

听听这三位中考优秀学子的『通关秘籍』

规划、自律、效率



陈信芃

初见陈信芃，他戴着一副黑框眼镜，文质彬彬，一副精神小伙的模样。

“感觉自己三年的努力获得了回报。”当中考成绩公布的那一刻，陈信芃难掩内心的激动与惊喜。

今年中考，陈信芃取得了776分的好成绩。关于学习经验，陈信芃分享颇多。他认为，语文需要注重知识积累，尤其是阅读理解和作文答题方面。数学方面，要



黄梓宸

查询成绩当天，黄梓宸的班主任郑宁波在北京机场，守着手机不断刷新页面。经过三四个小时的查询，在看到774.5分成绩的那一刻，他立即拨通电话，将喜讯告知黄梓宸，电话两端激动与喜悦相互交融。

郑宁波对黄梓宸赞誉有加，他评价道：“梓宸是一位德智体美劳全面发展的优秀学生，学业成绩始终保持稳定，学习



黄毅

今年中考考了764.6分的黄毅，同样在夏天收到人生中最大的惊喜。回忆起得知成绩的那一刻，黄毅难掩激动之情：“刚查到分数时，我简直不敢相信。”他第

8日，2025年泉州市中考成绩揭晓。在这一备受关注的时刻，记者特别走近三位脱颖而出的优秀学子——泉州师范学院附属鹏峰中学的陈信芃、南安实验中学的黄梓宸、南安一中的黄毅，邀请他们分享学习路上的探索与感悟，为即将踏上中考征程的学弟学妹们送上一份满载诚意的“通关秘籍”。

本报记者 王菲娜 李想 黄奕群 文图

碎片时间攒知识 张弛之间提效率

根据自己的薄弱点，有针对性地刷题，提升对题目的熟练度，从而在考场上能迅速反应，找到解题思路。英语学习方面，陈信芃表示，积累英语词汇很重要。平常他都是充分利用碎片化时间，阅读高中英语课本，背诵单词，不断扩充词汇储备，为攻克阅读理解等难题打下坚实基础。

对于“小四科”的学习，陈信芃将重点放在背诵老师课堂上强调的内容。他认为，只有紧跟老师的节奏，精准把握重点知识，才能够有效提高学习效率。在物理和化学方面，他着重培养理科思维和动手能力，通过参与实验操作，加深对知识点的理解和运用，让学习变得更加生动有趣。

合理安排学习时间是陈信芃的又一秘诀。“当学习文科感到疲惫时，我就会转向理科，或者适当休息后再继续。”这种张弛有度的学习方式，让陈信芃始终保持高效的学习状态，避免因长时间单一学科学习而产生的疲劳和厌倦，真正做到了事半功倍。

良好的家庭氛围是陈信芃成长的坚实后盾。家人在他的学习生活中扮演着重要的辅助角色。陈信芃的妈妈王珍凤告诉记者：“作为家长，我们要做好后勤委员，做好三餐。此外，在引导孩子学习上，我和他爸爸一致认为该读书的时候就好好读书，该玩的时候就认真去玩。有时候我们会主动为信芃规划考完试后的放松活动，比如去哪里旅游。”在家庭教育方面，父母心往一处想、劲儿往一处使，明确各自的角色定位，协调配合，为孩子营造了和谐稳定的家庭环境。

当陈信芃成绩不理想时，家人会和他一起仔细分析错题，鼓励他勇敢迎接下一次挑战；学习累了，家人会为他煮一碗香喷喷的面，让他放松身心。这种温暖的陪伴，成为陈信芃学习的强大动力。陈信芃感慨道：“家人的支持与鼓励，让我在学习道路上充满信心和勇气。”

对于即将开启的高中生活，陈信芃已有明确规划，他打算提前预习高中功课，为高中学习打下坚实基础。

刷题本上磨思路 感恩心上记陪伴

十分自觉。对于老师布置的任务，或是自己规划的学习安排，他大多能主动完成，这种自律和责任感在同龄人中实属难得。”

