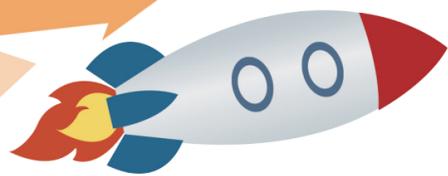


晒晒我的录取通知书

编者按

南海的准大学生们近日陆续收到他们心仪大学的录取通知书。珠江时报推出“晒晒我的录取通知书”专题报道,发动优秀准大学生们拍下各自不同大学的录取通知书,分享各自的喜悦心情、奋斗历程和学习心得,讲述各自的理想志向和大学计划,以弘扬正能量,激励后来人。

考上理想大学 站上奋斗新起点



学生档案

姓名:黄宇鑫
高中毕业学校:金石实验中学
被录取的大学及专业:
中山大学海洋科学专业



期望登上“中大”号 探索海洋的奥秘

“我的目标院校一直都是中山大学,收到通知书的那一刻,很激动!希望大学期间能学到更多知识和技能,与同学们一起成长和进步。”近日,金石实验中学毕业生黄宇鑫收到来自中山大学的录取通知书,兴奋地向老师们报喜,“这份喜悦让我更加坚定了自己的梦想和决心。我明白只要自己努力,定能实现目标。”

希望能探索海洋奥秘

中山大学录取通知书书色调为正红色,呈长方体,底部印有“博学 审问 慎思 明辨 笃行”校训。里面包含纸质录取通知书,附有中大校长寄语,还有一枚校徽、一张校园卡、一个“中大砖”,寓意“砖心致志”,还有一块普洱茶砖,体现了中大的优良传统。

对于即将入读中山大学,黄宇鑫充满期待。他选择的是中山大学的海洋科学专业,期望日后有机会登上“中大”号科考船,探索海洋的奥秘。

“大学是一个新的开始,我将踏上人生的新征程。大学是知识的海洋,是思想的碰撞,是成长的舞台,也是人生中最美好的时光之一。”黄宇鑫说,考上中大不是终点,而是奋斗的起点,非常向往大学中那些充满智慧的课堂,那些丰富多彩的社团活动,那些自由而充满机遇的时光,还有那些充满挑战和机遇的时刻。他相信,大学期间能学到很多知识,经历很多精彩的事情,结交很多好友,成为一个更好的人。

回想高中学习时光,黄宇鑫说自己收获颇多。“我经历了一次华丽的蜕变,从懵懂无知的初中生,成长为沉着冷静、情绪稳定的高中生,拥有了跌跌撞撞依然前行的勇气,还有历经磨难却心怀感恩的沉着。”黄宇鑫说。

在金石实验中学,黄宇鑫幸运地遇到了一群孜孜不倦、认真负责且不断鼓舞自己的师长。“尤其是我的数学老师兼班主任林玉兰老师,她细心体贴,总能在我们发挥失常时及时洞察我们的情绪变化,鼓励我们要正确、勇敢面对;也总能在我们沾沾自喜时发现我们的浮躁情绪,提醒我们要保持心态平和。”黄宇鑫说。

面对未来要沉着淡定

“不是所有的期待都能如愿以偿;不是所有的成长都能一帆风顺。期待源于内心,成长在于行动。只要努力,岁月可期。”在即将开启新的奋斗之旅之际,黄宇鑫想对学弟学妹们说,高三是磨炼意志的阶段,要有一个心态的转变,告诉自己要做好抗压的准备,高三大大小小的考试,不论成绩好与坏,都不要停下前进的脚步;高三是查漏补缺的阶段,一定要打好基础,简单的知识一定要熟烂于心,勤加练习,多加思考。

“回看自己的高三时光,是一段艰辛的旅程,其中有开心,有心酸,也有焦虑,很庆幸,我成功挺了过来。面对以后的生活,要沉着淡定,人生的马拉松才刚开始。”黄宇鑫寄语学弟学妹们,高三关键要做到坚持,坚持不一定能成功,但坚持本身就是一种成功。

