

## “橙”功上岸、考研“糕粽”…… 宁大的考研“加油包”走心了

再过几天,全国400多万考生将奔赴“战场”,决战2021年考研。  
对宁波大学物理科学与技术学院微电子科学与工程专业2017级李苗来说,12月18日,这个备战考研的平常日子,自己和其他考研同学,却收获了惊喜。  
当天早上,冒着冬日寒风和细雨,宁大物理科学与技术学院领导和老师慰问了该院每位考研学子,送上一份“加油包”,让考研学子们“电量”满满。  
□现代金报 | 甬上教育 记者 王冬晓  
通讯员 刘小娣 游玉增

### 送上“糕和粽子”寓意“高中”

这份“加油包”里面有中性笔、2B铅笔、橡皮、直尺等考试用具,还有暖心的热水袋,一颗金灿灿的橙子,谐音“橙”功上岸。一份“糕和粽子”的早餐,寄托着希望“高中”的美好祝愿。

此外,每位同学都收到导师手书的卡片,内容都不一样,上面是贴心的嘱托和加油鼓励的话语。

“吴老师最后再最后碎碎念几句:靠前莫紧张,深呼吸易放松;考中要认真,细审题多思考;考后放平

心,静等待盼佳音。”  
对考生来说,眼下是长线备战的疲惫与考前焦虑情绪交织的关键时刻,这样一份爱心刷屏宁大朋友圈,同学们的欢欣鼓舞溢于言表。

“学院为我们准备的考研‘加油包’已签收!太开心了,还有导师送上的满满鼓励,真的超级温暖,我们成了别人家的学院了。”

“我感觉自己的考研路其实并不是孤军奋战,老师们都在背后给我们撑腰!”

### 活动持续六年,每年都不一样

对李苗来说,这份感受温暖而新鲜。但实际上,对于宁大物理学院的教师们而言,这个活动已经持续了六年,他们每年都为一届届考生送上不同的“加油包”。虽然年年面对不同的青春面孔,但满怀的是同样的爱与牵挂。

提起发起活动的初心,宁大物理科学与技术学院党委书记吴立爽说,物品并不贵重,但对这些考研的

学生而言,备战至此,激烈的竞争、未知的结果、就业机会的诱惑,都成为他们身上的无形压力,会感到脆弱煎熬,这个时刻,学校的激励不能少,师生们的关爱不能少。

该学院17微电子班班主任王刚老师说:“考研是件很辛苦的事,作为老师,我就希望能给他们鼓励和陪伴,让他们知道自己不是一个人,学校和老师都是他们的后盾。”



宁波大学为考研学生准备的加油包。通讯员供图

### 新闻多一点

#### 冬至收到礼包,学生都说很暖

而在宁波大学数学与统计学院,为了鼓励考研学子成功“上岸”,老师和考研班班主任为每位考研学子送上精心准备的考研“大礼包”:“逢考必过”帆布袋、考试必备文具套装、抗寒暖水袋、专属定制挂件等贴心专属礼物,还有一封来自数学学院对全体考研学子的“深情寄语”。  
领取了考研“大礼包”同学

们纷纷在“逢考必过”“数学考研人,加油鸭!”前打卡留念。“考研+冬至,在这个特殊日子里,收到学院的考研人专属大礼包,真的好温暖啊!有这么多人支持我,我定全力以赴,争取早日成功‘上岸’!”17级数学专业余振妮说。

记者 王冬晓  
通讯员 冯程 李懿馨 龚若麟

## 学考选考前,你还可以怎么做? 优秀毕业学长学姐分享经验心得

距离2021年1月浙江选考和学考还有半个月,你们都准备得怎么样了?在慈溪中学有个传统,每年学考、选考、高考等大型考试前一个月,都会邀请优秀毕业生来为学弟学妹们分享经验,给他们鼓劲加油。

□现代金报 | 甬上教育  
记者 林涵茜 通讯员 胡巍娜

### 如何缓解焦虑?

#### 陈卓毅 北京大学

一定程度的紧张和焦虑是正常现象,不需要过度担心,而且一定程度的紧张,可以帮助大家发挥出自己的正常水平。

其实我在第一次参加选考时,和大家一样也有些紧张和焦虑,我可以跟大家分享一下我克服紧张的小办法。放平心态,这只是一场考试,一定要有大格局。尽量让自己忙起来,做好学习规划,让自己的学习和生活井井有条,这样的话就没有时间去紧张和焦虑了。

#### 陈榕珊 中国人民大学

焦虑无非就是担心自己没有复习到,担心自己考不好。不要压抑这种情绪,而是用充实的学习安排去填充它,用获得知识的满足感去驱散它。

### 英语

#### 伍铤 北京大学

在英语这个科目上要注意对真题的研究,揣摩老师的出题意图。而在作文上应该注重对前期积累内容的归纳整理,这样才能在考场上做到融会贯通。

#### 陈榕珊 中国人民大学

重视早读晚读,重视一切可以说英语的机会。做英语题需要语言的积累和语感,做到每天收集一些好词好句。

### 政治历史

#### 华淑琳 北京大学

政治重在梳理框架。可以把书上的小标题进行整理,然后对应考纲对知识点进行回顾,不要拘泥于后期模拟卷上的个别的题目,有全局观念。

历史的复习就是不断阅读书本,然后在背诵和阅读中找到之前未接触到的知识点,并且在背诵中找到知识点的内在联系,用一根线把书中甚至更多的知识点串联在一起,同时在背书的时候,不仅要抓住大体的主干知识,还要注意边角的细节知识。

### 地理

#### 柳勤攀 北京大学

地理要注重对题目套路的积累和回顾,对试题要进行细致的分析,并且把新套路记下来。只要积累得足够多,选考自然能考出理想的成绩。

### 物理化学

#### 方禹哲 复旦大学

在物理化学学科中,你每次做完一道题目,都要分析一下这是什么类型的题,之前有没有做到过这种类型,如果做到过,解题方法是不是一致的。如果一致,这一类题目就不需要花太多心思,你只需要牢牢的把握住做题的主干就可以了。如果是新的类型的话,你就需要多花一点时间。化学其实主要还是背诵课本里面的公式。

#### 桂徐凯 中国人民大学

高中化学是基础,所以在最后一个月里一定要抽时间把课本完整地看一遍,争取做到不在基础上丢分。要理解题意,仔细审题。  
以我自己为例,第一次选考

时我把最后一题的题意看错了,导致我第一次与满分失之交臂,所以我希望大家能够一鼓作气,取得自己满意的成绩。

### 生物

#### 胡晓丹 北京大学

生物复习不仅要背书,更重要的是理解,不能局限于知识点,老师拓展的知识点也要记。因为课本中对概念的解释可能不是很清晰,也不是很全面,这些拓展知识有助于更好地理解。

例如光合作用、呼吸作用、免疫这些重点需要做到脱离书本,把整个流程录下来或者讲给别人听。

### 信息通用

#### 孙佳骏 上海交通大学

信息技术这门学科的知识点其实还是比较少的,我们只要努力,在考前一个月也是可以取得极大的进步。在信息部分,需要多刷题,因为信息的题有很多重复;通用部分就比较复杂,如果想考高分的话,还是要在画图和电路方面下很大的功夫。