当得知自己的成绩超出自我预估10余分时，黄梓宸难掩喜悦，同时也大方地分享了自己的学习经验。他坚信，好的成绩与良好的学习习惯紧密相连，二者相辅相成，缺一不可。

在数学学科的学习上，黄梓宸心得颇丰。他认为：“数学广泛刷题是关键。通过大量做题，我能接触到各种各样的创新题和新颖题型，这不仅拓宽了我的解题思路，还让我能更灵活地运用不同知识点。平时，老师会精心为我们挑选许多优质题目，此外，我自己也会主动搜集试卷来练习。”

语文学科方面，黄梓宸清醒地认识到自己的语文学科薄弱点在作文。为了提升作文水平，黄梓宸下了不少功夫。他告诉记者，平时，他会积极搜集各类作文素材，然后对这些素材进行深入分析和转化，巧

妙地运用到自己的写作中。这样一来，作文内容更加丰富生动，也更有说服力。”

在英语学科，黄梓宸深知积累词汇的重要性。他充分利用课余时间背单词。

然而，学习之路并非一帆风顺，黄梓宸也会遭遇困难和挫折。当遇到学习瓶颈时，他有一套独特的应对方法：“我通常会先自己独立思考，尝试用各种方法解决问题。如果经过一番努力还是无法攻克难关，我就会主动向老师请教，或者和同学们一起讨论。在交流过程中，大家的思维相互碰撞，往往能让我对问题有更深刻的理解，从而找到解决办法。”

除了专注学习，黄梓宸还十分注重劳逸结合。他热衷于打球、跑步之类的运动，也喜欢弹钢琴。这些兴趣爱好让他的身心得到了放松。

初中三年转瞬即逝，黄梓宸心怀感恩。他说：“初中三年，要感谢我的老师、同学们，感谢他们三年来对于我的陪伴，最后也要感谢母校对我的栽培。”

错题本里找规律 考场上“稳”心态

一时间将这份喜悦分享给了爷爷奶奶、爸爸妈妈以及同学们。

谈及中考取得佳绩的原因，黄毅认为心态调整起到了关键作用。考试过程中遇到难题，很可能会影响后续科目的考试，但黄毅会不断给自己积极的心理暗示：“我足够优秀，这些题目我一定能解出来。这几分会不影响整个中考的成绩，只要接下来科目发挥出色，我完全有能力弥补这几分的差距。”

谈及自己最擅长的科目数学，黄毅表示，学好数学首先要把基础打牢，然后再去钻研压轴题的解法。上课时，要认真听老师讲解的内容，课后，认真完成老师布置的作业。如果有错题，要整理到错题本上，定期对错题本进行复习，复习时要总结错误原因，并思考下次遇到类

似问题应该如何解决。

同时，黄毅认为，在高强度的中考备战中，有一个好身体非常重要。“中午我会午睡半小时，为下午的学习养精蓄锐；晚自习结束后，我也会去操场跑两圈，在运动中放松身心，释放压力。”

在分享学习备考经验时，黄毅也为学弟学妹们提出了宝贵的建议：第一，不能熬夜，要有一个强健的身体；第二，要与老师保持一致，紧跟老师的思路；第三，要学会跨学科结合，将不同学科的学习方法灵活结合，提高学习效率。

对于即将到来的暑假，黄毅计划提前学习高中课程。“这样等新学期开始时，我就能有更多时间巩固学习。”他表示。

基层探索创新，推动构建跨区域、跨城乡合作发展机制；用足用好福建多区叠加优势，主动对接长三角一体化发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设等区域重大战略，深化提升闽宁协作，做好援藏援疆等工作，全方位多层次推进区域开放合作。

健全生态优先绿色发展体制机制，持续推进生态文明建设，全力构建从山顶到海洋的保护治理大格局，着力在绘就区域协调发展和城乡融合发展新画卷上作出示范。全域强化生态环境保护，统筹山上山下、上游下游、陆地海洋，持续打好污染防治攻坚战，加强重点领域、重点流域、重点海域综合治理，深入实施重要生态系统保护和修复重大工程，深化闽江、九龙江等主要流域生态环境综合治理，持续提升近岸海域优良水质；全面推进绿色低碳发展，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，着力优化绿色布局、加快绿色转型、营造绿色风尚，促进区域间人口、经济与资源、环境协调发展。

