

把握新“四化” 莫负好年华

2010届校友杜思远 现就读于兰州理工大学计算机系



三年苦短，只争朝夕，
天道酬勤，勤能补拙。
——西安中学高2010届7班班训

回想我的三年高中生活，我总结为把握好新“四化”，才能在三年以后的大学生活游刃有余地解决各种问题。

学习内容模块化

高中三年，是我们最需要汲取知识的三年，在这段时间里，学习必将成为我们生活的重中之重。那么，面对纷繁复杂的学业。我们应当如何应对？我认为学习内容模块化就是很好的一种解决办法。复杂由简单组成，所以复杂难学的学科也是由简单的思维与方法串联而成。比如物理学习，我们可将其分为力、热、光、电四个部分，每一个部分再详细分门别类的去研究，最终将各个模块的知识“碎片”拼起来，从而形成完整的物理思维体系。这样，在学习与解题过程中，我们就会无意识的将一个困难的问题逐级分解，解决单个问题之后在进行有机整合。

培养学习力。进入高中后，我们都会产生同样的疑惑：纷繁的课程中，有哪些在以后的学习、工作中能够为已所用呢？对于这个问题，在与一位老师的交流中，我得到了答案。

交流中我得知，我们在学校所学的课程大部分不会运用到以后的生活、工作中，但现在为何还要学习这些看似无关紧要且难度颇大的科目？很重要的一个原因就是——“培养学习力”。学习力，也就是学习的能力。人有多项能力，为人处事的能力，组织宣传的能力，当然也包括学习的能力。学习力强的人，能比其他更快速的接受新事物，并在最短时间内学习掌握、熟练运用。而我们在学习知识的同时，就是通过对诸多课程的学习掌握来提高学习的能力。

如何提高学习力？四个字：刻苦学习。没有捷径。既简单又困难，简单的是我们不需要有什么准备，只需要一颗有强烈求知欲的心和一双勤于练习的手；困难的是刻苦学习的过程就像攀岩那样充满挑战。

课余生活丰富化

高中三年，是抓紧时间学习的大好时光，但我认为，如果将100%的精力都投入学习，三

年的青春也未免太寡淡无味。没错，青春就是要洋溢着斑斓的色彩，每位同学都应该拥有一个朝气蓬勃的心态，在长时间学习功课后，我们不免会疲倦，产生懈怠的情绪。这时，自我调节就变得尤为关键，如果处理得当，它会成为一个大家小憩片刻的加油站，歇歇脚，加个油，继续开足马力向前进。

高中的生活看似是教室、餐厅、宿舍的“三点一线”循环，可是只要自己有强大的“娱乐精神”，也能在这高度紧张充实的环境中体会到难得的愉悦。我在高中，参加过学校大大小小的各类比赛，如运动会、主持人大赛、优质班会课评比、校园才艺之星大赛、校会演讲等等。站在一个大学生的角度，我有必要对还在高中读书的各位同学严肃地提出：在高中锻炼出来的个人能力，能让你在大学期间收获无尽的财富。



不要认为自己不行。从小，我就是个性格比较内向的人，只喜欢和认识的关系好的朋友玩耍，不爱接触陌生人，上课回答问题甚至会两腿发抖。我知道这是一个很大的缺点，但自己却不敢尝试着与人沟通、交流。进入西安中学后，严格的作息、紧张的生活让我变得更加不善与人交谈，直到高中二年级，班主任敖宏铭老师推荐我参加“校园主持人大赛”，当时我心里一点准备都没有，想想那个在课堂上回答问题都腿发抖的我，怎么能站在几百位观众的面前侃侃而谈呢？敖老师对我说：“人有短处不能遮蔽，反而要努力地补充短板，甚至将它变为自己的优势。你没有上台，怎么就知道自己不能完成呢？”于是，我抱着试一试的心态硬着头皮去参加，在台上为大家表演了自己擅长的钢琴曲目，又即兴回答了主持人的现场提问，看到在场的评委老师和同学们都向我报

以热烈的掌声，我才坚定地相信，我可以站在这个舞台上尽情地展示自己。进入大学，主持已经变成了我的专长，学院的迎新晚会、元旦晚会都少不了我的身影，我也在用自己的亲身经历告诉一届又一届的学弟学妹们，千万不要认为自己不行，那样就会真的不行。与其怯懦，不如向前一搏，我们前进的道路本身就是在这不断发觉自己潜能的过程中一步一步地走下去的。

