



江苏这些学子被牛津大学预录取,他们的经验分享亮了——

全力以赴!学习、长跑、篮球都拔尖



近日,英国牛津大学2026年预录取榜单正式揭晓。截至目前江苏约有16名学子被预录取,他们来自南京外国语学校、南京市金陵中学、南京仙林外国语学校、苏州中学等学校。一起来听听学霸们“备战”牛津的经验分享,相信对更多同学的学习、生活都会有启发。

通讯员 徐洁 宋国斌 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



盛雪翎



朱逸轩



李红衣



数学达人分享经验: 抗压和沟通能力是“罗盘”

苏州中学园区校西马国际班朱逸轩同学被牛津大学数学系预录取,于我而言是一次将有限时间高度浓缩的历练。”朱逸轩说,“我的核心准备聚焦于MAT(入学测试)——在两个月内,我系统完成了从2007年到2024年的所有真题。从计时到闭卷营造考场环境,每次练习都是严格的全真模拟。之后我花费大量时间研读其官方解析,不仅核对答案,更深入理解每一步的逻辑与意图。我深知,这不仅是笔试,更是牛津在学术对话中向我发出的第一封邀请函,反复与这些真题对话,是我走进牛津数学世界最直接的路径。”

这种高强度的真题淬炼,也直接塑造了朱逸轩面试中的表达状态,“面对考官,我非常勇于并乐于陈述自己的思考过程,即使思路尚在构建中。我不追求‘完美无误’的沉默,而是将推演、尝试乃至即时的疑问都清晰地表达出来。我确信,展现探索的主动性,与展示正确答案同样重要——甚至更能体现一名潜在数学研究者的沟通与协作潜力。”

朱逸轩说,抗压能力则在模拟与真实的挑战中被反复磨砺,“刷题时遭遇无从下手的难题,我学会了与惯性焦虑共处,耐心

地拆解条件。更重要的是,我积极与老师沟通这些‘卡住’的时刻,他们的点拨常让我豁然开朗。这种习惯也延续到了面试中:当被问及极具挑战性的问题时,我能自然地将其视为一次共同探索,坦诚地说:‘这是一个有趣的角度,我目前的想法是……您能否给我一点提示?’这种从容的互动,源于我相信面试是一次学术对话,而非单方面的考验。”

朱逸轩总结说,准备牛津数学申请是一场精心设计的思维训练,“真题是地图,自信是步伐,而抗压与沟通能力则是旅途中的罗盘,它们共同指引你,走向那片崇尚严谨与创造力的学术圣地。”

学姐寄语学弟学妹: 找到热爱并学会深度思考

苏州中学园区校西马国际班的盛雪翎被牛津大学工程专业预录取。她认为,此次能够取得成功,是多种因素共同作用的结果,“首先,我精心挑选了一个既契合自身兴趣又适合自己发展的专业。当在学习过程中遭遇困难时,由于对专业的热爱,我的第一反应并非烦躁与厌恶,而是燃起对这个知识的强烈好奇与浓厚兴趣。如此一来,学习的内在动力便自然而然地产生了。其次,被‘牛剑’(牛津大学和剑桥大学)录取,并非要求你

掌握比其他人多得高深知识,关键在于认真对待相关课程所涵盖的知识内容,用心对待每一次平时小测。只要将这些基础环节做好,就足以搭建起通往‘牛剑’的坚实桥梁。”

盛雪翎说:“对于工程专业而言,善于思考尤为重要。我会花费大量时间去深入探究一个物理或数学公式的推导过程,或者仔细分析实验中出现的各种现象背后的原因。这样的深度思考极具价值,每一次的思考都能使我的思维变得更加开阔且敏捷。而‘牛剑’所青睐的,正是具备这种优秀思考能力的学生。”

盛雪翎建议下一届有志申请牛津大学的同学们:“当你在学习过程中感到厌烦时,不妨想一想当下的努力在未来将会为你带来的美好成果。或许,能让你重新找回学习的动力。”

班主任谈学子毅力: 学习体育拔尖,愿意表达分享

南京仙林外国语学校高中中美项目12年级学生李红衣被牛津大学实验心理学专业预录取。李红衣的家长透露:“AP课程虽然是美国大学先修课程,但对于申请英国学校也非常重要。如果想申请英国学校,需要保证在高中前两年考出4~5门以上AP课程5分成绩。每年报考AP不一定追求数量太多,可

