

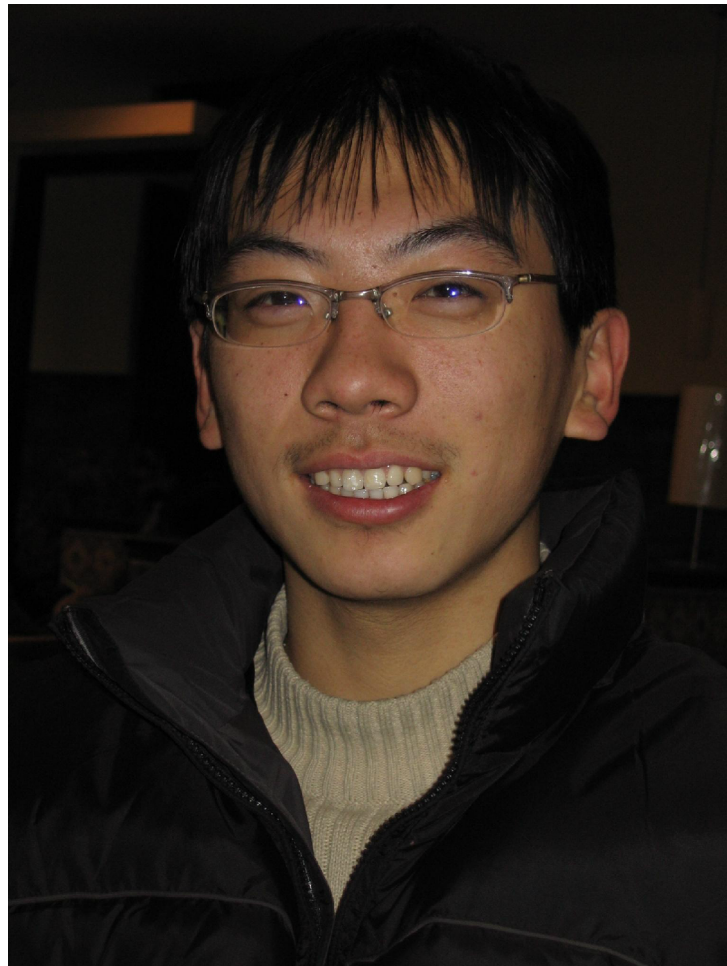
回访对象：汤 洋

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

阳光男孩考入“牛”大学的“牛”系



汤洋，男，原内蒙古通辽市铁路中学学生，2004 年以 686 分（通辽市第一名）的好成绩，考入清华大学计算机科学与技术系。

编者按：他的家庭条件比较好，不仅仅是经济条件好，还有用父爱和母爱营造的良好家庭氛围。就像大多数幸福家庭的孩子一样，他很阳光，很爱笑，而且笑得很灿烂，当然他也特别贪玩儿，学习也特别马虎。是什么原因使他取得如此优异的成绩，考入最“牛”的大学最“牛”的系。

初二时开始觉悟——

“我想最主要得益于一本书吧”

赵：你是以内蒙古通辽市第一名的成绩，考入清华大学计算机科学与技术系，取得这样的成绩肯定有自己独到的一些东西。首先我想知道，你是从什么时候开始努力学习的？受了什么启发？

汤：我想最主要得益于一本书吧。我在初二的时候，那时候比较堕落一些，天天上网玩游戏。后来无意中翻到一本《走向北大、清华访谈录》，里边讲的故事和学习方法，对我启发很大。

同年我又去北京旅游，到清华逛了一圈，被清华的那种博大触动了。那时觉得清华大学真“牛”，可是当时对我来说考入清华是遥不可及的事情。因为我们学校每年能考入清华的人不是很多，再说我当时还只是处于中上等的水平。

还有一次，我无意中听到有一位大师姐谈到目标，对我的启发也很大，她说，假如攀登一座高峰，你的目标是 4000 米，那你最多只能攀登 4000 米，而目标定为 8000 米的话，就可能攀登到 6000 米。当时我就立下了自己的座右铭：世上没有不可攀登的高峰！目的是让我面对困难和挫折时，要不断地努力，争取去超越它，力争做得更好。之后，我一直是根据自己的目标，一步步地从中上等的水平变成了尖子生。那段时间真是感觉非常的充实。