学生档案

姓名:潘明毅
高中毕业学校:石门高级中学
被录取的大学及专业:
中南大学机械类



适当运动充足睡眠 为高效学习打好基础

“收到录取通知书时,我觉得自己三年的努力没有白费。”近日,石门高级中学毕业生潘明毅收到中南大学寄来的录取通知书,激动之情溢于言表。他说,感恩学校所有任课老师的悉心指导和栽培,帮助他在成长路上克服难关、补齐短板。他还向学弟学妹支招:高三阶段确保适当的运动量和足够的睡眠,对保持稳定的成绩至关重要。

要打好基础和勇于提问

潘明毅说,他对中南大学向往已久,对这份录取通知书爱不释手,感觉肩上多了一份沉甸甸的责任和使命。打开中南大学录取通知书,上方是中南大学的概况介绍和校徽logo,整体蓝色的主色调代表理性和冷静,提醒中南人要时刻保持科学、理性的学习和生活态度。

通知书右边是“知行合一,经世致用”的校训,左边是“向善,求真,唯美,有容”的校风。底纹由湘江水的波纹和岳麓山的剪影组成,展示了中南大学的地理位置:岳麓山下,湘江之滨,更代表了山水中寄寓的湖湘文化。

结合自己的学习心得,潘明毅向学弟学妹支招说,高考路上没有捷径可走,考试很大一部分是基础题,因此要打好基础。这也有利于理解和举一反三,遇到一些中等难度的题时会有把握。他还建议,高三要勇于发问,遇到自己不懂的问题,要勇敢地向老师和同学请教,弄清楚其中的关键所在,当自己能将这些知识点理解透彻时,基本不会被中等难度的题难倒,面对更难的题时也不会束手无策。

感恩老师悉心栽培

高三学习强度大、节奏快,潘明毅认为,保持强健的体魄,对高效学习至关重要,“我并不推崇挑灯夜战、题海战术等劳神伤身的学习方法,身体是革命的本钱,我们完全可以在规定的学习时间内认真完成目标。学习之余,适当地运动放松和足够的睡眠也是至关重要的。”

高中三年以来,“清醒认真,快乐学习”是潘明毅成长的主旋律。他说,每天早起让他能够高效学习,而每天下午放学后坚持跳绳,能锻炼自己的体能和意志,增强自信心,从而敢于面对学习过程中遇到的困难,以积极乐观的心态面对失利,总结经验,为下一次的进步做好铺垫。

“能考上理想大学,要特别感谢高中三年来陪伴我的每一位老师和同学。老师们对我的谆谆教导犹在耳畔,他们用丰富的经验和熟练的解题技巧帮助我打开思路,克服难关,补齐短板,尤其是语文科,从平常的两位数跨越到高考的121分,这是我以前不敢想象的。”潘明毅说。

“展望未来的大学生活,我将继续保持运动的良好习惯,保持充沛的活力与热忱。”潘明毅对9月的开学特别期待,希望在大学四年里,认真学习专业课知识,提升专业素养,同时积极参与各项社团活动,丰富大学生活。

学生档案

姓名:丘悦欣
高中毕业学校:南海艺术高中
被录取的大学及专业:
中央音乐学院音乐人工智能
与音乐信息科技系音乐治
疗专业



“半途出家”考上央音 立志以音乐治愈人心

自小学舞蹈,从初三起转学音乐,最终考上全国最好的音乐学院。近日,南海艺术高中毕业生丘悦欣收到了中央音乐学院的录取通知书,将就读音乐治疗专业。该专业在全国仅招生12人。

是什么支撑这个“半途出家”的温婉少女成功“逆袭”?“我想用音乐去治愈患有抑郁症、自闭症的人。”丘悦欣说。

希望以“音”为药治愈人心

丘悦欣从小学习舞蹈,一直到初三才转去学音乐。“那时候患有风湿,爸妈担心我继续跳舞身体会撑不住,但我很喜欢艺术,所以就转去学音乐了。”丘悦欣说,她的父母平时在家也很喜欢唱红歌,耳濡目染她对音乐也感兴趣。

