

文/何宁 吴海丰
图/学校提供

在第38届中国化学奥林匹克竞赛(决赛)中,广州大学附属中学(以下简称“广附”)化学竞赛团队创造了历史辉煌:向子周获得全国第2名、赵云帆获得全国第9名、韩品越获得全国第43名,三人一同入选国家集训队,并且获得清华大学和北京大学的保送资格。广附入选化学竞赛国家集训队的人数在全国中学中位居榜首。这不仅是广附化学竞赛传承与发展历程中的高光时刻,更是其实力的有力彰显。

A 教练是专业引路人,更是人生导师

在韩品越看来,他从选择开启化学竞赛(以下简称“化竞”)之路到最后进入国家集训队,三年的时间,除了自己的努力付出外,学校竞赛教练的陪伴和每一个关键节点的纠偏,都给了他莫大的助力。“竞赛教练不仅是专业课的老师,更是人生路的导师,在成长过程中有着不可或缺的作用。”韩品越回忆道,初三那年刚刚选择化竞,他的成绩并不突出,“但教练李老师却从来不会因为我当时水平较低而敷衍或忽视我,他持续地给我关注、鼓励 and 认可,正是这种爱、理解与包容,让我能一直在化竞的道路上坚持努力。”

在第38届中国化学奥林匹克竞赛(决赛)中获得银牌并进入省队的广附高二学生陈美琳表示,自己能够从初三一直坚持到现在,也多亏了教练的鼓励与关怀。“中考后,我因为自己化竞成绩平平,一度想放弃竞赛回归综合,一心一意攻高考。当时我经历了一个暑假的煎熬,在是否坚持自己的兴趣中不断纠结。幸亏那时候遇到了教练赖老师,他系统地给我们上了专业课,并且把我的短板——有机化学——给补好了,成绩渐渐有了起色。”陈美琳认为,除了教练们出色的专业授课外,他们无微不至的答疑也让她倍感温暖,“备战决赛期间,特别感谢教练孙老师的有问必答,他专业又睿智,几乎没有他不会的问题,他非常尽职尽责,每天都陪着我们,让我们在备赛的日子里并不感到孤单和迷茫。”

B 分梯队搭建教练团队

2022年开始,广州市实施“强基计划”校本课程学科基地建设,在培养拔尖创新人才方面依托基地建了广州体系。两年来,广州大学附属中学化学基地在综合评价中获得“优秀”等级,这是对广附化学学科拔尖创新人才培养工作的高度肯定。广附化学作为广州市强基计划学科基地,有多层次完整梯队,能为各类学生提供适合的平台,让他们享受化学和竞赛的魅力。

广附化学竞赛教练团队由7名教练组成,这7人均为省一等奖及以上奖项获得者,其中4人为清北本科毕业生,2人曾入选化学国家集训队,1人入选IChO(国际化学奥林匹克竞赛)中国代表队并获国际银牌。近年来,广附化学竞赛组稳扎稳打取得突破性成绩,指导学生60多人次获得省一等奖,14人进入省队,全国决赛中



欧卫国校长(左三)与参加第38届中国化学奥林匹克(决赛)的广附学子陈美琳、赵云帆、韩品越、王晨懿、向子周(从左往右)

对有难度的问题进行深度思考与自主突破。起初虽有不适应,但我在相处中逐渐理解了这位‘钢铁直男’背后的温柔可爱,也感到自己的思维能力在接受较高难度课程训练后,有了较大提升,我从省一水平被托举到了省队水平。”向子周也表示,化学组的每一位教练都有自己擅长的领域,而竞赛道路上每一位选手都需要对化竞各个知识模块各个击破,“每一位教练,正好在我最需要帮助的时候,给予我最大程度的关爱。我最喜爱也最钦佩的是总教练胡国良老师,我在情绪波动较大时会与胡老师聊天化解焦虑。竞赛生活中的压力越往后越大,我和胡老师的联系也越来越紧密。”高一那年,我大部分时间跟随赖老师学习,课程难度陡然上升,老师们也转变了策略,并不只是细致地传授知识,更鼓励我们

