



拆掉焦虑的墙，找准成长节奏

优秀学长分享“试错”与“突围”经历，解锁高效学习“密码”（下）

■晚报记者 王国伟 摄影 陆巍 叶语波 吕超

学习没有动力怎么办？看着成绩下滑着急怎么办？高中学习压力大，怎样才能合理规划好三年学习生活？……

8月1日下午，“嘉有大国少年”项目举办2026年优秀学子报告会暨大国少年对话优秀学长第二场活动。8位即将入读国内一流高校的优秀学子来到现场，为学生和家长们答疑解惑。

学长学姐们从学科复习到时间管理，从情绪管理到人生追求，为大家提供了多维度的经验参考。线上线下参与活动的学生和家長热情高涨，在为优秀学子点赞的同时，也期待这些经验能真正“匹配”到自己身上。

知行合一善做复盘，平衡学习与生活



“受邀来此和各位谈谈学习，诚惶诚恐，不胜荣幸。鄙人是来自嘉兴一中的一名小小文科生……”嘉兴一中2026届毕业生李宸宇的开场白，让台下众人纷纷抬头，对接下来“文艺范”十足的分享充满期待。

李宸宇今年高考被浙江大学录取。分享伊始，李宸宇引用“言有易，言无难”，提醒大家治学切忌主观武断。随后，他援引荀子《劝学》中的观点，强调学习贵在亲身践行，只听不练，一切皆是空谈。

在科学规划与时间管理方面，李宸宇提出两点：一是常态化自省，复盘习题用时、梳理错题，认清自身短板，做好日、周

计划；二是平衡生活七要素，兼顾应试、运动、审美、探索、放空、远离电子干扰与专注投入。

面对备考常见的心态难题，李宸宇坦言，确立古典文献学的专业目标后，自己也曾因考试失利陷入低谷，考场上容易产生负面联想。他建议，遭遇负面情绪先主动调节，抛开一时得失，沉下心稳步推进。

最后分享的内容是各科实操与阅读价值。数学基础薄弱的李宸宇，靠整理三类错题本、逐题复盘计算与概念失误，高考取得128分的理想成绩。他认为，阅读意义深远，既能稳定情绪、拓展文史视野，又能积累专业知识。



吃透真题善做笔记，充足睡眠是高效学习根基

同样即将踏入清华园的，还有嘉兴一中2026届毕业生朱栢辰，他带着最喜欢的一句话——“愿此行，终抵群星”来到现场。

高中三年如何规划？各学科如何复习？朱栢辰带来了满满的干货，清华学子的学习方法让在场听众凝神细听。

语文学科上，朱栢辰建议大家树立模板意识，在他看来，主观题和作文皆有规律可循。他推荐了《西方现代思想讲义》，希望大家借此了解哲学概念，为语文学科打下基础。

“2026新高考数学I卷释放出一个信号：注意力主导的题型增多，往往需要灵光一现，但这反倒要求基础扎实。”朱栢辰强调，数学学习一定要深



挖真题，把真题吃透。针对部分学生偏重记理论的倾向，他提醒，知晓结论的推导过程远比记住结论本身重要。

……
朱栢辰对各学科学习方法的建议，让线上线下听众直呼“全是干货，

得好好消化”。

他还分享了做笔记的心得。他的笔记其实是“知识手册”，浓缩了课本知识点与必要的课外补充。以英语为例，老师讲作文范文时，他会先全篇抄录，重点字词标红，好句式单独列出。积累到一定量后，再把词汇按主题分类，记在“知识手册”上。

