

回访对象：黄若琰

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 12 月 3 日下午

回访地点：北京大学师生缘餐厅

奶奶带她长大



黄若琰，原陕西师范大学附中学生，2004 年以 686 分（比陕西省文科状元低 5 分）的好成绩被北京大学经济学院录取

编者按：她外表很文静，但内心却充满澎湃的激情和热烈的追求。对于学习，她有着自己的看法：“那些看似很枯燥的书，如果你认真去探索的话，它就一定会有很好的东西展示给你。”

考上名牌大学后，她又有了新的目标与追求，她说：“为深入研究自己所学专业，将来我读研究生是很必要的，如果本科毕业以后找工作，就会显得很不够，也很没有资历。”

她能够取得如此优异的成绩，得益于家人的言传身教，当然更少不了奶奶的悉心培养。

在启蒙时期，是奶奶手把手地教她；在成长阶段，是奶奶与她共同学习，共同提高，奶奶与她心心相印，不仅是她学习中的好帮手，也是她生活中的大朋友。

在与奶奶共同学习的过程中，她逐渐总结出一套带有自己特色的学习方法。

她对学习有更高层次的认识——

“把枯燥的学习，转化为一个探究的过程”

赵：祝贺你取得这样的好成绩。你给我的第一印象是轻松而从容，好像是一个没有经过高考磨砺的小女孩。

黄：很多人都这么说。这可能是我学得比较从容和自然有关。

赵：这种从容和自然从何而来呢？

黄：家庭对我的影响比较大吧。

赵：你的家庭环境是什么样的？

黄：我的家庭可以说是书香世家，我爷爷奶奶都是教师，爸爸也是教师，无形中对我有一个很强的教育氛围。从小到大，我基本上是在书堆中长大的。每每在书中找到乐趣，都会加深我对学习的热爱，就会进一步使我认识到，那些看似很枯燥的书，如果你认真去探索的话，它就一定会有很好的东西展示给你。

我们的学习也是一样，有的时候感觉学得很枯燥，但学着学着，就会进入一个美好的境界，这样的话，就可以把枯燥的学习，转化为一个探究的过程，就容易引发我们获取知识的欲望。

享受学习过程意识

学习是每个学生的天职，是必须走的人生经历——不管你有没有兴趣。在此过程中，你若从中找到乐趣那是最好不过的事情了。

赵：家中的几位教师是不是都非常爱学习？

黄：是。我爷爷和爸爸都是整天学习的人。我爸爸他那人，经历了文革，耽误了学习，所以他相当的努力。一开始他在图书馆工作，后来，他通过考研和考博，来充实自己的知识。记得我小的时候，就看到我爸爸很刻苦的学习，学习口语或他的专业课。让我很感动的是天气很热的时候，他还不停地在写或不停地看书。

爷爷更是那样。我印象比较深的是大年初一的早晨，我们全家一起喝年糕汤时，我爷爷还坐在桌子前写东西。吃完饭后，大家去玩儿，去走亲戚，但我爷爷还在那里看他的文章。

爷爷他每天晚上都在看书，一直看到睡觉前。他经常出书，我看着他出版的那些厚厚的书，就感觉到一个人如果把自己学习研究的课题，当作自己毕生探究目标的话，他就会倾注全部精力，那样他就能享受学习的过程，也肯定能得到好的回报。

小时候，奶奶手把手地教她——

“她对我的要求就是认真二字”

赵：小时候，家里谁对你的影响最大呢？

黄：对我影响最大的是我奶奶，我是她从小带大的。小的时候，她就把一些汉字做成卡片，教我认字。等我再长大一点，她就买一些有意思的小书，或者是订一些杂志给我看，让我在读书中找到快乐。