关于音乐的专业很多,丘悦欣为什么要选择音乐治疗?“妈妈曾经是医护,她很温柔,也富有同情心,而我对心理学也非常感兴趣。”丘悦欣慢慢地讲述自己如何走上音乐治疗之路,“我身边有朋友患有抑郁症,在外人眼中平时很活泼的他们,其实内心很沮丧,我很想去帮助他们。”丘悦欣说,她经常会发信息、打电话安慰这些朋友,但始终收效甚微。直到有一天,她看到一篇关于用音乐治疗唤醒植物人的报道,一瞬间找到了努力的方向。“报道里说,音乐治疗师用吉他弹唱患者平时爱听的歌,十几次下来,这个植物人居然神奇地苏醒了。所以我相信音乐可以疗伤,有着神奇的力量。”

在国外,音乐治疗专业开设比较早,甚至被纳入临床治疗,是对生理疾病或心理疾病的患者进行治疗的一种方法。在国内,中央音乐学院是最早开设音乐治疗专业的学校,这也是丘悦欣努力考“央音”的原因。

如今,丘悦欣已被理想学校和专业顺利录取。对于未来,她充满期待,对学习专业知识和技能有着强烈的渴望,“我希望尽快学有所成,用这些知识帮助身边的朋友,帮助更多抑郁症、自闭症患者,尽自己的能力回馈社会。”

不以起步晚为借口

回顾自己“半途出家”学习音乐的历程,丘悦欣百感交集。因为起步晚,丘悦欣的“央音”梦注定会面临更多挑战。“考中央音乐学院要具备非常好的专业音乐基础,别人从3岁开始学钢琴,我从初三才开始。”于是,从考上艺高开始,丘悦欣每天中午都会在学校琴房坚持练琴。即使到了周末,丘悦欣也少有放松的时候,除了文化课学习,大部分时间都用于练琴。

然而,丘悦欣的钢琴成绩并没有很大提高,不少人还质疑她在“假努力”。“我当时心里很委屈,很想跟他们说,我是从初三才开始学习钢琴的,但我最终没有说出口,因为我不想以此为借口,我也追上他们。”

努力不会被辜负,付出终有汇报。一根根琴键、一本本琴谱都见证了丘悦欣的努力。最终,丘悦欣在高考中考了76分,和以前相比已是极大的提高。“我特别感谢音乐老师杜彬莹,她深知我的底子薄,每天都给我布置3段练习曲,锻炼我手指的技术和灵活性,帮我打下良好基础,让我的钢琴转调流畅熟练,最终在央音校考中发挥稳定。”

对于高中的学习,丘悦欣想对学弟学妹说:“不要给自己找借口,只要努力,什么时候开始都不晚!”

文/佛山市新闻传媒中心记者 区辉成 黎小燕 通讯员 郭龙飞 周敏 梁振宇

中国平安“要你登场”青训营落地澳大利亚

近日,由中国平安联合中国足协中国之队共同举办的2023中国平安“要你登场”青少年足球训练营,落地澳大利亚阿德莱德。来自全国各地的26名平安小球员接受海外专业足球青训,并在28日中国女足

对阵海地女足比赛现场为中国女足加油助威。中国女足参加2023女足世界杯小组赛期间,中国平安启动“场边理赔”模式,派出专业的现场保险理赔团队,为中国女足征战国际赛场保驾护航。

航,守护铿锵玫瑰绽放在世界绿茵。据悉,中国平安已经连续9年赞助中国女足国家队,并长期为包含中国女足国家队在内的各级国家足球队提供年均保额超过40亿元的全面风险保

障。2016年迄今,中国平安“黄金腿”专项保险年均赔付超300万元,累计赔付超2100万元。自2016年中国平安“要你登场”青少年足球训练营正式推出以来,中国平安已组织了400多场青少年足球训练营,

共有超240万足球少年参与其中,为170余名足球少年提供海外集训资格。中国平安表示,将持续开展系列足球公益项目,为中国培养新生力量,并持续发挥“综合金融+医疗健康”专业能力,以完

备的体育产业风险保障体系助力中国体育事业的高质量可持续发展,在保险保障、医疗服务、科技创新、乡村振兴方面发挥所长,为体育强国的建设持续贡献“平安力量”。(佛山平安人寿)