

保持良好心态、先完成不擅长的科目、整理错题和考试复盘很重要……

@宁波高中生，快来看镇海中学的



朱一瑜



胡展铭



楼诗雨



郑媛元

朱一瑜

在内求与外求中 探寻稳定内核

朱一瑜，镇海中学理科创新班班长，高考总分703分，被清华大学无穹书院录取。他分享了“关于心态的内求和外求”，对很多同学来说，值得学习。

他说，内求是指通过积极的自我调节、心理暗示，来保持情绪和内心的平和稳定，避免不必要的情绪波动；外求则是通过主动寻找老师或同学，在交流分享中减缓内心压力，找到情绪出口。

朱一瑜分享了一个自己的例子：“我在首考和高考前的心态截然不同，最终的结果也与心态呈正相关。首考前我特别紧张，整体处于比较浮躁的状态……压力大到饭后会一个人去操场散步。其实后来回想，如果当时能及时和班主任沟通，合理安排首考前的复习计划，首考结果或许不会那么遗憾。而高考前我吸取了首考的教训，常常暗示自己‘每一页复习过的书都不会被辜负’，始终维持着良好的心态，最终高考也取得了相对理想的成绩。”

对于老师，朱一瑜心存感恩。比如技术组的朱老师，在朱一瑜改选科目后手足无措时，主动帮朱一瑜制定补课计划，还提供全天候的答疑支持，解决了朱一瑜的燃眉之急。

当然，同伴的帮助也同样对朱一瑜有效：首考后朱一瑜一度陷入情绪落差的阴霾，是朋友知心的鼓励和祝愿，成功把朱一瑜从低谷中拉了出来，让朱一瑜能“抛却所有的昨天，义无反顾地奔赴下一场山海”。

胡展铭

理科生的文科攻坚之路

胡展铭，高考总分704分，与朱一瑜同一个班级，被清华大学电子信息系录取。

作为理科创新班的一员，语文一度是胡展铭的短板，曾考过年级600多名。胡展铭的优异成绩与良师指导和组队学习分不开。

“对我个人成长影响最大的是我的班主任高培圣老师，他教学细心负责，每次会抓着我的作文一遍一遍重写，一开始41分，后来到42分、43分、44分……后来我们还组成了一个‘三剑客’，三个人一起写作文，最终我们三个人的语文成绩都不错，也都被清华大学录取。”胡展铭说。

胡展铭也很感谢英语来君芳老师，首考时胡展铭英语没发挥好，来老师就总是在晚自习时把胡展铭“抓到”自己办公室，学习英语。“有时候我觉得太累了，就编个理由请假不去，来老师就会在平板上给我发个愤怒的表情包，问我为什么不来，我就只好第二天继续去。就这样，我英语最终上了140分。”胡展铭说。

数学是胡展铭的强项，高考146分，在数学学习上，他们有一个7人小组，命名为“葫芦娃”，大家经常在平板上交流讨论问题，数学老师也会为他们答疑，这样的氛围下，大家的学习不是孤军奋战，而是协同共进。

学习之外，胡展铭也热爱体育活动，虽然并没有体育特长，但他形容自己“又菜又爱玩”，各个球场上总有他挥洒汗水的身影。

“这既是一种很好的调节身心、放松心态的方式，也是一种很好的和同学交流的途径。”胡展铭说。

楼诗雨

你所热爱的就去践行吧

楼诗雨，镇海中学文科创新班中唯一选科技技术的学生，高考时凭借703的总分，被清华大学至善书院录取。

成绩的背后，楼诗雨也曾遇到过选科时的徘徊不定，和文理混选后的一度挫败。

作为镇海中学2025届文科创新班的一员，高一选科时，楼诗雨曾在政史地和政地技之间徘徊不定。政史地是大多数文科生的标配，技术却是楼诗雨的热爱，当她说出政地技的选择时，一度听到很多声音。比如“文科生是学不好技术的”“都没人这么选的”等，但因为热爱，楼诗雨最终成了那个不走寻常路的文理混选生。

然而，紧接着，却是挫败与割裂。高二的期中考试，她收获了政治和地理全班倒数第一、技术平行班第一的成绩。

“那些晚上，我经常在大成殿后，在冷风中背书，一背就是一个多小时，然后去政治老师那儿重默，一次，两次，三次，感觉非常崩溃。”楼诗雨说。

文理平衡上的适应，楼诗雨花了一个学期才调节过来。

现在总结下来有两个经验：一个是时间平衡，一个是理念平衡。

“很多人经常问我学习技巧，其实我觉得我并没有那么多的技巧，只要你投入够多的时间，且在那段时间内效率够高，就一定能够获得回报。”楼诗雨总结。

还有一个是优先级的话题。

楼诗雨的经验是，碰到没有那么喜欢并且也不那么擅长的科目，需要把它排在第一优先级完成；如果把喜欢的科目排在第一优先级，就会做得一发而不可收，所以一定要把不喜欢的科目先过掉。

“适合自己的方法需要长期主义的摸索，先培养长处再弥补短处，在有限的时间里根据各科投入产出比权衡。”楼诗雨说。