,她在高二那年决定要将绘画当作一份事业,于是决定成为一名美术生。那时起,她过上了奔走于顺德和广州之间的双重生活。

周一到周五,她每到下午5点下课,就赶去画画,直到晚

修;到了周六,吃过饭后就赶去广州学习绘画,到了周日又赶回学校学习。在备考清华美院期间,周晴更是经常画到凌晨2点半,然后早上7、8点又起床赶回学校上课。周晴表示,为了自己的“梦中情校”——清华美院,再苦再累也值得。

周晴的努力,也让她获奖无数。例如,她创作的作品《和教育助我遨游知识的海洋》荣获“中国移动‘和教育’杯”第十九届全国中小学电脑制作活动电脑绘画(和教育项)二等奖。

### 家长老师的支持伴她一同追梦

“勤奋是自己取得好成绩的重要原因。”据悉,周晴手握清华美院、中国美术学院和广州美术学院的合格证,最终被自己最

心仪的清华美院录取,这是她辛勤耕种、收获果实的最好体现。当然,一路上也不是没有磕磕碰碰。“特别感谢学校老师在自己低落的时候给予非常大的鼓励和支持,未来希望把画画当作事业来发展,闯出属于自己的一片天。”周晴说,父母虽然不懂绘画,但对她的专业一直很支持。

清华这样一个具有浓厚学术氛围的环境中学习,学生们可以更好地发掘自己的潜力,拓宽自己的视野,提高自己的综合素质。周晴表示,打算在暑假继续提升自己,提高专业能力。她期待着,在清华继续追寻自己的美术梦想,实现自己的人生价值,在本科毕业前获得一定的成就。

班主任王畅老师评价道,周晴同学目标非常专一,胜不骄、败不馁,从没有因为自己是美术生而放松对自己的要求。她不仅

美术功底强,还擅长书法和舞蹈,担任过学校街舞社的社长。在高三最后两个月的文化课备考期间,周晴因知识遗忘、备考时间紧迫等原因有些担忧和焦虑,在老师的帮助下,她很快调整了状态,克服了困难,凭着自己的韧劲,与时间赛跑,找漏洞、补短板,很快缩小了与其他同学的差距,最后实现了超越。“看到周晴同学为清华而奋斗的模样,我想说,孩子们只要心中有梦、眼里有光、脚下有路,未来一定能在自己热爱的领域上发光发热。”



周晴和班主任合影。/顺德融媒记者林安迪摄

顺德一中三名准清北学子分享学习心得

# 「清北神功」修炼秘籍请收好

“

编者按:2024年高考,一众优秀学子在高考中崭露头角,彰显了顺德拔尖创新人才培养的显著成绩更上一层楼,顺德一中喜讯频传,继何凯晴同学圆梦北京大学后,周晴同学和李旖珂同学分别收到清华大学和北京大学的录取通知。

12年苦读,她们是如何一步步走向清北的?让我们走近她们,窥见家长们、学子们、网友们、老师们都非常关注的“清北神功”修炼秘籍。

”

文顺德融媒记者卢优玲 陈家好