

逆袭、自律、坚持……特殊的高中三年，他们这样走过

平度一中、平度九中、华侨中学、开发区高中高三考生的班主任、家长谈他们高中三年的学习生活

【逐梦向未来】

□半岛全媒体记者 邬明洋 见习记者 赵玲玉

高中三年是一段关于青春奋斗的故事，更是人生中一段难以忘怀的经历，而对于今年这一届高三学子来说，三年高中经历更是在岁月的长河中刻下了永恒的印记：日常测温、核酸检测、居家线上学习……这种琐碎的日常和不确定性伴随了他们近三年的高中时光，跨过了疫情下两次居家网课的考验，走过紧张焦虑而自律的奋斗，陪伴这届学子的家长和老师，既见证着他们的成长故事，也看到他们对于梦想坚持。高考前夕，记者采访了平度一中、平度九中、华侨中学、开发区高中部分学生的家长和班主任，从几个侧面去记录这一届高三考生，他们和家长以及老师是怎样走过这特殊的高中三年学习生活的。

>>>平度一中 刘子霖 端正学习态度，成绩稳步提升

“2019级可以说是命运多舛，受疫情影响，三年来先后两次居家线上学习和一次在校全封闭学习，疫情的这种影响在刘子霖的身上表现得比较明显。”平度一中物理教师任波成担任了刘子霖高中三年的班主任，他介绍，在平度一中任教16年来，2019级学生遭遇的挑战和不确定性是最大的。第一次居家线上学习，由于是第一次居家线上学习，没有经验可循，无论是刘老师还是学生来讲，都是一种挑战，对老师来讲，线上学习如何保持与学生的有效互动等问题，在线上教学面临着技术的限制，而对学生来讲，就是如何保持注意力集中不开小差等方面都考验着学生的自律与自控能力。而2022年3月13日至2022年3月27日，在莱西疫情发生后，又遭遇了两个周的居家线上学习，2022年3月28日至2022年4月15日，返校后又遭遇了一次在校全封闭学习，包括教师、走读生也是全封闭在校学习。针对疫情这种影响和不确定性，任波成作为班主任，主要保持和家长以及学生的高频互动，加强心理疏导，把问题处理在萌芽状态。“刘子霖高一入校时的成绩在班上40名以后，高一下学期基本上在网课课中度过，成绩也不理想，但这个孩子性格阳光、开朗，高中三年来，成绩虽有波动，但总体呈平稳上升的状态，高三成绩最好的时候能达到班上七八名左右。”

“高一下学期上网课的时候，我和孩子他爸都忙于工作疏忽了对孩子学习的督促，网课期间学的知识也不是很扎实。”刘子霖的妈妈孙晓梅告诉记者，她也是平度一中一名物理教师，已在平度一中任教27年，高一下学期上完课之后基本上就回家照顾家中身体不好的老人了，孩子他爸上班也没有时间管孩子，孩子的自控能力稍差一些，老师上网课的时间有时候会出现偷玩游戏的现象。后面发现孩子的这种现象后，她就和孩子沟通自律对于学习的重要性，加上她也了解孩子的理科思维比较强一些，3门小科选的是物理化学生物组合，只要端正严谨认真的学习态度，高一落下的知识就能很快补上来，到了高三的时候她经常陪着孩子做一些压轴题来训练解难题的能力，孩子的成绩也就提升得很快。“孩子给自己定的目标北大医学部，但我不希望孩子定自己太大的压力，总是和孩子说，不一定非要考北医，考个其他学校的好专业也不错。”

>>>平度一中 赵芳程 见识更多风雨，以后会更从容面对困难

“这个学生的文科思维比较有优势，他也愿意在语文和英语这两门语言学科上下功夫，本身读书也很多，对问题的思考也比较深入，有比较独到和深刻的见解。”赵芳程的班主任李言君从2005年来到平度一中后一直任教语文学科，他介绍，赵芳程在高中学习比较紧张的状态下，除了必读书目很熟悉之外，还大量阅读了政治局势、国际形势点评一类的书目，再加上他妈妈本身就是政治教师，所以赵芳程的政治学科基本上能拿到平度市最高分。具体到语文学科科目来讲，赵芳程的语言表达能力特别强，对问题的认知上能从观点的新颖度上超越大部分同学，这就很能展现一名文科生的思维质量，这种思维能力在写语文作文的时候就体现出来了，赵芳程的语文作文分数一般在55分左右。

