



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微言
二维码

2025年6月27日 星期五
漳州市教育局 联办

闽南日报

教育周刊

同心励学 成风化人

漳州新闻网: <http://www.zznnews.cn>
专副刊部 责任编辑/冯思佳 黄舒哲
电话: 0596-2599851
E-mail: mnrbyjb@163.com

5

M 经验分享

“高三这一年,我的学习心得”

漳州六位优秀学子分享学习“通关秘籍”

■ 厦大附中 蔡家玥:

好心态需要活在当下的明亮瞬间来支撑



查到自己的高考成绩后,厦大附中蔡家玥觉得心里五味杂陈。她认为自己的历史和地理成绩相较于平时,“有一点炸裂”。蔡家玥分析,最大的原因是在高考时,这两科的选择题没有做好。因为在高三下学期,她把主要的精力放在了主科上,而有点懈怠了历史、思想政治和地理三个科目的学习,面对历史、思想政治、地理选择题出现的波动,有时也以文科选择题主观性比较大来麻痹自己,而未进行及时的选择题专项训练。“也希望学弟学妹,能吸取我的教训,在专注主科学习的同时,也兼顾好其他三个科目。”

“对于文科人来说,最重要的是在刷题的同时,做到归纳反思和总结,努力把每一

个题目吃透。其次是保持规律的作息和良好的心态。”蔡家玥说,良好的心态需要一些活在当下的明亮瞬间来支撑。“当我们把所有的希望,都寄托于未来某个目标的达成,想用完美的结果来赋予过程意义的时候,我们就很难放下对结果好坏的执念。”

高考为高中三年生活画下了句点。蔡家玥表示,能悦纳一个不尽完美的句点当中的遗憾,是因为在厦大附中度过的幸福而饱满的六年时光。对她而言,是一个不需要完美的结果,也依旧是意义非凡而美丽的过程,在学校里遇见了许多优秀可爱的同伴,许多温柔而真诚的老师,“我的高三生活,也有不少疲惫迷茫,自我怀疑的时候,但更多的是被周围可爱的人温暖的瞬间。”她觉得,从容之于学习,是发掘过程的意义,在平凡的日常找到某种恒定价值。追求纯粹知识的人毕竟是少数,支撑学子更多的是某一可以经由学习实现的理想。当同学们为学业上的挫败而沮丧时,将目光转向一些闪光的瞬间,便会发现生活远比想象中的广阔。

在厦大附中度过幸福的六年,一切泪水与汗水都值得。谈及自己向往的大学,蔡家玥表示,北大中文系“铁肩担道义,妙手著文章”的人文精神和人大法学院深厚的法学学科积淀都令她向往。“如果未来有幸能去到这两所学校,探索我的大学生活,我将无比幸福。”

◎本报记者 苏水梅 采访整理

■ 厦大附中 杨钧富:

要培养长期主义的视角



能获得这样的成绩很开心,我获得的名次比预估的高,但分数比预估的低,总体还是在预估的波动范围内,在此跟大家分享一些学习方法。

总体上讲,不管是哪个学科,都要及时将自身的错误类型或经验总结归纳在笔记本上,考前复习,保证错过一次的问题不会再错;同时认识到无论是化生推测类问题还是别科目的考题大多是基于课内所学知识,不要过度猜测,应从课内知识出发;形成良好的读题习惯,避免跳读遗漏条件,同时保证读题的准确和速度,不要无意识修改或忽视条件,时间与能力允许的话最好每个选项都做一下。

要培养长期主义的视角,把期间遇到的挫折当做成长过程中的挑战,进而感受解决问题的意义。例如我在高三期间的心理状态比较从容平稳,常在平时小的练习中找到进步的成就感,而并不是过分关注大考成绩,使自己焦虑。当然,考试难免有失误,真正不会的问题是少数,想办法把失误减少就是进步的最快方式。

