



来听听获全国数学奥赛金牌的江苏中学生分享逆袭秘诀吧

竞赛内外,细节皆决定成败!



要有不放弃的勇气,注重细节,不“死磕”难题,而是要锻炼思维方式,这些不光在竞赛中常常能决定成败,在平时的学习、生活中也很有用……近日,在2025年全国中学生数学奥林匹克竞赛(决赛)暨第41届全国中学生数学冬令营中,南京外国语学校徐杨轩同学和苏州中学顾归琪同学荣获金牌并入选国家集训队,让我们一起来听听他们的竞赛和学习经验分享——

通讯员 刘飞 徐洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



南京外国语学校徐杨轩同学

竞赛经历一波三折 “要有决不放弃的勇气,注重细节”

“从高一阶段荣获省级二等奖,到去年遗憾摘得银牌,再到今年成功实现当初立下的目标,顺利进入国家集训队,我内心充满喜悦与感激之情。”南外高三(1)班的徐杨轩说,“衷心感谢学校以及老师们对我的长期悉心培养,同时,也向与我并肩作战、携手共进的同学们致以诚挚的谢意。”据悉,徐杨轩在初一首次接触数学竞赛,当时系统学习了代数、几何、数论、组合这四大模块的相关知识点后,便暂时搁置了竞赛,正式投入数学竞赛是高一进入南外丘班以后。“第一次参加高中数学联赛,我仅获得了省二等奖。但我并未气馁,在高一这一年,我利用课余时间以及部分课堂时间刷题,学到了更多解题方法和技巧。”

2024年,徐杨轩在最简单的题目中出现了笔误,遗憾获得CMO全国中学生数学奥林匹克竞赛(决赛)暨全国中学生数学冬令营银牌。冬令营过后,校内的学习节奏变得紧张起来,徐杨轩也面临两种选择:继续参加竞赛,

或是走强基路线。最终,徐杨轩选择了继续竞赛,并取得了理想的成绩。
“回望我的竞赛历程,绝不是一帆风顺,但这也让我获得了成长与感悟。一方面是要有决不放弃的勇气和不服输的精神,即使陷入困境,也要相信自己。另一方面是要相信数学的严谨性与正确性。当然,一定要注重细节,一定要避免笔误,多加检查,以及尽量避免跳步,因此,平时练习就要养成好的做题习惯。其实,在数学竞赛之外也是如此,细节决定成败。还有一点是要开阔眼界,不要拘泥于眼前的一点学习任务,要了解更高层面的知识,这样当你再回头看原本的问题时,会别有一番理解。”徐杨轩说,“当然,更基本的还是要勤学多练,遇到不会的问题时绝不要直接看答案,思考才有收获。前路漫漫,竞赛只是起点,我不会就此止步不前,而是会带着这份热爱,在学习和探索新知识的道路上继续前行。”

两次失利后实现逆袭 “不死磕难题,把问题想透彻”

苏州中学高三年级顾归琪同学对数学的热爱从小学就开始了。初二结束的暑假,他正式开始学习高中数学竞赛的内容。

“初学高中竞赛时,内容难上手、课听不懂、考试靠运气。我先聚焦几何与代数,因二者方法相对有迹可循,而数论和组合则因时间有限及对竞赛认知不足,便暂时搁置了。”顾归琪说,第一次高中数学联赛,他因基础薄弱失利。

数论、组合方面,直到在老师的引领下入了门,掌握了基本方法,加上大量的练习,他才有了突破。“不过第二次高中数学联赛,我还是因知识掌握不全面而失利,此时也陷入竞赛与课内学习的取舍纠结中:毕竟竞赛结果残酷,身边几位实力相当的同学也因发挥失常铩羽而归,若继续备战竞赛,课内学习的压力会更大。但我清楚自己的进步方向,只是暂时遇到瓶颈,放弃

又心有不甘。好在班主任老师支持我全力备战竞赛,这个明智的决定让我走出内耗。”

此后,顾归琪基本进入“自主学习”阶段。高一的下学期是他进步最快的一段时间,因为方法、目标已了然于心。再到第三次参加联赛时,他已能轻松应对,顺利入选省队;在冬令营考场上,他又如愿取得理想成绩,第一次进入集训队。今年的CMO全国中学生数学奥林匹克竞赛(决赛)暨全国中学生数学冬令营,他因基础薄弱失利。