“只要学生能正常完成老师布置的学习任务，跟上老师的教学进度，基本上没有什么问题。”至于疫情对纯文科学生的影响来讲，在李言君看来，有利弊两个方面，但总体的影响并不大。有利的一面在于文科学生在居家线上学习期间，可以方便利用网络获得大量的一手资料，对社会认识的广度和深度更广更深一些，有利于开拓学生认识问题的角度和视野，不像在学校半封闭的状态，获取社会面的一手资料有限；弊端在于面对海量的网上信息，如果自律性差、自我规划性差的话，学习效率就会降低，学生就很容易迷失在网络信息中。“具体到赵芳程这样的学生来讲，疫情期间的居家学习，就是利大于弊的。疫情带来的变化和挑战对学生来讲本身也是一种洗礼，见识到更多风雨对学生的成长来说并不一定是个坏事，以后会更从容地面对各种风波。”李言君表示。

“只要家长从学习生活的细节上配合好老师的工作，很大程度上就可以消解疫情下网课学习带来的危机和焦虑。”赵芳程的妈妈高新莉是平度一中的一名政治老师，已在平度一中任教23年，在她看来，作为家长来说，没必要放大疫情带来的一些变化，要以平常心来看待疫情带来的影响，无论孩子是在家学习还是在学校学习也好，只要孩子心态摆正，做一个自律性强的人、目标明确的人，孩子都可以成材，家长大可不必过分焦虑，不让自己的焦虑传递给孩子影响孩子的学习状态。“孩子能上一个自己喜欢的大专就很好，因为毕竟未来的路需要他自己去走，作为家长我们也没有太多的要求。”



>>>平度九中 张嘉浩 在起落中收获成长，成绩最终名列前茅

张嘉浩的班主任于克清介绍，张嘉浩高中入学的成绩一般，但经过分科，成绩有了明显上升，各学科齐头并进。“这个孩子也是比较灵活聪明的，也很自律，自学能力很强。这三年的高中生活，在居家网课期间整体状态也很好，听课和做作业都很及时，并且质量都很高。其实孩子的发展与自己的努力和家长的关心都密切相关，张嘉浩的优秀尤其离不开他父亲，对孩子的整体要求较高，从获取教育培训信息上也比其他家长上心，张嘉浩的学习成绩最终名列前茅。”于克清说，张嘉浩在2021年7月18日参加了第30届全国中学生生物学联赛(初赛)考试，由于学校没有相应老师进行辅导，也没有接受过专业的培训，张嘉浩就自己买书学习，自学一周左右，最终获得二等奖的优异成绩，因此也报了清华大学的强基计划，可以看出张嘉浩对学习的认真和专注。

疫情不仅打乱了学生的复习计划，老师的工作量也大幅度增加，手机不离身，24小时开机，电话、微信、钉钉群……每

天对学生的健康进行排查，关注学生的学习状态。于克清说：“从老师的角度来说，上网课只是专注于讲，学生的具体情况看不到，正常上课的话可以通过学生的表情看出一些问题，线上上课这方面就削弱了一些。但张嘉浩在疫情期间的上课状态还是很不错的，自律性很强，自己通过找一些相应的学科的练习题进行模拟，张嘉浩整体来说还是很不错的，获得青岛市优秀学生 and 山东省优秀班干部等荣誉。”

