



江苏这些学生提前锁定“清北”，秘笈新鲜出炉——

物理达人：别忽视文科学习！



近日，清华大学“物理攀登计划”和北京大学“物理学科卓越人才培养计划”录取名单揭晓。据不完全统计，江苏有3人被清华大学“攀登计划”录取、10人被北大“物理学科卓越人才培养计划”录取。

记者了解到，清华大学“物理攀登计划”在江苏录取3人，其中2人来自南师附中、1人来自苏州中学。获得清华大学“攀登计划”认定资格的学生高考成绩(实考分)原则上需达到所在省份同科类特殊类型招生控制分数线(非改革省份按照所在省份同科类本科一批次录取控制分数线执行)。北京大学“物理学科卓越人才培养计划”在江苏录取10人，其中6人来自南师附中、1人来自江苏省海门中学、1人来自江苏省华罗庚中学、1人来自江苏省靖江高级中学、1人来自江苏省扬州中学。一起来听听这些学子的录取感言和学习心得——

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



张逸凡



鲍睿



孙弘瑞



徐泽周

孤独的钻研、反复的演算 终将化作你的光芒！

在2026年清华大学“物理攀登计划”与北京大学“物理学科卓越人才培养计划”选拔中，南师附中学子斩获佳绩，入选总人数稳居全省首位：赵一铭、杨瀚宸(高二)2位同学获得清华大学“攀登计划”入围认定；孙弘瑞、陈佳亿、吴天一、张元正、胡泽宇、鲍睿(高二)6位同学获得北京大学“物理卓越营”入营资格。

高二(23)班鲍睿说：“物理竞赛的征途，从来不是孤军奋战。一路走来，我始终笃信三件事：学校的坚实后盾、教练的专业指引、自己的永不言弃。学习过程中，对我提升最大的莫过于暑假集训。一开始，我也曾无数次自我怀疑：为什么题目总是做不对、做不完？随着学习的不断深入，我逐渐将注意力从‘为什

么我做不到’，转换为‘这道题的模型很好，我需要认真理解并掌握’。当抛去杂念、一心一意钻研某个具体模型并将其吃透时，便会发现自己每天都在进步，最终也得以登上更高的台阶。”

高三(19)班孙弘瑞说：“学弟学妹们，请相信：坚守你所热爱的，踏实走好每一步。那些看似孤独的钻研、反复的演算，终将化为属于你的光芒。愿我们都能怀揣家国情怀与个人理想，在求真探索的道路上，走得坚定、走得长远！”

关键不是一味“刷题” 而是对“真正物理”的理解！

江苏省苏州中学高二年级徐泽周入选清华“物理攀登计划”，“当我得知‘攀登计划’出结果后，点开清华报名网址的一刹那，我的手是颤抖的。看到被录取，心中很兴奋，但却并

不惊讶，因为我坚信努力一定有回报。很庆幸这样的结果没有辜负我两年来的汗水……”徐泽周说，学习竞赛的一个关键点在于对“真正的物理”的理解，而不是一味刷题。当然，无法否认的是，做题能力是竞赛能力一个很重要的体现，但是竞赛不能止步于此。比如，面试是一个很重要的环节，但是“攀登计划”的面试没有考查做题能力，而是考查与面试官讨论物理原理的能力。在平时多思考“为什么”，加以一定量的做题经验，最后在考场上发挥出百分百的实力，那么成功就是水到渠成的了。

徐泽周说：“回顾这两年的竞赛生涯，一路上结识了不少志同道合的伙伴，去过不少城市，路途中也欣赏到了不少的美景，不仅是真实世界里的风景，更是物理学里各种优美的物理图像。时间一天天悄然流过，而那

个曾经懵懂无知的少年，也终于到达了人生旅途中重要的一站。入选“攀登计划”只是人生一段新的起点，后面还有更多‘美景’等着我，我会为实现自己的梦想而不断‘攀登’。”