关于备赛经验,顾归琪同学介绍,首先要入门,尤其是在数论、组合方面,倘若未入门,那么练习便是空中楼阁,毫无效率可言。在掌握基本的方法之后,余下的就是不断地练习与总结。他觉得,标准答案并不重要,重要的是要真正想透彻一个问题是怎样被

合理地分析出来的,关键点在哪,并且形成一个直观感受,并将其内化为自身认知的一部分。长此以往,便会形成对问题直击本质的直觉。这其实是思维方式的一部分。同时,不要“死磕”难题,可以等知识储备足够了再回头攻克它们。另外,当水平达到一定程度后,要学会筛选有价值、有意思的题目,“无需贪多,每天弄懂一道有价值的题,日积月累便会有大进步”。

“总之,踏踏实实地把问题想透彻,是提升水平的不二秘诀。”顾归琪说,“回望这段数学竞赛路,有初学时的迷茫、失利时的沮丧,更有突破瓶颈后的喜悦、收获佳绩时的欣慰。但最珍贵的,是一路上收获的支持与帮助。这段经历教会我‘坚持’‘思考’与‘取舍’,成为我宝贵的财富。面对人生的新起点,我将继续前行,拥抱无限可能。”

这首创意歌曲让青少年读懂“美的模样”



主办单位:江苏省精神文明建设办公室
新华报业传媒集团



扫码进入2025“成长树洞·你的烦恼我来解”青少年润心成长学习专区



在2025“润心成长”江苏省青少年心理健康教育融媒行动的“成长树洞”线上平台与校园线下信箱中,关于青春期外貌困扰的投稿时常出现。记者统计发现,从对雀斑、身高的纠结,到对皮肤状态、牙齿外形的过度关注,类似问题已成为小学高学段及以上青少年群体的高频困扰。青少年由此引发的过度节食、自卑等行为、现象,更让不少家长感到担忧。

为引导青少年树立健康审美,“润心成长”行动再推暖心力作,“成长的秘密”心理健康教育AI(人工智能)创意歌曲系列第七期音乐短视频《今天,我们说起“美”》温情上线。毛毡定格动画风,搭配温暖柔和的歌声,让不少读者大呼“治愈”。“她说镜子里自己不够漂亮,小雀斑在脸颊生长”“他说长不高个头很慌张,爱美的心思悄悄膨胀”,歌词精准捕捉了青少年的外貌困惑,再现了孩子们面对他人议

论自己外貌时的不安与迷茫,同时,更传递出多元包容的美学观:“知识是星光,为你的困惑导航”“美是你输了比赛也为对手鼓掌,美是你勇敢去追自己的理想”。在歌曲的最后,“美是万物欣然成为自己的模样,你的春天怎能被单一的标尺衡量”的歌词,打破单一的审美评判标准,鼓励青少年接纳独特的自我。

结合“成长的秘密”答案揭晓与“成长导师团”的专业建议,音乐短视频还给出了破解青春期外貌焦虑的方案。首先,保障身心健康是前提,青少年不宜过早尝试化妆、节食或医美,应通过规律作息与均衡饮食筑牢成长基础;其次,要重构对“美”的认知,内在的知识积累、修养提升所形成的气质美更具持久性,不必过度在意他人议论;最后,家长需避免“两极化”思维,勿将“爱美”与“学习”对立,不应用“打扮影响学习”粗暴否定孩子,而应帮助孩子在

健康、学业与自我表达间找到平衡。“爱美是孩子爱生活的表现,生活与学习从不矛盾,家长要学会接纳孩子对美的追求,和孩子一起探讨真正的美。”成长导师提醒。

据悉,2025“润心成长”江苏省青少年心理健康教育融媒行动由江苏省精神文明建设办公室、新华报业传媒集团联合主办,新华云教育中心承办。“成长的秘密”心理健康教育AI(人工智能)创意歌曲系列视频作为该融媒行动的特别策划,以创意歌曲MV音乐短视频为载体,将资深班主任、一线教师、心理老师组成的“成长导师团”的专业建议转化为通俗易学的内容,为青少年普及心理健康知识、解决成长难题,为青少年和家长提供易学易做的实用指导。后续,“成长的秘密”系列还将围绕更多青少年心理热点持续推出暖心作品,用趣味与温暖陪伴孩子走过成长之路。

少年志编辑 贺东婷