“我的理念就是做好当下自己的事情，我也经常和张嘉浩说，希望孩子有独立的人格、良好的生活习惯，上高中做到全力以赴，把目标设得高一点，毕竟人外有人，一直要保持上进心。作为父母我们能提供的就是一个好的学习环境，尽量跟孩子沟通，沟通最多的是学习之外的一些状况，从学习的方式方法和性格等方面辅助一下。”张嘉浩的父亲张善道告诉记者，他也向很多优秀家长学习，指责孩子少一点，多帮孩子去分析问题。孩子刚入学的成绩在班里是十几名，后面逐渐提升上来了，到级部跟全市前几名，张善道认为成绩的上

下起伏对孩子的成长是有帮助的，经历起起落落，对一个人的意志、性格等方面都有成长的意义，人生需要经历挫折。

>>>平度九中 王锐栋 师生以网相连，在战“疫”中共同成长

在王锐栋的班主任苗晓萍眼中，王锐栋是一个很自律的孩子，疫情期间没有明显影响到他的情绪和学习状态，属于在这高中三年持续努力型的学生，高一的时候在网上网课期间比较长，相对自主安排的学习比较多，疫情期间给王锐栋提供了更多自我的发展空间和机会。这三年最大的进步是思考的方法和思维的方式，逐渐全面、客观、严谨。苗晓萍老师说：“疫情期间的网课对大多数的学生来说是一个挑战，自律是网课的一道难题。王锐栋不仅自律，而且执行力很强，他在网课期间能够认真落实老师说的，但网课的环境打乱了他总结和提升的节奏，特别是数学方面总结的力度不够，同时网课期间很多学生在课上不善言辞，如果是在面对面上课，老师可以通过观察学生表情，能够发现学生的疑问和不会的知识点，老师可以再进行

针对性讲述，但是网课没有这样的条件，网课对于老师观察课堂的难度较大，我们就会通过电话、微信等方式加大与学生课下的单独交流，采用视频和课堂结合的方式能够面对面看到学生的学习状态。疫情打乱了高三的复习计划，学生容易急躁，要重新进行调整，使得原有的计划不那么从容。”以网相连，用心沟通，你在屏幕的这头，我在屏幕的那头，虽隔屏相望，但师生在战“疫”中共同成长。

“高中三年，战疫三年。”这句寥寥几个字的话，对于置身事外的人来说，或许就是一句调侃，但是，对于身处其中的家长与学生来说，这句话中包含了无奈与心酸、忐忑与期待。据了解，王锐栋的母亲胥丽彬有着双重身份，不仅是母亲，还是平度九中高三的语文老师。胥丽彬说：“学校安排的时间非常有计划性，网课期间我基本上一直陪伴着他，每个时间段该干什么就干什么，我努力做到让他跟在学校学习期间上同步。这三年我跟着孩子一起成长，因为我教别人的孩子，和其他孩子相处的时间多一些，在和王锐栋相处的时间，他也能指出我做得不好的地方，我跟着孩子说，妈妈也是第一次做妈妈，我们一起成长，共同变的优秀。”

点名、上课、教研活动、教师集体反馈学生状态、下一节课的备课、学生答疑、批作业……原本一节课的时间，网课就变成一个半小时，不仅上课时间变长，而且工作量也在学校大很多。妈妈的角色，老师的角色，就在家里自由切换，每天都在无声地上演着。

>>>华侨中学 孙奕 所有光鲜背后，都是苦行僧般的自律

每天孙奕的班主任隋全军就早早坐在电脑前，戴上耳机，打开电脑、连上网络、打开钉钉软件，开启“云办公”“云教学”状态，等待与学生的“见面”。隋全军告诉记者：“网课期间，学生真正投入学习的也就占一半，但是孙奕的投入度很高，这个孩子最大的优点就是执行力特别强，只要她想做的事情，任何事情都阻挡不了她。”学校将课堂从三尺讲台搬到了几寸屏幕，自己摇身一变，竟成了一名“十八线网红主播”。隋全军说：“首先是不适应，需要调整，从教学方式转变，第二是熟悉一些软件、讲课的方式跟之前教室里也有不同，第三是网课期间学生在家的自制力比较差，需要想办法调动学生的积极性。”隋全军今年40岁，在疫情下架起守护学生的“空中课堂”，默默守护着学生。“高考前学生学习状态很不错，目标性比较强，我们担心孩子们比较浮躁，考前也一直陪着孩子们聊天，让孩子们能静心学习。”隋全军告诉记者。