按学科分,语文的选择题要定期做,古诗、语用、小说的简答题回答时应在语段中体会语意并灵活回答,同时订正、揣摩标准答案与语意的对应关系提高语感。数学和物理两科则要尽量减少失误,提高读题效率,防止主观臆断下主动增加条件、过度解读或草率进行感性理解产生错误;最好能积累典型错误,如“求相对距离时考虑相对位移而遗漏初始距离”“忘取共轭”“计算时间没看清题意遗漏某一段”之类的错误。英语要学会通过逻辑分析等方式解决问题,应当学习答题解析的思路,如七选五中起过渡或总结作用、呼应前文且体现相同主旨指向的暗示,而非随机选择。生物和化学则需定期做客观题,做大题时学习文字描述的严谨性,并且注意避免填空题失分。

◎本报记者 程琳 采访整理

■ 漳州一中 陈于丹:

精算时间 夯实基础 善用师智



高中三年,不仅是知识的积累,更是学习方法的淬炼。回首这段旅程,高效学习并非盲目苦读,而是目标明确、策略得当、基础扎实的智慧实践。

首先,夯实基础是制胜关键。应回归课本,吃透本质,切勿陷入题海战术的误区。每一道难题的突破,都源于对基本概念、公式定理的透彻理解,务必探究其推导逻辑与应用场景,而非死记结论。应重视“错题”这座金矿。建立专属错题本,不仅记录题目与答案,更要剖析错因,是概念模糊、审题不清,还是计算失误?标注题目涉及的核心知识点,定期回顾错题。尤其考前,效果远胜盲目刷题。应即时练习,听完一个知识点,立刻动手

做几道基础题巩固,确保真正内化。

第二,善借师长之力,不能堆积问题,因为一个小疑问可能影响后续整章学习。善用“答疑”黄金时间,珍惜课后、自习课的答疑机会,带着具体问题或思路卡壳的题目(而非“这章我都不懂”)去请教,老师才能精准解疑。提前整理问题清单效率更高。

第三,时间管理讲“性价比”,明智投入,高效产出。应认清学科“特性”与“回报率”。比如,数学属于“高投入高产出”型,需要较大块完整时间进行系统训练和深度思考,建议每天安排固定时间专攻,保持解题手感与思维连贯性;语文英语属于“细水长流”型,依赖长期积累(词汇、阅读、语感),可化整为零,利用晨读、课间、睡前等碎片时间背诵、阅读、练字,作文则需周期性(如每周)进行构思或片段练习,并及时与老师交流修改;生物、政治、历史理解与记忆并重,可结合思维导图梳理知识体系,进行理解性记忆和周期性回顾,考前集中强化记忆效果显著。还应拒绝“偏科”陷阱,动态调整:优势学科保持手感即可,避免过度投入追求极致高分;薄弱学科则需针对性加大投入,但也要警惕“死磕”难题而忽视基础。根据测验结果动态评估各科状态,灵活调整时间配比。

夯实基础如筑基,善用师智如借风,精算时间如舵舵。要相信,每一份基于理解的付出,终将在未来回响。

◎本报记者 苏水梅 采访整理

■ 漳州实验高级中学 何鑫:

提高成绩关键在于提升单位时间的效率



真正的成功源于日复一日的扎实积累,对学习方法的不断优化以及在困难面前不言放弃的坚持。

第一,高效时间管理,专注于时长。提高成绩的关键并非依靠无限延长学习时间,熬夜苦读效果有限,关键在于提升单位时间的效率。首先要做到课堂效率最大化,上课时保持高度专注,紧跟老师思路,力争当堂消化核心知识点。其次要做到自习效率最大化,提前做好明确的规划,利用好学习的每一分钟,而不是将每一分钟都拿来学习。最后要做到睡眠效率最大化,不盲目熬夜,保证充足睡眠,能够在白天维持清晰的思维。

第二,深度利用错题,精准查漏补缺。错题本是个性化学习的导航仪,对于错题整理,最重要的不是用心工整地抄写,而是对深层错误原因的归纳总结(如审题失误、概念模糊、思路偏差、计算错误等),然后对同类型错题进行归类总结,找出共性问题 and 解决方法,避免重复犯错。