健全公共服务规划布局，着力在共享区域协调发展和城乡融合发展全过程各方面，探索符合自身实际、彰显特色优势的共同富裕有效路径，遵循规律、实事求是，因地制宜、循序渐进，尽力而为、量力而行，最



英都中心幼儿园

开展春季后勤岗位练兵

本报讯（记者 王菲娜）近日，英都中心幼儿园内热闹非凡，一场以“水果”为主题的后勤人员岗位练兵活动精彩上演。

活动伊始，该园副园长洪翠蓉详细介绍了本次岗位练兵活动的评分标准，从多个维度明确了评判方向，为比赛拉开了序幕。

比赛现场，后勤人员各展身手，娴熟的技巧令人赞叹不已。她们充分展现新颖的创意，将水果与各种食材巧妙结合，经过一个多小时的精心操作，一份份精致诱人、美味多彩的甜品呈现在大家面前。

随后，评委团依据甜品的视觉效果、味觉体验、口感层次、营养均衡度及创意新颖性等标准，对每一份作品展开综合评审。他们认真品尝、仔细打分，不放过任何一个细节，确保评选结果公正客观。

“优质的膳食是孩子们健康成长的重要保障。此次岗位练兵活动，为后勤人员提供了一个展示自我、交流学习的宝贵平台。在这里，大家相互学习、相互启发，共同进步。活动有效激发了后勤人员的工作热情和创新精神，促使她们在今后的工作中不断探索创新，为孩子们带来更多美味又健康的食物。同时，活动也进一步提升了幼儿园的膳食质量和服务水平。”该园相关负责人表示。

南安五幼携手社区开展早教宣传活动

本报讯（记者 王菲娜）近日，南安市第五幼儿园联合柳城街道卫生服务中心，在金街社区“党建+”邻里中心开展“红心育幼苗 携手筑未来”早教宣传活动。

活动现场，幼儿园通过发放宣传单、展板等形式，向社区内的家长们普及了科学的育儿观念及幼儿园提供的托育服务。宣传内容广泛，包括《学前教育法》《民法典》相关条款解读、幼儿保健知识等。

活动还特别设立了育儿咨询台。第五幼儿园的老师与家长们进行了面对面的深入交流，针对托育服务细节、幼儿教育方法以及孩子成长发展中的具体问题，老师们耐心倾听，细致解答，凭借专业的知识和丰富的经验为家长们提供宝贵的建议，有效拉近了家园之间的距离。

为传承红色基因，教师们精心策划了一系列红色主题亲子活动。“重走长征路”体能游戏中，孩子们化身“小红军”，一路跨越障碍，在趣味运动中感悟革命先辈的奋斗精神；亲子手工区中，他们用稚嫩的小手描绘爱国之情。此外，亲子共读红色绘本环节，温馨的互动让孩子们沉浸于红色故事之中。

“这种寓教于乐的方式特别符合幼儿认知特点。”家长陈女士观察发现，孩子们在欢笑中记住了“红军不怕远征难”，这样的教育比课堂说教有效得多。

此外，柳城街道卫生服务中心医生现场坐诊，提供一对一的健康咨询服务，解答幼儿疾病预防、营养膳食等专业问题，助力家长提升科学育儿认知。

“此次活动是医育融合的生动实践。未来，南安市第五幼儿园将持续发挥示范辐射作用，搭建更坚实的家园社协同育人桥梁，以专业与爱心守护儿童成长，让科学育儿理念深入千家万户。”该园相关负责人表示。

（上接1版）

全会强调，坚持把新时代山海协作作为重要抓手，推动形成极核带动、多点支撑、山海互济、全域协同的发展态势，着力在构建区域协调发展和城乡融合发展新格局上作出示范。强化福州都市圈、厦漳泉都市圈牵引作用，建立强有力的统筹协调机制，提升沿海中心城市发展能级，强化基础设施共联、产业体系共建、创新能力共育、公共服务共享，大力推进一批标志性重大项目建设；坚持陆海统筹，以陆带海、以海促陆，大力发展湾区经济，打造现代海洋产业体系，促进港产城联动发展，建设更高水平“海上福建”。强化老区苏区振兴发展，激发发展内生动力，完善落实帮扶政策和机制，推动沪明、广龙合作踏上新征程。强化山海之间紧密协作，健全深化山海协作机制，拓展山海产业合作“新载体”，畅通山海交通互联“大动脉”，打造山海携手惠民“连心桥”。