“提到高考，我比孩子都紧张，这三年，在网上网课两次，但是网课期间孩子状态很好，老师也很用心，从早上5点起床到晚上10点多，老师一直陪着，很佩服老师。”孙奕的母亲王淑娟介绍，孙奕从小自律，在校期间学习积极，执行力强，父母对孙奕很少操心，从没有要求孩子考到多少名。一模结束后，孙奕的成绩不太理想，和母亲打电话沟通，母亲耐心开导孙奕：“这次考不好，找找不足，还有下次，下次肯定就考好了，不要把成绩看得那么重，尽到自己的努力就好。”家长和老师的安慰、鼓励就是一剂良药，可以让孩子快速从低落的情绪中走出来，再积极自信地投入到学习中。二模后成绩有所提升，孙奕自己跟母亲说：“感觉又回到了以前的状态，以

前的孙奕又回来了，高考一点也不担心了。”母亲听后很高兴，“真的非常感谢侨中的老师们，谢谢老师们这三年对孩子的付出和帮助。”王淑娟告诉记者，面对疫情，学生在老师和家长的关心指导下积极调整学习方式，主动适应管控措施，在逆境中自强不息，在砥砺中收获成长。

>>>华侨中学 徐文龙 弱科英语从六七十分提高到110分

“疫情期间孩子在家上网课，我们家长都上班，很多时候监督不到。作为家长我们尽最大力照顾好孩子，别的方面也帮不上，做好后勤保障工作，做孩子的坚强后盾。”徐文龙的母亲周秋红告诉记者。“这孩子生活质朴，为人低调，生活方面和北大数学大神韦东奕有点类似，吃个馒头吃点菜喝点水，然后光知道学习，追求很高，我这教学30年来很少见过这么有追求的学生。”徐文龙的班主任曹炳许告诉记者，徐文龙很崇拜山东大学密码学女教授王小云在产假期间破解美国MD5密码，所以立志学好数学，格局很大，听他说话有哲学的辩证思维，他立志于报效国家。在疫情上网课期间，班里三天组织一次网上班会，徐文龙经常介绍一些学习经验和方法，还提出了“焯减理论”，意思是尽可能减少自己的欲望，人的欲望越多会变得越急躁，最终会把成功毁灭。曹炳许表示这给同学们的引导作用挺大的。徐文龙的数理化学比较突出，但英语成绩不理想，最开始才六七十分，网课期间一般晚上9点结束课程，他每天晚上从9点到点半发背英语小短文视频，每天都坚持，现在能达到110分左右，进步非常显著。

“疫情打乱了原有的教学计划和学生的复习状态，从线上上课秒变线下教学确实不适应，也比较难管理，光点名也很浪费时间，比之前工作量增加很多，也比原来上课累，从早晨5点督促学生上早自习，一直到晚上10点半以后。”曹炳许表示，在班级的管理上，同学们对徐文龙还是很信服的，影响力也很大，徐文龙在一次班会上告诫同学们凡事不要等、靠、埋怨，而是要学会接受、适应、创造和改变。

>>>开发区高中 马俊 每天两点一线，在变化中突破自我

“马俊这个孩子一直学习刻苦，很老实，自己知道补不足的地方，学习成绩也很平稳，疫情期间马俊也很认真，不管是上课还是静悟，孩子投入度都很高，到关键时候了，都能把握住。”马俊的班主任张德鹏告诉记者，疫情之下，老师从三尺讲台直接变成“主播”，也是根据学生的情况在网上采取各种方法，有时候采取直播课堂，有时候用钉钉课堂，变化不同的方式给孩子上网课，整个高中生活可能就只能固定在学校与家的两点一线，无法远途旅行，没有大型活动，就连运动会也没有，三年来上网课的时间加起来至少半年，真的是不容易。