上学后，在文科方面，她会直接辅导我；理科方面，她会告诉我学习方法。她当过很多年的班主任，对教育孩子方面很有方法。

赵：你奶奶教得是什么学科？

黄：她在中学教政治，但她也精通历史。我奶奶在我出生一年以后就退休了。我奶奶工作时特别负责，她干什么事情都非常认真，她对我的要求就是认真二字。

赵：小时候奶奶是如何辅导你功课的呢？

小的时候，她教我看一些儿歌。过年的时候，很多亲戚到我家，我就一篇一篇的背，我奶奶很高兴，因为她发现我能在读书时安静下来，在追求知识方面有这个渴求和好奇心了。

后来到了小学的时候开始学习课程，奶奶就对我抓得很紧。因为到了一个大家在一起的环境中，可能各方面的影响都会有，各样的同学都会见到，所以我奶奶一直对我要求很严格的。

比如，小学一年级的時候，我們學拼音，我就在寫拼音，當時旁邊還有兩個同學跟我一起寫，我奶奶拿着橡皮在旁邊，只要看我寫的不標準，就給我擦掉，讓我重寫。還有，小的時候寫作文，如果字迹不工整的話，晚上九、十點了，她還把那兩頁給我撕掉，讓我重新抄一遍。當然那個時候，心里想不開，肯定不服氣，但是慢慢的，這種不服氣轉化成學習上的自覺性了。到考試時，奶奶對我的幫助有了明顯的效果，我覺得奶奶做的很對，也就心服口服了。

从小培养好习惯的意识

做学问是一个认真积累的过程，中、高考更是如此，投机取巧是要不得的。

很多孩子的严谨作风和认真精神从小就得到了培养。这也是很多家长羡慕或不明白那些优秀孩子为什么后来不怎么用家长管的一大原因。

赵：奶奶的严格要求，对你有没有很大的压力？

黄：她严格要求我，是为了让我的学习更上一层楼，而且她给我的压力不会太大，如果我一次没考好的话，她也不会责怪我。她会指出问题，让我自己认真总结。

奶奶与她沟通的方法“很简单”——

“就是动之以情，晓之以理，诱之以利”

赵：你与奶奶共同生活、学习这么长时间，你觉得她哪方面做得最好？

黄：首先还是沟通吧，如果没有一个很好的沟通，也许我不会去听她的。她跟我沟通，是十二个字，就是动之以情，晓之以理，诱之以利。后边的诱之以利也许不太好，但确实是那样的。

赵：请具体解释一下。

黄：动之以情，就是她用自己的行动，让我感觉到，她很关心我，她很在乎我，也特别爱我。在这种关爱的氛围下她告诉我什么东西，我就会比较好地接受，不会有一种偏激的想法。所以在初中到高中这段时间，我一点也不叛逆。

晓之以理，是我感受最深的一个方面。她说什么话，都不会强加于我，而是耐心告诉我一些学习和做人的道理，她甚至会用自己的经历来告诉我为什么，使我很容易理解。她有时会给我讲，如果我不听她的建议是不行的，实践证明往往她说的对。在一次次失败和成功的经历中，我越来越感觉到，她说过的很多话，对我确实是很管用。

用情感人，依理服人的意识

用发自内心的真挚情感和理性的爱感染孩子，用正确的切合实际的道理教育引导孩子，用更多的精神和情感方面的“利”激励引“诱”孩子，是成功家长的基本特点。

赵：你举一个学习的例子。

黄：比如，有时候，奶奶让我考试前要早一点准备，而我不认真听取他的建议，结果考试临近时，我急的不得了，天天看书，很累很累的，那种情况，考试一般不理想。后来，我就慢慢知道学习不是一个突击的过程，它是一个积累的过程。

赵：你再举一个奶奶教你做人的例子。

黄：比如说人与人相处，奶奶她是用自己的行动，来告诉我其中的道理的。我发现奶奶有很多的好朋友，每个人跟她都谈得来，都处得很好。她深知“滴水之恩，当涌泉相报”，待人特别真诚、友好。

这样，她慢慢地教会了我要善待别人，要善解人意。所以从小学到高中，我的朋友很多，而且不管学习好的，还是学习差的，他们都把我当成很知心的朋友，都愿意跟我交流。

诱之以利，不是说我考多少分，就给我多少东西，而是以精神鼓励为主。我们平常一起出去吃饭、去玩、去散步，是跟学得好不好没有直接联系的。

我学习累的时候，她会用一定的办法来鼓励我。比如到高三，我一开始心情比较烦躁，奶奶就会告诉我，考完高考之后，我们会一起出去散步，这当然不能算“利”了，但是还是有一定促进作用的。有时，她主动陪我出去散步、谈心。但慢慢的，我的心情平静了。发现高三并不是那么黑暗的，我在学习方面变得主动、自信，这其中更有奶奶的关爱时时陪伴着我。

奶奶是她心心相印的朋友和伙伴——

“看到我很苦的时候，她还掉过眼泪”