全会强调，坚持把县域作为重要切入点，统筹推进新型工业化、新型城镇化与乡村全面振兴，一体推进兴业、强县、富民，着力在拓展区域协调发展和城乡融合发展新空间上作出示范。以县域产业培优做强为抓手发展壮大县域经济，深入推进县

域重点产业链发展，深入实施全域文旅提升工程，推进园区标准化建设、专业化管理、市场化运营，促进一二三产业融合发展，打造一批产业强镇，挖掘县域内需潜力，形成以县城为枢纽、乡镇为节点、农村为基地的县域经济布局；以县城为重要载体推进新型城镇化建设，分类推进县城做大做强，稳慎有序开展乡级行政区划优化调整、推进村级建制优化，加快推进农业转移人口市民化，做优“县城—中心镇—重点村”空间体系；以学习运用“千万工程”经验为引领推进乡村全面振兴，巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，以强村富民、塑形铸魂为方向，深入实施“千村示范引领、万村共富共美”工程，推动实现农村更富裕、生活更幸福、乡村更美丽。

全会强调，坚持把改革开放作为根本动力，持续推进制度创新、优化开放布局，着力在增创区域协调发展和城乡融合发展新优势上作出示范。深化重点领域和关键环节改革，强化以市场化手段打破壁垒、以制度化手段强化利益协调、以数字化手段赋能治理，深化土地制度、农村集体产权制度、集体林权制度、扩权强县等改革，统筹抓好基层治理改革工作，鼓励

基层探索创新，推动构建跨区域、跨城乡合作发展机制；用足用好福建多区叠加优势，主动对接长三角一体化发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设等区域重大战略，深化提升闽宁协作，做好援藏援疆等工作，全方位多层次推进区域开放合作。

健全生态优先绿色发展体制机制，持续推进生态文明建设，全力构建从山顶到海洋的保护治理大格局，着力在绘就区域协调发展和城乡融合发展新画卷上作出示范。全域强化生态环境保护，统筹山上山下、上游下游、陆地海洋，持续打好污染防治攻坚战，加强重点领域、重点流域、重点海域综合治理，深入实施重要生态系统保护和修复重大工程，深化闽江、九龙江等主要流域生态环境综合治理，持续提升近岸海域优良水质；全面推进绿色低碳发展，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，着力优化绿色布局、加快绿色转型、营造绿色风尚，促进区域间人口、经济与资源、环境协调发展。

全会强调，坚持把增进民生福祉作为落脚点，在缩小收入差距的同时，优化公

基公共服务规划布局，着力在共享区域协调发展和城乡融合发展全过程各方面，探索符合自身实际、彰显特色优势的共同富裕有效路径，遵循规律、实事求是，因地制宜、循序渐进，尽力而为、量力而行，最

大限度调动干部群众的积极性主动性创造性，鼓励勤劳创新致富，营造团结奋斗的浓厚氛围。

全会要求，全省各级各部门要把坚

持和加强党的全面领导落到实处，持续深化拓展“深学争优、敢为争先、实干争效”行动，强化统筹协调、本领提升、作风保障、凝聚合力，确保推动区域协调发展和城乡融合发展取得扎实成效，形成促进共同富裕人人参与、人人尽力、人人有感的生动局面。要统筹做好当前工作，抓好上半年工作总结并谋划推进好下半年经济社会发展，抓好“十四五”规划收官并高质量谋划开展“十五五”规划编制，持续推动深入贯彻中央八项规定精神学习教育走深走实，扎实抓好防汛防台风、安全生产等，确保各项工作有力有序推进。

全会号召，全省上下要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深入学习贯彻习近平总书记在福建考察时的重要讲话精神和党中央决策部署，牢记嘱托、砥砺奋进，大胆探索、先行先试，脚踏实地、久久为功，在推动区域协调发展和城乡融合发展上作出示范，努力走出一条具有福建特色的共同富裕之路，在中国式现代化建设中奋勇争先！