

回访对象：高玮光

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 10 月 28 日晚

回访地点：清华大学某咖啡厅

他的制胜法宝是处处用“心”



高玮光，男，原辽宁省阜新市实验中学学生。2004 年以 657 分的好成绩被清华大学录取为核总定向生

编者按：他非常用心地去制定学习计划，用来提高自己的学习效率；他非常用心地组织开展班级工作，很投入地当了 6 年班长；他非常用心地感受父母和老师的关爱，在大家的关爱中茁壮成长。

机会垂青了他这位处处用心的孩子，最后他以高出调档线 1 分走进清华大学。

提高学习效率的办法是做计划——

“有了这些详细的计划，就不至于走的盲目了”

赵：你初中、高中当了六年班长，听说你对班级工作很负责任，投入的时间也比较多，那是不是要耽误学习呢？

高：就我的个性来说吧，就是做什么事情都很投入，要么不做，要做就力争把它做的最好。当班长也是这样，我确实比较投入。但我的主要任务还是学习，那我就考虑怎样把学习和工作处理好，就不断地提高自己的学习效率。当然这也是一个慢慢走向成熟的过程。

以前，我学习的时候很可能会去想工作的事。后来我想，用比较少的时间，去完成比别

人多的学习任务，还要达到比别人好的学习成绩，这就逼着我在学习的时候非常专心，而且还要力争高效。实践证明，我做到了。

赵：你是怎么达到学习专心而高效的呢？

高：做计划！用计划来约束自己专心学习，用计划来提高效率。

赵：你是怎么做计划，又是怎么落实计划的？

制定计划的意识

每个想要成功的孩子，都要学会制定切实可行的学习计划，并加以认真落实。以此来修正自己的日常行为，提高自己的学习效率，不断享受每个计划成功后的喜悦，进而达到享受学习、享受生活的美好境界。

高：我做计划，实际上是从初三开始的，因为那时候学习太忙了，就开始定计划。我做计划有一个特点，就是特别细。

我是以时间为顺序，一个月订一个大目标，以周为单位，把大目标分成四个周的小目标，再想办法分阶段地去完成。

每一周的计划，我都是在上一周的周日，提前做下一周的计划。把下一周需要做的工作，先罗列出来。比方说，学语文，要做什么，阅读我要看什么；然后还要学数学，要看定义，要做题。做题，假如做第 1 页到第 20 页的题，周一做第几页，周二做第几页，在计划中都列出来；看定义，假如是第一章到第三章的定义，也是如此。这样，有一个具体的量化之后，学习才能明确，具体能做多少，就不至于盲目。

我还做每一天的时间计划，我把一天中属于自己的时间罗列出来。比方说，从早上开始算起，早自习有 20 分钟，两节自习课 90 分钟，晚上回家后大约 120 分钟，这是属于比较正常的时间。如果再抓紧还能挤出时间来。比方说，在中午吃完饭的时候，有段时间可以看书，大约有 20 分钟；高中时五点放学，这是吃饭的时间，吃完晚饭，还可以看 20 分钟的书。在课间的时候，一般有三个课间可以利用，大约有 30 分钟。

每一天的学习计划，什么时间做什么事，我也有详细安排。比方说像一些课间，或者一些比较零散的时间，我就做一些零散的事情，如做文科类的选择题，它是属于比较散的，不需要动大量的脑筋，几分钟或者几秒钟就能够选出一道题来，这个时候对于课间来说效率比较高。而语文需要背的东西，安排在早上比较好。对于数学的做题，语文的阅读，还有做套题的事情，需要大量的时间，就利用自习或者晚上大段的时间去做。

每一天我都要拿出计划来，按部就班的去做就行了。

我有一个体会，没有计划的时候，总觉得有很多事情需要做，而时间来了，却不知应该做什么，而且很多时候往往做重复性的工作。比如，连续三天我做的是数学，结果我语文荒废了。尤其像高中要高考，如不合理分配好时间，往往由于某一科的时间用的太多，而忽略了其它科，高考成绩肯定受影响，那就不划算了。

赵：你的计划做得很细，实践证明也很有效。但计划不管怎么细，还要有适当的弹性，我想知道，这方面你是怎么安排的？

计划的调整意识

俗话说：“计划不如变化快”，学习计划要与时俱进，不断调整和完善，只有这样，才能切合自己的实际。

如果你遭遇到失败，你可仔细地研究一下计划，必要时应加以修改，不要轻易因为失败而变更计划，因为有些失败不一定是计划的原因，可能是你落实的不够而导致的。

高：首先，在定计划之前，我先得有一个正确的评估。假如说，我一节课安排多少量，我要先评估一下，假如说，一节课我做8道题。那么下周计划中一节课我就安排8道题的量，既不安排太多，也不安排太少。