广大附中化学竞赛: 陪伴、成长与传承的星光之旅



广附化竞组在从化登山



广附师生在广州大学国家级化学化工实验室做实验



国家级化学化工实验教学示范中心与广州大学附属中学联合创新人才培养基地揭牌活动

C 榜样与传承的力量

广附化竞传奇的背后,榜样与传承的力量不容小觑,甚至在很多时候起到了至关重要的作用。胡国良有一个“广附化竞校友群”,这个群里聚集了广附12届化学竞赛的300多名学生,他们在这里相互打气,共享资料,交流经验。学长学姐们还会为学弟学妹提供大学生活指导,这种新老交替、互相学习的模式,让竞赛团队始终充满活力与激情,传承着对化学的热爱与探索精神。

学长学姐们不仅在线上与学弟学妹交流和沟通,他们还定期回到母校为学弟学妹开展讲座并一对一辅导。集训队成员以老带新,韩品越等学长通过授课等方式,不仅提升了自己的讲解能力,也将知识传递给后辈。这种新老交替、互相学习的模式,让竞赛团队充满活力。

每次学习疲倦的时候,韩品越都会在校道上漫步,“我喜欢在每个灯柱下驻足,看着那些熟悉的名字,回想他们在校园里留下的故事和传奇,汲取榜样的力量,幻想着自己成为其中的一员。”韩品越回忆起在省队集训时参加的一次特别聚会,2023年春节期间,已毕业的学长们从全国各地回到母校,与现役队员围坐畅谈。“那些已经进入清华北大的学长们,分享着实验室里的趣事,还有竞赛路上如何克服低谷的经验。”他说,“那种场景让我感受到,在广附,化竞不仅是一门学科,更是一种持续进化的文化。”

如今已被保送北京大学的韩品越,主动承担起为初三三年级学生讲解有机化学基础的重任。他还担任初三化竞组的副班主任,答疑、改卷、讲题……一系列操作下来,韩品越站在过来人的角度,复盘了自己的竞赛之路,他认为很重要的一点是,在心理上要作好准备,“一旦选择了竞赛这条路,心理上要准备好往下走到底,要意识到自己在路上可能会遇到很多困难,会有很多次数学不懂的时候,但我们还是要在团队的互相鼓励下,不断前进。只有笃行不怠,方能行稳致远。”

一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/吴秀玲 何碧兰

高考日渐临近,考生与家长常被焦虑和紧张情绪裹挟。在高考前最后两周,心理调适显得尤为关键。考生与家长该如何精准发力?家长与考生沟通时,怎样把握言语分寸?本期“细说心语”,我们一起聚焦高考前心理调适,希望能帮助考生调整到最佳状态,轻松走进考场。

细说心语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

距离高考还有两周,心理调适从何入手?

家长切记,最好的鼓励不是唠叨,而是安静的陪伴和坚定的信任

1

考生

正视考前心理变化,学会这些调适方法

2

家长

遵循“三多三少”原则

图/视觉中国

力,对备考掉以轻心。考生还需要正确看待高考的意义,避免将其过度夸大或绝对化,要认识到高考虽然重要,但不是人生的唯一出路,即使结果不理想也还有其他发展机会。

情绪调节是稳定心态的基石。情绪调节之所以关键,是因为积极的情绪能提升大脑的认知功能,增强记忆力和思维能力。反之,高考压力大,考生容易出现焦虑、紧张、烦躁等负面情绪,如果不能及时调节,可能影响复习效率和考试发挥。考生可以通过合理宣泄情绪(如运动、倾诉)、放松训练(如深呼吸、冥想)等方法,保持相对平稳的心态,有助于在考场上正常甚至超常发挥。