看大家认真记录，朱栢辰话锋一转：“其实，睡觉也是我的学习方法。”他提醒“已做好吃苦准备”的学弟学妹，保持充足睡眠至关重要，其次是要吃好。

分享尾声，他阐述了高中三年的“大局观”：清楚现阶段的薄弱环节与首要任务，进而重点突破。

追风赶月不负韶华，明晰目标做会学习的高中生



“追风赶月莫停留，平芜尽处是春山。”这是嘉兴一中2026届毕业生陈奕昕的座右铭，也蕴含了他对学习的理解。今年高考，陈奕昕以优异成绩考入清华大学。

现场有不少对高中生活充满好奇的初中生。陈奕昕开篇设问：“高中生活在你们眼里是什么样的？”做不完的卷子？无休止的课？睡不足的觉？学不懂的知识点？考不好的试？……大家习惯给高中贴上枯燥压抑的标签，仿佛三年时光只剩下笔尖的疲惫与分数的重压，将青春窄化为一条通往考场的单行道。

陈奕昕不回避高中“学习”的首要属性，但他同时指出，大家要成为一个“会学习”

的人。何为“会学习”？陈奕昕结合自身给出了答案。

他分享道：“成为一个‘会学习’的人，要做到明晰目标、合理安排、思想进阶。”为了使大家有更直观的认识，陈奕昕结合自己的成长阶段进行了拆解。在数学学科上，他采取强化强项、稳扎稳打的策略，获取学习动力；首考的“物化技+英语”及后续的语文学科复习，则采取分阶段突破弱点的技巧……“我的成长之路权作参考，每个人都有适合自己的学习方法。”陈奕昕笑着说。

“高手拼的不只是知识，更是心态、毅力与细致。”陈奕昕最后总结道，“学习这条路走得慢没关系，只要不停下，出，大家要成为一个‘会学习’

最后登场的是毕业于嘉兴一中、即将赴清华大学深造的张浩然。

“十二点睡五点起”才是成功“秘诀”？张浩然引用艾宾浩斯遗忘曲线和间隔学习曲线，提醒大家不要超负荷学习。在他看来，与其低效消耗十小时，不如集中精力高效学习六小时，收获反而更大。他推崇整块化学习时间，认为利用碎片化的几分钟记忆知识点收效甚微。

针对居家学习自制力薄弱的难题，张浩然推荐把图书馆当成优质学习场所，并强调自律与外部监督缺一不可。

规划意识是贯穿全学段的必备能



力。他建议学弟学妹们把学习计划书写张贴，每日对照执行，即便一天仅完成计划的六成，过程也足够充实高效。

“愿意主动去请教老师并能问出高水平问题的学生不足1%。”张浩然提醒大家，要善用身边资源，主动请教

老师。此外，同学亦是宝贵资源。张浩然常与同桌、室友研讨习题，对同一道题交换不同解题思路。

谈及考前焦虑与分数起伏带来的内耗，张浩然分享了自己的心态调节法：日常考试不能用分数定义强弱，试卷的核心作用是检验知识漏洞。

分享最后，张浩然点明了学习最核心的底层逻辑——内生动力。他表示，学习不应只为满足父母期待或维护学校荣誉，而应为了拓宽自身未来的发展道路。学生需要认清每一次偷懒都会留下遗憾，主动树立为自己负责、自强自信的心态，才能保持稳定的学习劲头。

“嘉有大国少年”持续赋能学子

“嘉有大国少年”是公益服务项目。“嘉有”既指“嘉兴拥有”，又谐音“加油”，意在激励少年们砥砺前行。

活动当天，“嘉有大国少年”项目两个活动品牌正式揭牌，分别是“大国少年科技实验室”和“萌新·盟兴”科技行社会服务点。此外，项目聘请了嘉兴市实验小学科创中心主任、国家级科技名师徐德亮，以及嘉兴市科协工作人员方旭，担任“大国少年科技实验室”的常驻导师。

项目推出以来，“嘉有大国少年”坚持以人文素养和科技素养为抓手，组建名家名师队伍，先后推出20多场线下教育公益活动和30多场线上公益直播，超过1万名孩子从中受益。

新揭牌的两个活动品牌，锚定“科技”关键词。据悉，该项目接下来将通过“大国少年科技实验室”，搭建嘉兴学子的科技探索之路。