第三,积极心理调适,心态决定成败。因为心态管理对于考试至关重要,不仅是平时学习中对考试结果的对待方式,更关键的是考前的自我调整。一方面,在平时学习过程中正视成绩的波动;需要认识到模拟考试成绩起伏是正常现象,不因一次失利而过度焦虑。就以我自身而言,高考前的最后一次模拟考是我高三考得最差的,但我并不因此自我否定,没有心态失衡或临时改变复习计划,而是继续贯彻我的复习方案,最后高考成绩就没有被其影响;另一方面,以平常心对待大考。其实真正强大的对手不是别人,而是自己内心的恐惧和动摇。考前心态调整,关键在于不去提前设想考试结果。因为对考试结果的各种不必要的设想既浪费复习时间,又徒增焦虑。考试时只需专注于题目,抱着一种“只要尽力就不留遗憾”的心态,缓解紧张情绪,发挥出真正的水平。

◎本报记者 苏水梅 采访整理

■ 厦大附中 黄以恒:

“路虽远,行则将至”



高考出分后,我的心情有失落也有惊喜。惊喜的是我的省排名高于我的预期,失落的是我擅长的数学和物理发挥有点失常。总体来说,成绩属于正常发挥。就此,我想跟学弟学妹分享我的一些学习方法。

高三的一年我会做很多练习,但做题的意义在于自己能否真正得到提高,而不是刷题的数量。在平时的模拟练习中,一定要给自己施加一点挑战性,模拟考场上可能会出现各种情况。例如数学,刷题前,我一般会取消自己的阅卷时间;对于物理和化学,我会挑选一些外省地区的模拟卷,模式与福建的高考略有不同,但是难度较大;对于英语,我会将几张

卷子拼接在一起,除去作文和听力,然后花几个小时进行“魔鬼训练”。这样的训练能够提升自己的书写速度并提高上限。

其次是保持良好的心态很重要。高三这年,一定要对自己保持自信,心态一定要稳。高三的考试非常多,成绩的起伏再正常不过了。高三上学期我基本在准备数学竞赛,脱离课内的学习,去年12月从比赛回来后,我的状态十分低迷,在随后的月考和省市质检中成绩不理想。但是我始终没有自暴自弃,我比别人更加努力地学习,弥补自己遗漏的知识。所幸,努力没有白费,在高三下学期的两次市质检中我都考出了优异的成绩。当然,并不是每次考试都一帆风顺。省质检时,我由于数学发挥不理想,后续考试时心态直接崩盘,排名不理想。我意识到我的心态存在问题,于是在我之后的两个月里不断调整心态。考生强大的心态就是通过一次次考试磨炼出来的。

第三,一定要戒骄戒躁,以防万一,时刻保持警惕。不要认为自己擅长什么科目就忽视对它的学习,往往考试时最让人痛心的不是薄弱科目的落后,而是优势科目的失分,比如我的高考。未来,我希望我能在热爱的数学领域继续发展,“路虽远,行则将至”。最后感谢在背后支持我的家人、老师,以及和我并肩作战的同学们。

◎本报记者 程琳 采访整理

■ 闽南师大附中 朱哲阳:

将大目标分解成小目标



能够取得这么好的成绩,我很开心,比我预估的高。在此,也想跟大家分享我的一些学习经验。

我习惯将大目标分解成小目标。例如,总分达到多少分,拆解成各科分别达到多少分;一科达到多少分,拆解成各板块分别达到多少分;一学期的任务,拆解成每一天的计划。这样可以减少心理压力,还能让自己专注当下。

其次,要建立相互间联系的知识框架。世界是普遍联系的,知识也是。每学到一个知识点,将它与已有知识建立联系(寻找相同点、不同点)。对知识进

行归纳总结,提炼出一般规律,同时对一般规律进行省察和校准。扩充自己的错题本,对每种题型形成对应的思路,一题多解。注意结论的适用范围,区分通用方法和特殊方法。

第三,不可忽视学习之外的助力。例如保证睡眠质量,不要熬夜。注意劳逸结合,适度运动、听音乐、看书。准备小夹子、风油精、咖啡,消除困意。将分心的想法写在纸上,然后划掉,去除杂念。每天做出一小点创新,防止思维定式。