接纳压力并化为动力。接纳压力感,高考带来的压力不言而喻,它来自家长、老师、社会以及考生自身。适度的压力能激发考生的斗志,但过度的压力则会成为沉重的负担。比如,有些考生给自己设定了过高的目标,一旦达不到就会产生强烈的挫败感,压力倍增。应对压力,考生要学会合理设定目标,将大目标分解成一个个小目标,每完成一个小目标就给自己一些积极的反馈,增强自信心。同时,考生还可以通过运动等合理的方式来释放

压力,让身体分泌内啡肽等“快乐激素”,减轻压力。

人际关系是心理世界的“安全气囊”。与家人、老师、同学的关系可能会在考前变得敏感。良好的沟通和支持能为考生提供情感慰藉和心理支撑,而矛盾和冲突则可能加重心理负担。处理好这些关系,如同在考生的心理世界安装了“安全气囊”,能让考生在和谐的氛围中备考。

营养和睡眠调节,是恢复精力的保障。充足的营养和良好的睡眠是考生保持良好状态的基础。高考前,营养方面均衡即可,切忌过度“食补”造成肠胃不适。作息要规律,保障充足的睡眠,睡眠不足会影响大脑的运转,导致记忆力下降、注意力不集中等问题。有的考生为了多复习一会儿而熬夜,结果第二天精神萎靡,学习效率低下。

另外,有个别考生可能会出现考试期间失眠或难以入睡的情况。每年都会有一部分考生出现上述情况,如果不急不躁、心平气和地闭目养神,或者听舒缓的轻音乐,也是一种休息,不会影响考试的发挥。也可以提前寻求专业医生的帮助,通过药物干预来调节睡眠。

家长

遵循“三多三少”原则

高考临近阶段的考生正处于“应激状态”,大脑杏仁核过度活跃容易引发焦虑反应。家长的一言一行都可能影响到考生的心态。家长如何沟通才能既提供支持又不制造压力?惠州市实验中学心理中心主任何碧兰建议,家长要遵循“三多三少”原则,即多倾听少提问,多平常少特殊,多信任少指导。通过对孩子无条件积极关注,让家庭成为考生最稳定的“情绪避风港”。具体该如何做呢?何碧兰给出了以下具体建议。

多倾听少提问,做孩子情绪的“安全港”。倾听本身就是最好的心理支持。当孩子倾诉时,家长请放下手头的事情,坐到孩子身边,保持适当的眼神接触,用60%的时间倾听,40%的时间回应,用“我在听”“你刚才说到……很有意思”等简单回应代替说教。用开放姿态鼓励孩子表达:“看你若有所思,想聊聊吗?”准备一个“心情便签本”,让孩子可以随时梳理想法,宣泄情绪。

要避免连环追问:“今天复习哪科?效率高吗?”“这道题怎么会错?”等有关考试的话题,因为,过多的问题会加重孩子的心理负担。

多平常少特殊,营造“如常”的家庭氛围。熟悉的家庭环境能提供“安全基地”效应。高考前,保持家庭日常作息和惯例,能降低不确定性带来的焦虑。就几点吃饭就几点吃饭,平时有看电视习惯的家庭,电视音量调低而非关闭。用平常心交流:“明天穿的校服准备好了吗?”聊聊轻松的话题:“看,阳台的玫瑰花开得多好”,就像平时一样自然。

家庭避免搞特殊化的事项,如全家突然保持绝对安静,反而会触发心理上的“白熊效应”——越强调不要紧张,就越难放松。或突然大鱼大肉,过度进补,导致肠胃不适。

多信任少指导,给孩子自主成长的空间。自主性是心理健康的核心需求。尊重孩子的学习计划,信任孩子会做好复习安排,避免反复催促“快去复习”,而是默默提供支持,如准备好水果或一杯温水。

考后不问“考得怎么样?”而是说:“辛苦了”,把焦点放在努力而非结果上,让孩子感受到无条件的支持,而非评价。

“切记,最好的鼓励不是唠叨,而是安静的陪伴和坚定的信任。让家庭成为考生最安心的‘充电站’,而非另一个‘考场’。”何碧兰强调,家长要相信,在智慧的陪伴下,孩子们定能以最佳状态完成这次重要的成长历练。