榜样的力量是无穷的

成功需要激励，激励需要榜样。榜样就在身边的书中和自己的师长及同学伙伴中。

赵：有了远大理想后，怎么去做呀？

汤：认真制定自己的目标和计划。我目标定的一般都比较高，基本上都是自己经过一定的努力才能完成的。因为自己主要是毅力比较差吧，想定个目标来激励自己，促使自己去努力学习。

有了目标再制定计划。我几乎是每月每天，每个时间段都有一个计划，而且我定计划一般都比较具体，这样的话，可约束自己的日常行为。虽然我的计划完成率不是太高，但是由于计划的强度非常大，学习效果还不错。另外，我比较喜欢总结，计划光定下来是没有用的，就是要经常地去总结和不断地完善它。

我每天晚上都要反思一下，自己一天的过失，比如什么时间浪费了，什么时间用在不该用的地方了。我每天晚上都总结一天的学习心得，比如一道题有什么解法，对一个知识有一个新的理解，我在晚上都会争取记录一下，整理起来。

确立目标意识

要想获得成功，最忌讳的就是没有目标，终日无所事事，就像一叶无人驾驶的小舟，漫无目标地随风飘荡。每个人的目标只能靠自己选择，任何人都不能代替。

一个特别贪玩的孩子，但是他——

“为了目标一定要坚持学习，不能放纵自己”

赵：有了目标和计划，下一步就是提高学习效率了，你是怎么做的？

汤：提高学习效率首先就是注意力一定要集中。自习的时候就要像自习，玩的时候就要玩儿。其实玩儿也是一种很好地提高效率的方法。我是比较贪玩的那种，玩的时候能使我的大脑充分地放松，使我能更好地投入到学习中去。

其次，我觉得在课上的时候听老师讲是非常重要的方面，要高效地听讲。不但要听懂老师讲的东西，自己还要再深入地想一想。比如说：老师讲到一个方法时，你要想想有没有比这更好的方法。在课上的时候，基本上是老师在讲题，我在下面想方法，老师用一个方法解一道题，我就争取再用另一种方法解这个题。

再一个就是把知识总结成网络，形成知识网络是非常重要的。我是从以上三个方面来提高学习效率的。

赵：你刚才说到通过玩儿放松自己，你是怎么摆正玩儿和学之间的关系？

汤：其实我相当长一段时间处理不好玩儿和学习的关系，我基本上各种体育项目都接触过，虽然玩的不怎么好。我原来只顾玩，有时玩几个小时，忘了学习方面的事。后来才懂得，平时锻炼应适当，一定要克制自己，一般是能玩半个小时，就玩 15 分钟，另外 15 分钟应缓一缓，休息一会。因为玩时间长了，身体方面比较累，心理上也难以回到学习的状态。所以我规定自己每天都抽空玩一次，但玩的时间要短。

赵：什么阶段特别贪玩儿？

汤：初二迷恋电脑是一个阶段，另一个阶段是高一特别爱玩篮球。当时学校有篮球赛，我从早到晚天天都在练习篮球，把学习耽误了。那段时间，当时感觉比较有意思，但后来回想起来，感觉特别空虚，一点也不充实。

有理想、有目标的孩子轻易不会走下坡路

真正有远大理想和确切目标的孩子都能从过分贪玩中“拔”出来，当然越早“拔”出来越好。所以说帮助孩子树立远大理想，培养孩子的目标意识非常重要。

赵：你迷恋电脑和篮球，这两样你玩的非常好吗？

汤：我基本上是干什么都会付出热情，看上一件新事物，我就会迷恋上。电脑和篮球玩的不怎么好，可能是天赋的原因吧。我初二开始玩电脑，这使我喜欢上了计算机，后来选择了今天的计算机专业。

赵：玩篮球使你身高长到现在的 1.84 米。一开始你就有这么高的个头吗？

汤：可能是吧。我初三的时候，个儿不算高，高一那两年打篮球，一下子就长了十来厘米，都到 1.8 米了。

体育锻炼给我带来了不少积极的影响。小学乒乓球玩了五年，初中玩了三年。篮球初中、高中都玩。保龄球没怎么太玩，我爸是游泳馆的，游泳我是从初二开始游的，基本上体育运动我都喜欢。还有各种棋类，初中时假期比较清闲，和几个同学聚在一起研究棋术棋局之类的，一天从早到晚就下四种棋，这些棋类比较开发思维。

