

## 福建省高考成绩公布,记者随机采访—— 南安学子分享学习经验

昨日,福建省高考成绩公布后,记者随机采访了来自南安一中的两位学子,听他们分享学习秘籍和备考经验,为学弟学妹们“传经送宝”。

本报记者 王菲娜 李想 文/图

### 傅一堃:学的时候认真学,玩的时候认真玩

24日中午,福建省高考成绩查询通道打开,在电脑前守候的傅一堃登录查询系统后,特意用书本盖住屏幕,一科一科地挪开查看。“自己估分是667分,看到实际666分的那一刻,平静中带着一点失落。因为只考到了平常的分数,没有超常发挥。”傅一堃坦言,不过,看到自己的全省排位后,也就满足了。

谈及核心学习心得,他总结为简单的14个字:学的时候认真学,玩的时候认真玩。在他看来,高效学习能够让人全身心沉浸在知识探索中,不受外界琐事干扰,最大化提升学习效率。

在日常学习中,傅一堃始终坚

守“针对性补强、自主化深耕”的原则,精准补齐短板、放大优势。高一上学期,英语曾是他的薄弱科目,只能考到100多分。于是,他有针对性地反复加强课标内3500个单词和课本词汇,一个学期左右就提高到130多分。针对数学这门优势学科,他从不局限于课堂作业与基础习题,而是主动开展专题强化训练,自主拓展课外习题,同时坚持整理错题本,归纳解题技巧,持续深挖学科潜能。“长处要尽可能发挥潜能,短板要有计划地补齐。”这是傅一堃贯穿高中三年的学习准则,也让他的各科成绩均衡发展、稳步提高。

注重劳逸结合,是傅一堃保持高效学习的重要秘诀。紧张的

学习之余,他会在下午放学后,和好友一同踢足球,放松自己。

在傅一堃看来,良好的家庭氛围是他成长的养分。父母给予了极大的自由,不做过多的干涉。这种宽松而信任的家庭环境,让他得以按照自己的节奏安排学习与生活。

回望三年高中时光,傅一堃也为学弟学妹送上了真诚的寄语。他表示,高中学习最可贵的是坚持自身节奏,不必被外界干扰。希望学弟学妹们能秉持“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒”的心态,专注自我,踏实前行,珍惜珍贵的高中时光,全力以赴奔赴理想。



### 郑佳祺:提高课堂效率,细化自习规划



许久未使用的电脑临时更新系统、遗忘密码紧急求助班主任、查询页面频繁卡顿刷新……一连串小波折,让郑佳祺的查分过程格外曲折。历经数次调试,她终于成功打开成绩查询页面,屏幕上跳出总分681的数字。“看到分数是合理的,但还不满意。”郑佳祺坦言。

谈及学习心得,她分享了自己的核心学习秘诀——牢牢掌握课堂效率,做好自主规划管理。在课堂学习中,她始终紧跟老师授课节奏,积极回应课堂提问。在她看来,主动答题并非简单的课堂互动,而是反向倒逼自己的思维同步跟进老师思路的有效方式,能杜绝课堂走神、发呆的问题,最大化提升每一堂课的学习质量。

针对自习时间,郑佳祺也有着严格要求。她提醒,自习切忌临场、临时安排学习任务,毫无规划的学习只会浪费时间,打乱整体节奏,大幅降低学习效率,提前梳理每日学

习任务才能让自习发挥最大作用。

在各科学习中,语文曾是困扰郑佳祺许久的短板学科。回顾高一、高二的语文学习经历,她坦言一度陷入迷茫与无奈:自己付出了大量时间和精力深耕语文,却始终难以获得理想的成绩反馈,长期的付出与收获不对等,让她逐渐对这一学科失去信心。

转机出现在高三阶段。在语文老师引导下,郑佳祺开始系统梳理语文知识点,逐步搭建起完整、科学的学科知识体系,学习思路愈发清晰,成绩也稳步提升,持续的正向反馈让她慢慢接纳并热爱上语文学习。

除了科学的学习方法,良好的情绪管理能力,是郑佳祺高三逆袭、稳定发挥的重要底气。“负面情绪一定要及时排出来,闷在心里根本无济于事。”郑佳祺分享道。无论是倾诉、呐喊还是痛哭,都是她释放压力的方式。除此之外,从高一受舍友影响开始,坚持至今的写日

记习惯,也成为她调整心态、复盘成长的重要途径。在她眼中,写日记是与自己对话的过程,既能放松心情,排解备考压力,也能帮助自己复盘学习得失、沉淀成长。

一路稳步成长的背后,还有家人温暖坚定的陪伴支撑。谈及家人,郑佳祺满是感恩,母亲每周都会准时为她送饭,从不强势干预她的学习规划与选择,始终以温柔的方式默默陪伴。这种无声、舒心的守护,让她无论何时疲惫、迷茫,都能拥有坚实的后盾与前行的底气。