“这三年高中生活正好碰上疫情，孩子好几次在家上网课，说实话，网课不如线下上课，家中环境和氛围不如学校，这届学生经历了三年疫情真是没办法。高一的时候马俊物理化学都挺好的，受疫情影响，2020年上4个月左右的网课，把物理丢了，到下半年选课的时候最后就看不懂了，选的化生地，也只能多鼓励孩子，陪孩子一起做规划，控制孩子少接触电子产品。”

马俊的父亲告诉记者，孩子在家的时候，马俊的父亲跟孩子约定不能玩游戏，累了可以看会儿电视或者躺下休息一下，一定不能沉迷游戏。最初马俊的英语很不好，最差的时候三十分，马俊思想压力很大，就像鸡蛋碰到石头那样，有厌烦的情绪，曾想改学日语，经过马俊的父亲和孩子以及老师的沟通，重新给马俊树立信心，最终还是决定学英语。历经半年，经过老师不断地鼓励和马俊自己的努力，到高二英语成绩就到一百一二十分了。

“高中三年可能在人生中不是那么重要，但在学习中会是很重要的转折点。高中老师很辛苦，人家也有孩子，老师苦口婆心地讲课，你们不能体谅老师，要控制自己，不能放任自流。”马俊父亲曾告诉马俊。进入高三，父母和马俊有过五六次平等沟通，没有长幼之分，彼此敞开心扉，以朋友的身份进行倾听，适当用智慧的话语进行点拨，做孩子艰难时期的陪伴者。

>>>开发区高中 李博文 从拆电视到选择理科，兴趣是最好的老师

“孩子成绩不错，学习很刻苦，自制力比较强，孩子妈妈就是高级教师，家庭教育很好，真是品学兼优。”班主任张珊珊对李博文做出了整体评价。“网课只能隔着屏幕看到学生状态，有时候不能及时发现一些小动作，没有在课堂上互动效果好，整体效果肯定没有在线下教室效果好，发现偷懒的学生及时和家长交流，也经常以班会的形式给孩子们打打气，通过微信或者电话给孩子进行心理疏导，尽可能把受疫情影响降到最低。值得一提的是，在2021年9月李博文在第35届中国化学奥林匹克(初赛)中获得三等奖。”张珊珊高兴地说。

“疫情期间孩子上网课，我没事的话也在旁边监督着，因为我本身也是一位老师，在旧店中学当数学老师，看我儿子的老师在上网课的时候能关注到每一个孩子，这点我挺佩服的，还有就是批卷子，我也在网上批卷，我都感觉挺费劲的，字还小，得花费很长时间，但李博文的老师们真是敬业，老师把每一个孩子作业和试卷都批，并且很快出成绩，这点真的让我挺感动的，所以说李博文的成绩离不开老师辛勤的付出，老师抓得也紧。”李博文的母亲王萍介绍，网课期间，她在餐厅支个手机支架，用手机上网课，李博文就用电脑在客厅上课，毕竟之前也没上过网课，母子俩也互相学习和借鉴，孩子老师的方法好也学着用。

王萍介绍，李博文之所以选择理科，其实父亲对他影响挺大的，小时候家里有个破电视，父亲也不卖，就带孩子拆电视玩，看里面的电路图、结构，都照照片放大研究，从此孩子对理科很感兴趣，并且父亲特别支持孩子买书，不管花多少钱，孩子喜欢《霍金的宇宙》这本书，有时候李博文也看不懂，就上网查公式，然后再继续看书研究。

兴趣是最好的老师，由于对理科有着浓厚的兴趣，进入高中时李博文在全市2300多名，到高一期中考试直接上升至平度市519名，然后一路“开挂”，300多名、200多名，到高三一模的时候就进平度市前100名。2021年9月20日，那天正好是王萍生日，王萍和孩子父亲带李博文去济南参加第35届中国化学奥林匹克竞赛(初赛)，还获得了三等奖，因此也报了哈尔滨工业大学威海校区的自主招生，现在初审已经通过了。“高考前看他的状态很好，我也就放心了。”王萍自信地说。