赵：你奶奶她有多大岁数了？

黄：她七十六了。

赵：她岁数虽然比较大，但我想她的心理还是很年轻的，因为你们在一起相处是那么的融洽。

黄：对。她受过很好的教育，包括一部分西方的教育，而且接触过很多高级知识分子。她对中国社会的了解还是很深的，跟得上社会的发展潮流。

奶奶的思想也是很开通的，很容易接受新事物。她在某些程度上比我爸妈的思想还要先

进很多的，她对很多东西都不排斥。比如说穿戴方面吧，她会给我买一些很漂亮很时尚的衣服，而且我认可的衣服，她从来不会说我穿上不好看，或者不适合什么的。

赵：在生活中，奶奶是如何关照你的？

黄：有的时候她看到我很辛苦的时候，还掉过眼泪，这对我触动很大。有的时候我病了，而且病得很严重的时候，她晚上也睡不着觉，一会起来看看我还烧不烧，然后过一会赶快给我身上擦一点白酒，降降温。然后过一会再看看给我吃点东西，整夜她都睡不着的。还有，看我考试前特别辛苦，为准备考试我废寝忘食，她特别心疼我，理解我。记得有几次，学校里面实在小考太多了，考的我都受不了了，奶奶说你这次就不去了吧，在家里面呆着吧，自己多点时间消化消化。

到高三第二轮复习的时候，班上气氛有些浮躁，那时候，我就觉得回家复习效果好一些。我奶奶就主动给我提出来，今天你干脆请个假吧。我说，好吧，奶奶就主动给老师打个电话请假。

奶奶给她做思想工作，特别讲究方法——

“她一般给我指出毛病之前，先是肯定我的优点”

赵：奶奶对你的学习要求是很严格的，那么她对于你的一些小毛病、小问题，是以什么方式提出呢？

黄：当她发现一些问题时，就会说：“最近你学习很用功，但是有的方面，我想跟你谈一谈。”她的表达很温和的，让我很容易接受。她一般会对我说：你如果觉得我说的不对，可以不接受，但是我还是想说一说，让我们来看一看，分析分析。这是个商讨商量的口气，不是把她的意志强加于我。

赵：如果说家长特别清楚孩子的毛病，并经常给孩子一针见血地指出来，就会打击孩子的自尊心、自信心。

黄：是这样的。但是我的奶奶她不是这样子的，她一般给我指出毛病之前，先是肯定我的优点。她先要告诉你这段时间，哪些做得很对，哪些是做的很好，我确实觉得应该鼓励你，你的这个缺点也不是很大，就是一个小问题，你要注意了，你就会做得更好。

对知识的渴求和探究，爷爷是榜样——

“将来我读研究生是很必要的了”

赵：奶奶一直关注你的学习状况，那么爷爷也像奶奶那样参与你的学习吗？

黄：爷爷主要对我一种影响。他在学术上很有成就，他是北大古文中心的兼职教授，他是很踏实、很勤奋的学者，他是一位很有气质的老教授。他对我就是一种影响，有时候看他在学，爷爷年纪都七、八十岁了，还不停地学，我要是再贪玩一点的话，心里真觉得不应该。

爷爷还给我讲了很多他以前勤奋学习的事情，让我很受鼓舞。

赵：你从爷爷身上还受到哪些影响与启发？

黄：爷爷给我的影响有很多，比如在升学深造的问题上，他认为，上大学是为混一个学历的想法，是不可取的，而应该认真地去学一些东西，将来出来干什么事情也应该是出于本性的探究。这就需要对自己所学专业的热爱和深入。为深入研究自己所学专业，将来我读研究生是很必要的了，如果本科毕业以后找工作，就会显得很不够，也很没有资历。

赵：具体到你的学习上，你向爷爷请教过具体的问题吗？

黄：高三的时候翻译文言文，有段话，我就是不会翻译，我去问爷爷，他会写文言文，肯定会翻译，他当时翻出来了一本大部头书，就是旁边有注释的那种古书。我问的那段话好像选自《史记》，他找到书上相应的地方，自己翻译好了以后，很认真的来告诉我，给我一种追本溯源的感觉。虽然我不经常问爷爷具体的问题，但是他那种严谨的治学态度深深的感染了我。

她从爸爸、妈妈那里汲取了很多——

“她让我看到了，人生时刻要奋斗！”

赵：爸爸关心你的学习吗？

黄：我爸爸也是很关心我的，包括我现在在北大，有的时候晚上还要给他发个短信：“我回到宿舍了，你放心吧。”