对于大学志愿,郑佳祺目标明确,心仪院校为清华大学。同时她心态从容豁达,做好多重规划:若未能圆梦清华,将择优报考复旦大学、浙江大学相关专业。

回望三年滚烫的高中岁月,郑佳祺也为学弟学妹们留下了真挚的成长寄语:“顺其自然,静待花开。她希望学弟学妹放平心态,踏实走好每一步,在日复一日的坚持中收获属于自己的硕果。”

### 南安举办首期“退休干部第一课”

本报讯(记者 洪丽燕)24日上午,南安市第一期“退休干部第一课”活动在市老年大学举办。市委常委、组织部部长王志宏参加活动。

本次活动面向2023年1月以来退休的科级以上干部,以“致敬芳华 赓续荣光”为主题,搭建起新退休干部思想教育、政策宣讲、银发赋能综合平台。

市领导充分肯定了退休干部为南安经济社会发展作出的重要贡献,并强调,广大老干部要秉持优良作风,始终以党性立身,以清风护航、以传承为任,永葆政治本色;要挺膺再显担当,一如既往关心、帮助和支持南安发展,点赞南安、喝彩南安,为奋力开创中国式现代化南安实践新局面添薪加力、再立新功。

该活动由市委组织部(老干部局)主办。课上,全体人员集中观看纪录片《不朽的丰碑——我们的老书记谷文昌》,银发人才代表分享心得体会。活动中,相关负责人为老干部们解读了退休后的相关政策及禁业规定,介绍老年大学相关课程,引导老同志丰富退休精神文化生活。

### 南安水务集团 开展综合应急演练

本报讯(记者 庄树鸿)24日,南安市水务集团在市污水厂三期项目现场组织开展2026年度综合应急演练。集团各部门、下属分公司、水厂、污水厂的负责人及安全人员参与实战练兵。

本次演练紧贴水务行业安全生产实际,聚焦日常运维高风险场景,设置高处坠落、高温中暑、反恐应急、淹溺事故、取水口污染处置、低洼管网积水抽排、有限空间作业等七大实战科目。演练现场秩序井然、节奏紧凑,各应急小组接到指令后迅速到位、分工协作,严格按照规范流程开展警戒隔离、险情上报、现场施救、隐患处置、设备操作等全过程实操,完整还原突发事件应急处置流程,全面检验队伍快速响应和现场处置能力。

下一步,南安市水务集团将梳理演练问题形成整改清单,常态化开展分层分类应急实训,紧盯有限空间、高空作业、水质安全、防汛排涝等关键风险点位,常态化开展隐患排查治理,不断夯实水务安全生产管理基础,守住城市供水排水安全运行底线。

### 用电安全进校园 电力护航伴成长

本报讯(通讯员 欧阳煌辉 记者 周海文)近日,国网南安市供电公司走进西锦小学,开展“点亮校园 安全伴童年”电力安全宣传活动,为孩子们送上一份特别的“安全礼”。

“湿手为什么不能触碰开关?”“雷雨天气为什么不能在大树下避雨?”活动现场,供电公司工作人员围绕校园安全用电、居家安全用电、电力线路安全标识等内容展开讲解,通过图文展示、案例讲解、互动问答等形式,向孩子们普及日常用电常识和触电应急处置方法,并发放宣传图册,鼓励学生将安全知识带回家。孩子们听得全神贯注,不时主动举手,交流日常生活中遇到的用电疑问。

此外,供电公司党员服务队、纪委工作人员还对校园供电线路、配电房、教室插座及漏电保护器等设施进行全面排查,发现隐患现场登记并协助整改。

此次活动以“检查+教学”模式,既消除了校园用电隐患,又提升了师生安全防范意识。下一步,国网南安市供电公司将继续紧扣安全生产月工作部署,持续推进安全用电宣传进校园、进社区、进乡村,守护电网安全稳定运行,为筑牢用电安全防线保驾护航。

### 东田开展普法宣传进企业活动

本报讯(通讯员 吴双龙 记者 庄树鸿)24日,南安市东田司法所组织“蒲公英”普法志愿者深入闽发铝业,开展“法律进企业”普法宣传活动,进一步营造法治化营商环境,提升企业员工的法律素养。

活动中,“蒲公英”普法志愿者携带宣传资料和案例手册,通过发放资料、现场讲解等方式向企业员工普及相关法律法规知识。此次活动针对企业员工的实际需求,结合以案释法,重点宣传了安全生产责任、事故预防与处理等内容,让企业员工更加直观地理解法律条文,也为辖区企业的健康发展提供了法律保障。

东田司法所负责人表示,下一步将持续开展“法治进企业”系列活动,聚焦企业急难愁盼的法律问题,提供精准普法与法律服务,为辖区企业健康发展筑牢法治保障。

## 救助站的一次回眸 牵出一场跨省团圆

# 26小时跨省接力 漂泊3年的他踏上了回家路

■本报记者 王丽清

“我找你找得好苦啊!”南安市柳城街道南大路一处废弃房屋里,一位来自江西的父亲紧紧抱住阔别3年的儿子,眼眶泛红,积攒了1000多个日夜的思念、担忧与心酸,在相拥的瞬间涌上心头。