静心沉潜筑牢知识根基 不能忽视文科学习！

江苏省靖江高级中学高三(15)班张逸凡同学成功入选北大“卓越人才培养计划”。谈起学习心得，张逸凡说，学习竞赛，必须戒骄戒躁，唯有静心沉潜、久久为功，才能筑牢知识根基，“我在入门之初，并没有急于挑战高难度题目，而是先系统学习了相关的数学知识，为后续的物理竞赛学习铺就坚实基础。建议投身竞赛的同学，先从知识体系完整、讲解细致透彻的资料入手，再循序渐进地提升难度。当你对基础题型和核心概念掌握

得游刃有余时，再攻克高阶题目便会相对轻松。物理竞赛的周期漫长，绝没有临时突击就能成功的捷径。”

张逸凡告诉记者，平衡竞赛与课内学习的关系也相当关键。今年的“卓越计划”选拔，两轮考试均考查了语文和英语科目。不少竞赛生因忽视文科学习，最终遗憾止步。须知竞赛只是升学的辅助途径，高考才是多数人的主要赛道。作为学生，应当先保证课内听课的效率，做到不留疑点、不敷衍了事，再将富余的时间投入到竞赛研究中。否则，正如古人所言“小学而大遗，吾未见其明也”。

“而今，手捧入营通知，我的心中满是感激与欣慰。未来的道路只会更加漫长，但我已做好准备，无惧途中的艰险。我始终相信，今日的每一分努力，都会在未来的某一刻得到回响。”张逸凡说。

三项规划让孩子过一个温暖充实的寒假



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

家长求助：快要放寒假了，到时除了写书面作业外，孩子可能不是睡懒觉，就是玩手机、看电视，挺让人着急的。如何做一

些既能让孩子放松，又能让他们真正学到东西的假期规划呢？

南京市夏光清德育名师工作室答疑：好的假期规划是引导孩子在真实的生活场景中去体验、去创造、去建立更深的情感联结，成为家庭生活的共创者。以下这三份特别作业单，都与孩子实实在在的成长相关。

一份关于爱的亲情作业

让孩子从春节的热闹中品出那份专属自己家庭的深情与传承。

邀请孩子从始至终负责一道年夜饭。从一起去市场认识、挑选食材，到在安全指导下洗切配菜准备，再到在家长监护下完成烹饪。当这道菜在年夜饭餐

桌上被隆重介绍时，孩子收获的将是“我被需要、我能创造价值”的成就感。

采访“咱家的老故事”。让孩子去采访祖父母，用手机录下“您小时候怎么过年？”“咱们老家有什么特别的风俗？”这不仅是一份珍贵的家族记忆留存，更是一堂生动的倾听与沟通实践课。

一份关于责任的生活作业

让孩子通过真实的角色体验，理解责任，获得管理事务的自信。

全程独立接待“我的朋友”。孩子可以邀请一位好友来家做客，从朋友来访前主动收拾客厅、准备茶点，到朋友来时担任小主人，介绍家人、安排活动，

再到朋友离开时礼貌送别并整理好现场，整个流程是一次关于社交礼仪、事前筹划与临场应变的综合演练。

写春联、贴春联一条龙。鼓励孩子自己构思内容，亲手书写春联，并负责贴上，这个过程就是一个完整的微项目，能力在其中会得到全方位的锻炼。

掌管三天家庭小金库。给孩子一笔合理的预算，让他负责全家2—3天的油盐酱醋、蔬菜、水果等日常采买，孩子会对物价和计划产生切身感受，建立起对金钱的初步概念和责任感，从而理解父母当家的不易。

一份关于见识的行走作业

把孩子从虚拟世界吸引出

来，用充满游戏感的方式激活他们对真实世界的好奇。

带着寻宝图去博物馆。去博物馆前，发布一个趣味任务：“找到三件你觉得最奇怪或最美的器物，并搞清楚它的故事”。带着目标去观察，孩子的注意力、观察力和主动探究的欲望会被极大激发。

“息屏一小时”家庭运动盲盒。每天抽签决定一项全家运动：跳绳、拍球、小区慢跑、客厅健身操。重点不是竞技，而是全家一起流汗、一起大笑，用身体力行的陪伴对抗电子产品的引力，并把健康生活的理念化为一

份段欢乐的家庭日常记忆。
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