对我的学习，他也经常督促。比如学数学，他有时候也把我课本看一看，给我讲一讲。像高考历史，我有些问题不会了，就问他，他不十分清楚的地方，他还去问他们系的人。在高考前，有的时候晚上要抄一些东西，我自己没有时间只能抄一点，我爸爸就整晚上的帮我抄，抄一些文综的东西，当作复习资料。他还会给我找一些历史方面的内容给我看。有的时候期末考试前，他认为某个问题很重要，就与奶奶商量切磋一下，确定这个问题很重要后，就会对我说：“你好好把这个问题看一看，考试应该是重点。我们帮你讲一讲，理一理头绪。”

赵：你妈妈也是教师吗？

黄：我妈妈不是教师，但她认真、勤奋的工作态度，是我学习的榜样。以前在工厂里，加班学习考了会计，就在那边做财务。后来那个工厂效益不好了，她就到了深圳广联，去了那以后，工作的很勤奋，一开始，她没有经验，就慢慢的摸索。她经常很忙很忙，早上一早就出去，晚上很晚才能回来。很多时候，为了一些工程的事情，她都自己亲自去看，有什么事情都自己亲自去解决。我感觉，妈妈她让我看到了：人生时刻要奋斗！

赵：妈妈平常顾不上管你吧？

黄：因为有奶奶管我，当然她挺放心了。我经常跟爷爷奶奶在一起，但她虽然很忙很累，还每天早上都要给我做早饭的，所以我很感动。

外表文静的她，身体素质很好——

“三伏天打羽毛球，打3个小时也没问题”

赵：准备高考那一段时间，你的身体状态如何？

黄：那段时间我身体状况很好。平时我是一到冬天就浑身不舒服，但奶奶一方面很注重营养对我补充，另一方面主要缓解心理方面的压力，平时奶奶会带我出去走走。实际上高考前很多病是因为心理上过度紧张，过度焦虑引起的。所以进行体育锻炼缓解压力是很必要的。高考前那一个月，整个下午我都要跟爸爸打上一个小时的羽毛球。那时高考前学校放假了。每天学习一会，累了就去打，就在我们家楼底下。以前上学的话，可以晚上回来打一打。

赵：高考前锻炼身体，我想主要是起缓解压力和放松心情的作用。要有好的身体素质，还要靠平时的锻炼，那么以前你是怎么做得呢？

黄：我平常都是吃完晚饭，奶奶带着我去散步。有的时候也打羽毛球，我高一、高二的时候经常跟同学打羽毛球，打的相当激烈，打两三个小时。夏天的时候，有时温度将近40度我还跟他们打。后来，因为锻炼出来了，夏天三伏天打羽毛球，打3个小时也没问题。

她心理调节有“秘诀”——

“换个角度思考很重要”

赵：我想你本人还是静的成分比较多，那么你刚才说到的心理调节，除了适当放松外，还有其它方式吗？

黄：高考前我爸爸在师大给我找了一位心理学老师。他是做心理调节这方面工作的，当时我们俩谈了一个多小时。我是对心理方面相当敏感的人，我跟那位老师谈了我的一些想法后，他说：“实际上，你很多的自我调节方法，就是现在心理学的治疗方法。”

换个角度思考很重要，我常用。像高考前的时候，半夜里窗户外面有鸟叫，可能是布谷鸟吧，叫的声音很大，不停地叫，影响大家睡觉。但是你换一个角度想，在这个地方还有鸟，那多好呀。我还会想象，那些鸟也挺很可爱的，他们在这里安家，一家子团聚在一起，多温馨啊，等等。这样，慢慢地自己的心理就调过来了。

还有的时候，晚上偶尔有失眠的时候，我自己的调节办法，就是让自己进入状态。外界声音的干扰，完全排斥，慢慢进入一种很自我的状态，慢慢的就睡着了。有时候想想好一点的东西或者其它比较愉悦的事情，岔开影响你现在入睡的想法，都是很容易睡着的。心理调节方面，虽然我理论上没有多少，但在实践上还有一些自己的方法。