以根据自己的情况量力而行,一般情况下不太建议一次报考超过4门,考出5分成绩来比一味追求报的门数多更重要。”

班主任钱丽荣告诉记者,在她看来,红衣不仅努力学习,更特别之处在于她对体育的重视。学校国际高中的体育节,她几乎每年都积极参与,跑800米、400米、掷实心球,她都能拿奖。800米跑很考验毅力,参加者“高手云集”,不少同学个子高、爆发力强,优势明显,红衣看

起来秀气小巧,但她总是全力以赴,最后总能跑进前三名。

据介绍,李红衣还是女篮校队的重要成员,每年外出比赛都拿到南京市一等奖或二等奖。这也是她在众多优秀学生中脱颖而出原因——成绩好的同学很多,但学习、体育都拔尖却很难得。另外,李红衣很愿意表达与分享,她和同学、老师包括外教老师的关系都非常融洽,这让她能以比较好的心态去迎接高三这个很有压力的申请季。

期末季,父母掌握好家庭情绪“总开关”



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“成长树洞·你的烦恼我来解”青少年润心成长学习专区

张,学习也没推进。该怎么办?

南京市夏光清德育名师工作室答疑:期末复习,父母总急于帮孩子查漏补缺,却忘了家庭情绪的总开关其实握在家长手里。做一个情绪稳定的父母,不是没有情绪,而是学会管理情绪。家长的镇定是孩子最好的定心丸。期末如何做情绪稳定的父母呢?

首先,变条件反射为有意识回应。当你感到火气上涌时,立刻启动一个微动作:深呼吸三次,或者转身去喝口水。这短短的几秒钟能把你从“情绪脑”拉回“理智脑”。请在心里默念:“我现在的情绪是在帮孩子,还是在缓解我自己的不安?”这个简单的提问能让你瞬间看清真相:多数时候,我们的发火只是在宣泄自己的焦虑,于事无补。

不妨拿出纸笔写下你所有的担心:“怕他粗心!”“怕他作业写不完!”在每一项旁边写1~2件你今天能做的、具体且有建设性的事,如“用20分钟和孩子一起专门练习他最容易出错的题,只练10题,做完一起总结规律。”这个举动的神奇之处在于,它把你无处安置的焦虑转化为了可执行、有掌控感的步骤。你只要往前走了一步,焦虑就少了。

其次,转变沟通模式,营造安全的家庭气场。可以试着跟孩子说:“我看到你休息了一会儿,接下来怎么安排晚上的学习任务?需要我帮忙看看计划吗?”这是在表达观察,给予孩子支持,引导其思考。

一定要用过程性鼓励代替结果性期盼,让孩子感受到,他

的努力和进步被看见了,他的价值不只在分数上。如肯定具体行为:“我看到你这几天用新方法整理错题,很有条理。”肯定努力过程:“这道题步骤这么清晰,是你练习的成果。”

特别要守住餐桌上的松弛感。吃饭时,可以主动聊看的一本书,聊周末想去哪里,让孩子知道,家是一个可以彻底放松的地方。睡前别说“早点睡明天好好复习”,试试说:“早明给你煎个荷包蛋,你最喜欢吃的。”一句关于生活的充满暖意的话,能让你孩子带着安全感入眠。

最后,为自己蓄爱,才能为孩子续力。在孩子学习时,设定一个15分钟的计时器,这段时间里,你暂时做自己喜欢的事。泡杯茶、听首歌、翻几页闲书、做个简单的拉伸。这15分钟,是

你从家长身份抽离,回归自己的时光,它能有效防止情绪透支。同时,降低对完美复习的期待。在心里告诉自己:复习的目标不是毫无漏洞,而是抓住重点,正常发挥。允许孩子有状态起伏,允许计划有调整,你的这份允许会让孩子能更灵活地调整自己。

当然,夫妻一定要结成情绪互助联盟。当一方快要失控时,另一方可以温和地介入,比如说:“我来跟孩子聊会儿,你去切点水果吧。”你们是共同托举孩子的“合伙人”,要互相支持。

期末这场收官之战,真正的“核心战斗力”不是孩子刷了多少题,而是他的心有多安定,而这份定力很大程度上来源于父母。父母平静的情绪,就是对孩子最好的支持。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

家长求助:期末季,家里常常上演这样的场景:孩子拖延,父母着急上火,于是催促、指责、唠叨轮番上阵,最后亲子关系紧