由于老师经常在自习课上讲些东西，冲击了我的计划，这时候往往计划完成不了，那么我就在下次的计划中留出一点余地来，不安排特别满。

赵：你刚才说的是，你对学习的整体安排，那么具体到一些学习内容，你肯定做的更细，比如上课、做题什么的，你举一个例子简单说一下。

高：做题，我力争要做的很明白。比如说做数学题，遇到一道题，我不会做了，即使时间比较紧，我也不惜用较多的时间，把它弄明白了。

当然我也会问同学和老师，但问会一道题后，我还要把这道题的答案再好好回想一下，想我当时的思路为什么没做出来。往往很多时候题没做出来，就因为卡在某个关键的地方，如果把这个关键的地方弄明白了，那就不是明白这一道题的问题了。简单地说，自己弄明白的题，印象特别深刻。

赵：遇到的题都要弄明白了，花的时间就多了，那么做题的量是不是就少了？

高：我一直都不太喜欢做太多的题。这个问题，我和水平相当的一个同学比较过，他做题做得厉害，每天都在做题，甚至在老师上课的时候，他都在下面做练习题，结果做的练习题一本本的那么多。而我做的题不是特别多，基本上是学校发的练习题，我做完了就行了，结果考试成绩比他高很多。

就其原因，我感觉有两点：第一，做题时要善于分析，要做明白才行；第二，就是认真听课。

关于认真听课，我认为老师讲的东西，是他研究很多年的结果，是一些学科的精髓，他给我们讲的一个题或一个方法，很可能是从三本练习册上抽出来的。而我那个同学不认真听课，导致我俩成绩有很大的差异。

严格地执行计划，靠的是一种习惯和性格——

“我们家的人性格比较稳，特别实在”

赵：你严格地做计划，并严格地去落实，你这种习惯和性格是怎么养成的？

高：这习惯是我妈妈影响的，因为她喜欢做计划。我小的时候，她就列个表，今天上街，要买什么，逛完街要做什么，修理什么，都写个计划。让我帮她想着。她长期这么做，也就逐步地，潜移默化地影响了我。

我从初中开始，社会工作就做得比较多，学习时间比较少，学习量比较大，自己要合理安排好学习时间，就逐渐养成了做计划的习惯。

至于我这种比较严谨的性格，也是受父母的影响。可以说我们家的人性格比较稳，特别实在，做事讲究踏踏实实的。还有一点，可能也得益于我姥爷和姥姥。小时候，因为我家离学校特别远，从上学前班到小学二年级都是跟姥爷、姥姥在一起，我姥爷、姥姥为人做事特别随和，特别善良。跟他们生活那些年，逐渐影响我做人要谦和一点，要坦诚一点，待人处事不能凭性子，不能有那么多冲动。

态度和落实互为促进

严谨务实的个人品格和学习态度，能够促进学习计划的落实；学习计划落实的好，反过来又能促进良好个人品格和学习态度的形成。

赵：你心态平和，那么做一些事情时，有没有一些争强好胜的意识在里边呢？

高：我做一些事情，虽然说比较平和，但比较有激情。比方说在学习上，坦白说，我就是特别能吃苦那种。以前在初中的时候，我学习比别人都晚，晚上十二点甚至凌晨一点钟才睡觉的时候也有。初三时，早上六点起来，白天很多人在上课睡觉，哪怕再困，我也挺下来。

我也喜欢跑步，比较喜欢中长跑 1000 米，因为那时候 200 米操场要跑五圈，跑到第三圈的时候感觉特别累，这种时候有两种选择：一种是停下来，再一种就是坚持下去，挺下去。很多人第三圈就下来了，我就接着跑，越是最后跑的越快，跑到最后的时候就感觉不到自己在跑了，我就特别喜欢这种感觉，也从中体会了挑战身体极限的快感。