当然,学习环境也很重要。在二中学习,老师和同学都十分有爱,经常会关心我的每一阶段的状态,尤其是我遇到一些低谷时,会及时帮我排解。此外,父母在我的学习生涯中扮演的角色主要是鼓励者和约束者。在校住宿,我两天就会跟父母通一次电话,聊聊天。当学习、考试出现低谷期和想懈怠的时候,他们会及时地给予我鼓励和督促。我的父母经常说,尽管努力,不用管结果如何,放平心态即可。也把这句话送给学弟学妹,希望大家以平常心对待,努力追求自己的梦想,早日实现自己的追求。

◎本报记者 程琳 采访整理

M 权威发布

本报讯(记者 程琳)记者从市教育局获悉,漳州日前发布2025年中职本科“3+4”招生方案,全市计划招生58人。考生需于7月12日00:00至18:00通过市教育局官网填报志愿,录取结果将于7月13日公布。

本次招生本科阶段覆盖机械电子工程、计算机科学与技术、物联网工程、新能源汽车工程等多个专业方向,由4所本科院校和12所中职学校开展试点贯通培养。

其中,福建技术师范学院(公办)和福建工业学校、福建理工学校、福建省邮电学校以及福建商贸学校4所中职,贯通培养机械制造技术(13人)、计算机网络技术(13人)专业。福建商学院(公办)和福州商贸专、福州建筑工程职业中专学校2所中职,贯通培养数字媒体技术应用(4人)、智能设备运行与维护(4人)专业。厦门华夏学院(民办)和厦门工商旅游学校、厦门信息学校,贯通培养物联网技术应用(4人)、计算机网络技术(4人)。泉州职业技术大学(民办)和晋江职业中专学校、晋江华侨职业中专学校等4所中职,贯通培养新能源汽车运用与维修等4个专业(16人)。

所谓的“3+4”贯通培养模式,指的是前三年在中职学校免学费学习,后四年通过转段考核后进入本科院校完成四年学业。学费标准为公办本科院校学费现行标准4800元/生·学年;民办院校学费区间为24800-33000元/学年(具体按照转段当年本科院校入学相关专业学费标准缴费)。

有意愿的考生可登录“漳州市招生管理系统”(https://zzszgl.fjzzedu.cn)自主填报志愿,任何单位或个人不得干预。志愿填报截止后不可修改,以截止时志愿为最终依据。各专业详细招生代码及计划数可登录漳州市教育局官网查询。

届时,实行网上填报志愿和录取,并根据专业志愿平行投档录取,设置10个平行且有顺序排列的专业志愿,按“分数优先、遵循志愿”原则投档。同时分专业按语数英等科目顺序排序录取。常规志愿未完成计划将进行网上征求志愿。被录取考生不得参与后续批次投档。

闽南师大:

发布2025年普通本科招生计划

本报讯(记者 陈慧慧)近日,闽南师范大学发布2025年普通本科招生计划。经省教育厅核准,2025年闽南师范大学本科招生专业59个,面向26个省份招生,本科招生计划合计5400人(不含少数民族预科班40人)。福建省内计划3515人,普通类提前批招生计划1940人;普通类本科批1748人,其中闽台合作“4+0”项目225人,中外高水平大学学生交流计划“2+2”招生84人,《中美人才培养计划》121双学位项目实验班招生33人;地方农村专项计划268人;艺术本科省考批计划338人,其中闽台合作“4+0”项目60人;体育本科批计划221人。2025年学校招生专业及计划以各省级教育招生考试机构公布的为准。

据悉,闽南师大现有1个博士点(中国语言文学),1个服务国家特殊需求博士人才培养项目(闽南文化与两岸交流研究),28个硕士点,2个学科(中国语言文学、数学)入选福建省一流学科。学校现有江滨、圆山两个校区,占地面积2000亩。现有本科专业69个,涵盖文学、工学、理学、教育学、管理学、经济学、法学、艺术学、农学和理学十大学科门类,全日制普通本科生、研究生22000余人。专任教师1380余人,其中具有高级职称的教师730多人,具有硕士、博士学位的教师1200余人。

漳州市中职本科『3+4』招生五十八人

七月十二日填报志愿