全面发展多元化

“学会做人、学会学习、学会发展”是西安中学留给我印象最深的话。父亲在很早之前就对我说过，咱们从一个小县城里来西安中学读书，因为西安中学有优质的教学资源 and 强大的师资力量，更因为在西安中学里学习，你在与身边老师同学的交流过程中会逐渐懂得怎样去待人接物，怎样处理自己与同学的关系，与老师的关系。而所学的这些，将成为你今后步入社会中处理与同级的关系，与领导的关系的基石。其次，西安中学具备其他很多学校不具备的硬件设施，你可以在这里尽情展示自己的才艺，有了一技之长，不管走向社会何处，你都不会是一个一无是处的人。

有付出一定有回报。还记得高二优质班会课的评比中，我们班将班会课的地址选在艺术中心的音乐教室，我在其中整场担任钢琴伴奏，在琴音舒缓的旋律中，一篇篇表达母爱的文章从同学们的口中缓缓流淌而出，班会课得到在场评委的一致认可，以绝对优势取得第一名的好成绩，我的钢琴伴奏也为整个班会增色不少。进入大学，每年的校园湖光音乐会，新年音乐会，我都会受学生会、校团委邀请参与演出，听到台下观众的阵阵掌声，我为自己能够给大家带来音乐享受而自豪，我更不能忘记高中时经常在学习之余去音乐教室练习钢琴的场景。我在西安中学所得到的一切，在大学都已完整地作为个人能力展现给我的新同学，这就是汲取、付出、回报的关系。

当然，我也记得高二年级第十七周校会，我和副班长张进同学作为演讲人，面向一千多名西中学子进行演讲，以“奋战高三”为主题，68名同学在操场观看台摆出“V”的造型，寓意胜利在望，这段时期正值高二的我们即将步入高三，大家心里多多少少都有担心、疑虑，不知该如何充实的度过接下来最为重要的一年。但当全班同学一齐喊出“我们终将成功！我们必定辉煌！”时，我发自内心地庆幸自己成长在这样积极的氛围中，也对接下来的

一年充满信心。

目标设计详细化

三年看似漫长，却也短暂，倏忽之间就匆匆而过。高中之后是大学，大学之后是社会。将来要从事怎样的工作，在高中期间，我们就应当有明确的计划。我在高中时立志考取国防生，毕业后进入部队成为一名军人，为国家效力。由此“携笔从戎，报效祖国”这八个大字就深深地烙在我的心上。有了目标，我便开始详细的作出计划，在课余时间进行体育锻炼，每天早上绕校园长跑提高身体素质，在学习的同时劳逸结合，保护视力。利用假期时间进入军营进行素质训练，多去了解军事知识，武器装备，各国军队概况，内心早已以一名准军人的标准在时刻要求着自己。

让梦想照进现实。经过高考后一个月的估分、等待、通过政审、体检。在拿到录取通知书的那一刻，我心里默默地说道，我终于用三年的时光给自己提交了一份满意的答卷。不论怎样，现在我是国防生队伍中的一员。三公里、五公里拉练我必须参加；练体能、过障碍我不能放弃。因为我稚嫩的肩膀还不能扛起祖国的江山社稷，因为我纤弱的手臂还不能撑起人民的蓝天白云。成功离我还很远，途中没有任何捷径，我只能全力奔跑过去，为我的起飞蓄积能量！

如今，我已不再是刚进大学校园时那个稚气未脱的毛头小伙儿，三年时光，犹如白驹过隙，青春便这样打马而过。但它又无时无刻地警醒着我——你是国防生，是后备军官，将来是为军队、为国家做奉献的人。现在的你，需要竭尽全力，使“未来的你”成为有能力，有才干的人。

今日莘莘学子，明日各行精英。亲爱的同学们，让“今日我为西中骄傲，明日西中为我自豪”不成为一句空口号，努力成为一名具有“文化素养、开拓精神、国家意识、国际视野”的现代化高素质人才。三年苦短，只争朝夕。请同学们务必时刻拉紧心中的弦，让脑海中勾勒的蓝图越来越清晰，直到变为现实。

拥有青春好年华，切莫负之如流水！

班主任敖宏铭老师特别推荐：杜思远在校期间担任班级宣传委员，生活委员以及校学生会文艺部副部长。成绩虽然不是最突出，但他学习踏实，工作努力，曾多次被评为优秀团员、优秀学生干部。参加我校第一届校园主持人大赛获第三名，被评为校园“才艺之星”。毕业后考入兰州理工大学，实现了自己做一名国防生的梦想。在大学里，他表现优秀，担任报道组组长，有多篇文章在《三秦都市报》、《国防生》杂志等重要报刊杂志发表。