6月23日,在南安、宜春两地救助管理站的通力协作下,一场跨省寻亲仅耗时26小时便圆满落幕,漂泊3年的晏先生终于与家人重逢,踏上了归家之路。

### 废弃屋一张整洁床铺,牵出流浪散人员

这场暖心团圆,始于一次常态化街面救助行动。

5月10日,南安市救助管理站工作人员联合社工开展街面救助行动。社工戴瑜玲途经柳城街道南大路一处废弃房屋时,发现屋内有一张相对整洁的床铺。

废弃房屋长期无人使用,干净的床铺显得格外突兀。凭借多年的一线救助工作经验,戴瑜玲判断此处大概率有流浪散人员临时落脚。经进一步排查,她并未发现现场有人员踪迹。此后,戴瑜玲每次外出开展街面巡查救助,都会特意绕至这间废弃房屋回访排查。

功夫不负有心人。6月22日17时许,戴瑜玲与同事再次上门回访,终于发现一名男子独自躺在床上。“我们是救助站的工作人员,请问你是哪里人,有没有什么困难需要我们帮忙?”戴瑜玲主动上前搭话,询问对方的情况。起初,该男子十分抵触交流,只是轻轻摇头,许久之后才低声透露两个字:江西。

察觉到男子不愿敞开心扉,戴瑜玲放缓语气慢慢引导,终于打消了对方的戒备,得知对方姓晏,身上没有携带身份证件,平时靠捡拾废品换钱。戴瑜玲第一时间将情况上报给南安市救助管理站,民政局当即成立以站长苏世贤为组长的工作组,一场与时间赛跑的跨省寻亲行动由此展开。

为尽快帮晏先生找到家人,南安市救助管理站工作人员连忙对接赣寻人工作站王曙工作室,通过人脸识别系统比对分析,初步判定其疑似35岁的江西宜春市户籍人员晏先生。锁定关键户籍线索后,工作人员迅速联系宜春市救助管理站,请对方帮忙进一步核实信息。

### 父亲8小时狂奔千里,一口饭没吃

“我现在在山上,马上动身赶往县城,大概11点到,到时我再和外甥一起

开车去南安。”6月23日8时30分许,身在江西的晏父收到消息后,当即联系南安市救助管理站工作人员陈宏祥。为防止儿子再次走失,晏父在赶路途中,始终与陈宏祥保持联络,全程未曾停车吃饭,一心只想尽快见到失联多年的亲人。

当天17时许,晏父一行人已经到达三明市。戴瑜玲得知后,又前往废弃屋寻找晏先生。在晏父一行人到来之前,工作人员和社工都关注着晏先生的动向,全程做好人员看护,静待家属赶来。

经过8小时的长途跋涉,晏父一行人于19时许抵达柳城街道南大路。“我儿子在哪?我现在能看看他吗?”刚下车,晏父便压抑不住激动,急切地询问儿子的下落。

随后,在工作人员和社工的引导下,晏父顺利见到了儿子。眼见孩子正躺在床上玩手机,他快步上前将对方扶起,一把抱住,声音哽咽:“你晓得我找你找了多久,流了多少眼泪吗?”

见到远道而来的父亲,晏先生满脸错愕,脸色煞白,眼眶泛红,但始终低头闪躲,不敢与父亲对视。记者在现场看到,屋内散落着不少生活垃圾与杂物,床铺上还堆放着多个矿泉水瓶;晏先生身着黑衣,肤

色偏白,身形瘦削。

从晏父的口中记者了解到,晏先生早年在泉州经营一家足浴店,起初与家人还时有联系,后来不幸遭遇诈骗。3年前,晏先生找父亲要了几千元后,就此失联。这3年间,晏父四处托在泉州的亲友寻找儿子的踪迹,也曾报警求助,但始终杳无音信。

“太感谢你们了,我找了整整3年,四处求人打听,多亏你们,我们才能把他找回来。”准备返程时,晏父紧紧握住现场工作人员的手,连连道谢,语气里满是激动。

返回车中,看着身形消瘦的儿子,晏父连忙掏出一盒牛奶递给他。他盘算着,一回去就帮儿子做个全身体检,好好调养,让儿子回归家庭安稳生活。从晏父下车,到父子驱车离去,前后不过十几分钟。

此次救助工作,是南安市救助站用实际行动为临时遇困人员铺就温暖回家路的一个缩影。2026年以来,南安市民政局持续筑牢民生救助防线,常态化开展街面巡查、主动帮扶、寻亲护送、医疗救治等工作,截至目前,已累计救助120人次。其中,未成年人2人次,送医救治2人次,为43人次购买返乡车票,护送返乡9人次,并为2名流浪散人员寻亲成功。

广告刊登热线: 0595-26531028

方块广告

收费标准

- 方块类:规格6cm×4cm;
- 声明类:300元/次(如营业执照声明、组织机构代码证声明、开户许可证声明、税务登记证声明、房产证声明等);
- 公告类:480元/次(如清算公告、转让公告、招租公告等)。

地址:南安市美林街道江北大道广播电视中心大楼14层海丝商报全媒体运营中心