考前自我心理调整的意识

通过高考前的各种模拟考试，努力把自己调整成比赛型“运动员”，使自己临近高考前或走进高考考场时能够进入亢奋状态，就会发挥出自己的正常水平，甚至有超常水平发挥。

赵：在高中阶段，你心理状态最好的是在什么时候呢？

黄：高考前。实际上，我高一、高二的时候，考试前还紧张的，经常影响发挥，原因是：我

从小就心理比较敏感一些。但是到了高考前的那一个月，我是越来越高兴，越来越放松。后来在高考时也特别兴奋，结果就发挥出了自己的正常水平。

她学习理科有韧性，学习文科有“窍门”——

“我是理解性的记忆”

赵：你在高中以来学习成绩是否一直都很好呢？

黄：也不是。我高一的时候，有一段低谷时期。那是因为高一刚开学，自己有点不适应。第一次物理考试特别的难，全年级大概也就三、四十个人及格吧，我也没及格，而且还考的比较低。那次我年级排名是 100 多名。我这个人，表面来看，可能有点脆弱，但实际上我是相当坚强的。面对考试 100 多名，我没有丧失一点信心，也不紧张，我就好好学，自己花精力去看，争取下次考好就行了。到高一下学期考物理的时候，我考了满分。到了高一下学期以后，总成绩回到了年级前 30 名了。后来，根据我的学习状况以及学习兴趣，我选择了文科，这样会更有把握一些，因为我每次考试在班上，政治历史会比较有优势，不用死记硬背也能考好。

赵：不用死记硬背？

黄：对。我是理解性的记忆。我把政治课本看一遍，我就能理清它的整体思路了，我再用自己组织的话去答题，就和课本上的话差不多了。在学习上，我养成了这样一个习惯，就是看一遍文章或听上别人说一段话之后，在头脑中马上就能形成一个框架，它大概是几部分，大体是什么意思，都会比较清晰。这样对于文科的学习，会有较大的帮助。尤其在政治、历史上，我会发挥的更好一些，所以就选了文科。

选了文科以后，我基本上就是年级第一，偶尔也有不第一的时候，但多数是第一。

构建知识网络的意识

不管是理科学习还是文科学习，先局部，后整体，逐步构建知识网络，争取把课本读“薄”。等你回过头来居高临下地看每一个章节或每一本书的时候，“一览众山小”的感觉就会油然而生。

赵：在数学方面，你是如何学习的呢？

黄：最后高考，数学这科我考的不错，得了 140 分。高三的时候，开始时大家的数学都不是特别理想，我后来自己做总结，就是自己把一些知识点、题型等进行总结。在做题的时候，每做完一个单元，都会总结这个单元有哪些题型，大概思路是什么样子，这类题有哪几种。数学这个东西，看一些启发性的东西很有用。比方说，借助一些参考书，当然也包括学习“四中网校”的内容。因为网校上面讲的内容的确很有启发，看完一个单元后，收获还是颇多的。

她作为替补队员，辩论赛上却有惊人表现——

“更主要是心中有数，想要有气势是很容易的”

赵：在学校里，你参加过一些集体活动吗？记忆较深的有哪些事？

黄：辩论赛吧。我们那时候全校组织辩论赛，我当时是语文课代表。我外表看上去文文弱弱的，所以大家并没有让我参加。所以一开始在班上辩论时，我只是帮大家组织一下。后来有一场比赛，一位同学有事不能上了，大家就把我逼上去当四辩。我上场辩完后，大家都为我鼓掌：一个是我的叙述比较有条理，另一个是比较有气势。后来就定了让我当四辩。到学校比赛之前，我们班主任还替我担心，看我文文弱弱的，怕是不行。结果我上去十分有气势地说了一通后，对方辩友居然愣住了，话都说不了几句了。班主任在底下高兴的不得了。后来第二场是与四班的辩论。比赛之前，四班的一些女生中午威胁他们班的那个男生四辩说：“你要是说话气势盖不过黄若琰的话，我们以后就不把你当男生看了。”

赵：你分析一下，当时你为什么会有这种咄咄逼人的气势呢？

黄：我觉得一个人的外表不可能将内在的东西完全表现出来。还有，我有时候在家里面会跟奶奶、爷爷、爸爸争论一些时事问题，包括有时在餐桌上就会随意说起来了。如果说思维清晰，语言表达就会很流利，再抓住对方的漏洞予以反驳，这样气势自然会咄咄逼人的。

通过这场辩论赛，我受到了一次很大的鼓舞。我认识到，无论做什么事情，都不应该局限自己，应该勇敢地去尝试。经历其实是一种积极的人生态度。