赵：你在学习过程中有没有遇到一些挑战或者挫折呢？你又是如何处理的呢？

高：对我的挑战与挫折，有弱科问题，也有考试下滑问题。我对理科比较感兴趣，理科相对来说比较顺利，文科可能要相对差一点，是弱科。我的处理原则，就是认真对待，合理安排时间。具体安排是强科适当地缩短一下时间，分配给弱科，把弱科补强。这样，可能导致强科没以前那么强了，但是这样我并不担心，因为调整时间后，弱科肯定赶上去了。强科既然已经强了，这方面我有潜能，再下一点功夫肯定还会强。所以，我基本上所有科都是齐头并进。

还有，总分落下来的时候。我有过一次，那次我成绩排名到年级 10 名以外了。我当时想：是由于发挥欠佳导致自己没有考好，下次考试肯定还能回到原来的位置，就没有必要在意现在的名次，过分的计较，这也不是高考，没有太多的利益冲突，只不过就是平时的测验，何不把它当成对自己的激励呢，何况自己根本就不是这个水平。

一般来说，我成绩比较稳定，也就没有太多关注名次问题，因为我的原则就是不管学什么，只要学会了，觉得对自己没有什么疑问了，这就行了，做到这些，当然名次也不会太差了。总起来说，我没有遇到什么大的困难，走的挺顺的。

机会总是垂青有准备的人——

“我比最低档线高 1 分”

赵：你说的顺，实际上是因为你实实在在的做了准备，我估计你高考填报志愿时，也不例外。我听说你比最低调档分数线高 1 分，录取到清华大学这个系的，是吗？

高：是，当时的确很费心的。高考后估充分，成绩不是特别高。当时也特别担心，我爸劝我说：“你不用着急，咱们想办法。”当时不是立即报志愿，需要过几天。这几天我和我爸就了解学校的估分排名，最主要的是了解我在省里大致的排名，那时我大致排在 300 名左右。我爸就把历年高于清华北大分数线但没进去的人数统计一下，基本上加清华、北大录取的一共大约 300 多人。如果这 300 多人中，有 200 人考入别的学校，那么我就能进入清华北大这个录取线。

把往年的统计结果，作为一个分析，然后就觉得有希望报清华北大，而且希望还很大，于是我爸就鼓励我报。校长也是对我比较了解，因为我平时是属于比较保守那种，所以认为我实际成绩肯定比估的分要高，就鼓励我报清华。我就报了。结果，我的实际成绩比估分高出了 7 分。当时我就比较幸运地考上了。

高考填报志愿很关键

考的好，不如报的好，报的好，不如报的巧。课程学习，需要十二、三年的功夫，高考填报志愿，不过三五天的时间，认真分析、反复论证、果断决策，都是非常必要的。

赵：你们辽宁省高考报志愿，是估分就报，还是来实际分再报？

高：估充分报志愿。就是考完试之后，公布答案，根据自己的答题情况，看着答案给自己估分，估充分后几天内，就必须填报完志愿。

赵：现在看，你比非定向生最低调档线，低了几分？

高：低了 8 分。而对定向，我比最低调档线高 1 分。

赵：很危险，很巧。你父亲非常认真非常细心，那么平时在你的成长过程中，教育过程中，你父亲做的是不是更细致呢？

高：实际上，单单从学习方面讲，我父母没有操过心，一般都是我自己去学习。但是在一些原则性问题上，他们对我影响是很大的。

比如说，我想竞选班长或想加入学生会，我就问父亲，我应不应该参加，他就鼓励我去参与。包括这次填报志愿，他跟我说，之所以整个全部过程都要我参与，一是让我感受之后叫我拿主意，二是让我通过这件事，学到一种做事的方法。就是在做决定之前，要分析多方面的信息，把握住信息之后，然后再做出决定，这样可避免一些盲目性。

赵：平时遇到这种关键的问题，父母都是给你做高参吗？

高：基本上是这样。比方说，有一次新加坡一个学校，到我们中学招生。当时是到新加坡读大学，毕业后留在那工作。我成绩比较不错，属于我们学校备选人之一，希望很大。这个时候，我就征求我爸意见，我到底去还是不去。然后我爸就了解了多方面信息，包括新加坡的经济、发展情况，以及近几年这些去留学人的情况等等，最终告诉我，不去。

他用心学习，还用心工作——

“我比较得意的事情，是当班长的一些经历”

赵：以高 1 分的成绩，上清华大学，是一个很得意的事情。我感觉你做人特诚实，做事特认真，那么中学阶段，一定还会有很多得意的事情了？

高：我比较得意的事情，是当班长的一些经历。我班长当得比较不错。因为组织一些运动会，一些活动，我嗓门比较大，自己在前面喊，大家一起响应，别的班的拉拉队就不如我们班，那时感觉特别得意。初中时，运动会我们班一直特别强，我一直当拉拉队队长，当取得第一名的时候，全班同学都欢呼雀跃地跳起来，我印象特别深刻。