2009年7月中旬的一天，全家人围在老爸的手机前静静地聆听我的中考成绩。“姓名：周冠 准考证号：xxxxxxxxx……总成绩：549”。那一刻，家里的气氛变得好凝重。这个成绩让我感到非常失望，比我的估分低了十几分。那天晚上我迟迟无法入睡，总想着可能出现的各种情况，心中充满彷徨，害怕自己分数不够，害怕不能进入西安中学。第二天分数线出来了，西安中学统招线是550分，比我的成绩高出一分。我顿时有一种摔倒在终点前的感受，觉得初中三年的努力白费了。每一次想起这件事，我心里都隐隐作痛。最终以民营生的身份进入了西安中学。

高一分班考试结束之后，我被分到了六班。（高一时，一二班是实验班，三四班是双语班，五到二十班则是平行班）至今我仍对入学的第一天记忆犹新：高大的教学楼，辽阔的操场，绿树丛荫的小道……在这里见到的每一张新面孔都充满活力、充满朝气、充满对新生活的向往。

妈妈曾经告诉我一句话至今还在我耳畔萦绕，她说：“上帝对每个人都是公平的，他会给每个人一杯甜水、一杯苦水，你的一生是先甜后苦还是先苦后甜，这要看你怎样选择了。”我知道要想上一所理想的大学，

三年，只为破茧成蝶

高2012届校友周冠，现就读于浙江大学

要有长期的积累，艰辛的付出，不能只靠高三一年的冲刺，要靠高一高二的深厚铺垫，所以我高一第一学期很用功。我的班主任是语文老师王老师。虽然我并不喜欢学语文，但却挺喜欢听王老师讲各个作家的生平经历。高一我对数理化产生了前所未有的兴趣，也许男孩的逻辑思维天生就比较活跃，高一第一学期我的理科成绩比较突出。

听年级部主任李老师说，我们年级实行滚动制。如果成绩不错，可以向年级部提出申请，进入重点班学习。于是我有新目标，高一上半年期末考试我考得很不错，我向年级部送去了申请书。那天晚上雷校长向我们六个转班的人和家宣布了年级部的决定，并确定下我们各自前往的班级，我被分到了四班。从学习的角度来说，转班并不是件容易的事情，要去适应新的环境、新的同学、新老老师的授课方式。开始的时候的确不习惯，但渐渐地就好多了，我融入到

这个新的集体里了。我的高中生活似乎注定无法平静，高一下学期很快就结束了，由于要文理分科，所有班级都要重组。这一次重组我被分到六班（一到五班是文科班，六七班是理科实验班，八九班是双语班，十到二十一是平行班），完成了从普通班到实验班的“三级跳”，直到现在我还觉得不可思议呢。

小时候，我就对各种各样的动物非常感兴趣，经常看一些书籍和纪录片。高中时，我们的生物老师是亢老师，他的生物学知识实在厉害，是他把我领入了一个神奇的世界。为了帮助我们更好地理解课本，他还补充了许多课外知识，丰富了我们的视野，拓展了知识领域。正因为如此，我才能获得生物竞赛一等奖。

2011年11月份，我被告知可以去参加浙江大学的保送生考试。浙江大学环境优美，教育理念教育方式符合学生的发展，是我心中向往的大

学之一，因此我格外紧张。

参加考试那天，风好大，天阴沉沉的，让我原本紧张的心情更加起伏，觉得前途莫测。这时老爸对我说：“没关系的，大不了不能保送么，怕什么，不还有高考吗？”他的话让我平静了许多，也不再担心结果。考试开始了，它并不像平常的考试一样单纯。四十分时政题，二十分数学，二十分古文翻译，二十分情景会话。“瓦良格号的排水吨位是多少？钱学森在加州理工学院的博士生导师是谁？”“这让我这个不怎么关心时政的学生一头雾水。”

第二天是面试，是我人生的第一次面试。我努力平静浮躁的心情，始终保持微笑。面试开始了，先是一分钟自我介绍，然后辩论“是否支持中国小汽车行业迅速发展？”，最后是英语答辩。越到后来，我发现自己越能很好的表现自己，心情也就越来越放松。面试结束回到学校后，我还是像以前一样备战高考，惊喜地是我后来



真的通过了浙大的考试！

有人曾经问过我怎么学习，我觉得其实每个人都有适合自己的学习方法，不能一概而论。学习是一场持久战，需要长时间不懈的努力，但更重要的是讲求效率。我不喜欢熬夜，不喜欢长时间一头扎在题海里。即使在高三，我依然每天十一点以前睡觉，这样第二天才能有充沛的精力听课。课堂比一切都重要，所以最应该集中注意力的就是课堂，而不应该总是在晚上熬夜。

回顾高中，真是酸甜苦辣咸五味俱全，有成功也有失败，有高兴也有伤心。不管怎样，这段时光已经成了我心中最值得珍藏的记忆。（鱼望月老师推荐）