工作与学习可以两不误

用心地投入班级工作，肯定会耽误一些学习时间，但却不一定耽误学习。工作若得到了师生的认可，其自豪感和荣誉感，对一个学生的成长和学习将会产生积极的影响。

赵：你当班长影响力比较大，那你在处理同学关系这方面，有什么体会？

高：我感觉，以前刚当班长的时候，比较不成熟，好强制命令别人，后来逐渐地感觉这样行不通，大家可能表面上都会听你的，但心理可能不接受。于是我用一种好的语气态度，讲明道理，让别人从内心感觉到你说得对，应该去做。比如，维持纪律的时候，不点对方的名字，自习有回头乱说话的，我就说，回头的同学转过来，站着的同学坐下等等，基本上不点同学的名字。开会批评一些人的时候，往往以表扬的口吻去反着说，尽量让大家觉得挺幽默，非常轻松的接受批评。这样，他心理可能觉得这件事做得不对，需要去改正，而不让他心里有疙瘩。

赵：有一句话说，命令是最直接的，沟通是最有效的，你做的沟通很好。

高：有一次，一个同学对老师不理解，当着面和老师争执，老师也特别生气。我就两头都做工作，劝同学说老师这么做有原因；又跟老师说，同学是一时冲动，对一些情况不理解。最后，我就把这个同学领到老师那，老师向同学说了一下，同学也明白了。

同学之间有时候也会发生一些争执，这个时候，我就把两个人叫到一起，基本上就是动之以情，晓之以理。意思就是说，我们没有必要为一些小事发生争执。把矛盾说开了，大家都是好朋友。我做调解工作后的师生关系和同学关系，基本上都很融洽。

用心去体会老师——

“因为我是班长，老师对我的影响也就更大”

赵：在你的成长的过程中，对你影响大的老师有哪些？你是怎么看这种影响的？

高：影响比较大的老师，我觉得是我的几个班主任了。高中和初中，我各有两个班主任，因为我是班长，老师对我的影响也就更大。

初中的时候，第一个班主任，他特别严厉，对学生要求也特别严格，但他特别爱学生，只是对大家要求特别严格。这种严格要求，使我上初中之后，逐渐养成对自己也要求越来越严格，包括对以后的学习和工作。特别是因为自己当了班长，所以一直这样认为，只有自己做得好，才能要求别人去做。

第二个班主任特别爱我们学生，他不是特别严格，但是，他完全用一颗爱心来对待我们。当时我们班，有一个同学和我需要到他家里补课。我清楚地记得那是冬天，由于他干活时大腿骨折了，他是带着这个病腿给我们讲完了课，而且一分钱没收，以前也有老师开班收费的。初三的时候，由于学生比较累，中午要睡觉，都不回家，他也不回家，带饭陪我们，中午就看着我们睡觉，让大家不出声，看着我们每天睡半个小时。这一点特别让大家感动。他腿伤了开始不能上班，心特别急，在家养了两个多月，还没痊愈，就来上班了。这个老师对我影响特别大，让我明白了，不管做什么事，对人一定要有一颗爱心。

老师是榜样

优秀的学生都善于吸收老师的优点和长处，青出于蓝而胜于蓝，也就是很自然的事情了。

上高中以后，第一个班主任是教务处主任，他还兼教学。由于他教务处工作比较忙，就把班里的事交给我这个班长，很多事情让我去做，这就给我提供了一个空间。而且他特别有经验，就是遇到一些事情都给我提一些建设性的意见，这么做比较好，不至于让我莽莽撞撞的去做一些事情，对我开展工作帮助也特别大。虽然是男老师，但是他说话特别的温和，属于以情动人那种，让人感觉非常舒坦。这一点对我后来改进工作的帮助是很大的。

上高二的时候，我们分到加强班。我们的班主任是个年轻的，以前没带过班。他全身心地投入班级，因为我是老班长，很多事情都跟我商量，他对我特别信任，让我特别感激。而且老师年龄跟我们差距不是特别大，感觉就像朋友一样，关系特别好。尤其到高三后期忙的时候，就像我们学习的伙伴一样，跟着我们一起学习，一起拼搏。