赵：玩儿是青少年的天性，但为了学习不能玩过了头。当时你过分迷恋电脑和篮球时是怎么

转变过来的？

汤：像刚才说的，初二的时候，因为自己有了目标。高一的时候主要是自己的学习成绩下降了，感觉到自己离目标遥远了，特别痛心，觉得应该发奋努力些。另外，父母对我的帮助也很大，他们看到我这种情形跟我交流过几次，那时，母亲跟我交流比较多。现在回想，那时主要是有远大理想和目标，才一定要坚持学习，不能放纵自己。

不服输、追求完美的天性，来源于哪里——

“我当时我觉得对不起自己的母亲”

赵：你的转变和上进，表面上看是用目标和计划进行自我约束实现的，但我想深层的原因是来自你骨子里的东西。

汤：可能是自己不服输的劲儿，也可能是自己追求完美的精神。我什么都想做得更好一些，虽然我并不是刻意的去追求那些东西，争取做得最好。我的不服输和追求完美，是不要使自己过后遗憾。

我性格中不服输的劲儿，追求完美的精神，受母亲影响比较大。

母亲的言谈举止对我影响比较大。像初二迷恋电脑那件事，记得母亲和我谈话的时候，她都哭了。当时我觉得对不起自己的母亲，对不起自己的理想。又因为那年，我们学校出了一个内蒙古高考状元。从那开始我就发誓一定要为母亲争气，一定要考入一所理想的学府。

还有，从我记事起，父亲母亲就不停地考试，因为会计师需要经过各种认证，所以他们比较喜欢学习。我小的时候，父亲母亲为了不影响我睡觉，每次都是让我去先睡觉，然后，半夜时起来再去学习，所以对我影响非常大，也使我逐渐认识到学习的重要性。

赵：那说明你和母亲有良好的沟通，你小的时候母亲是怎么管你的？

汤：我母亲对我管的比较宽松，小学的时候，叫我尽量地去玩，什么活动都尽量去参加。她一直都对我持一种态度，学习是你自己的事情，没人能强迫你。我觉得确实是这样的，那些强迫出来的学生没有学习特别好的。另外，生活上的各种琐碎事，母亲基本上都帮我处理好了，而且我每次失败或者有点挫折的时候，她都会积极地鼓励我，帮助我分析并查找原因。

对孩子最好的管是“不管”的理念

管孩子不能简单机械地为眼前的小事小“利”而管，应着眼于长远的品格塑造。这就是在家教方面，那些从容的家长 and 急躁的家长的根本区别。

赵：那现在最想对父母说的话是什么？

汤：就是一些非常感谢的话吧。没有他们，我确实不可能有今天。尤其要感谢我的母亲，母亲对我管的宽松，但要求我比较高，对我成长和学习帮助特别大。我父亲很和善的，没事就在家唱儿歌，特别有童心，他比较喜欢小孩，我们俩像朋友似的，对我的性格影响比较大。

赵：他们俩都是什么学历？

汤：他们俩全是大专，可能四十多岁的那代人，当年机会都不太好，但他们俩一直坚持在学

习。

赵：我见你一直乐呵呵的，你平时也这样吗？是不是特别像父亲？

汤：哈哈，可能是受父亲的影响，我对待什么都是比较乐观的。在高中紧张的学习过程中也是这样，即使是考试失败了，也要相信自己的实力，鼓励自己，通过努力，下次一定能考好。基本上，我每天的生活都特别的有意义，精力特别充沛，心情感觉特别好，为此，有时我还即兴写一点诗歌。

赵：还写诗歌？

汤：全是些打油诗，抒发自己的情怀的小诗。

赵：不高兴时怎么办？

汤：我的性格比较好，朋友比较多，当自己不愉快的时候，朋友们在一起聊一聊就好了。

赵：这是情感交流方面的朋友，学习方面的伙伴有吗？

汤：我初二的时候，我爸同事的孩子和我是同学，我们关系特别好。他学习也非常好，我们主要在学习方面互相交流。他今年考上了同济大学土木建筑系。

我在他身上学到了不少东西，他的思路一般都比较新颖，我很受启发。另外我俩共同的缺点是太马虎。由于在一起学习的时间比较多，我们俩就互相督促。有一阵子学疯狂英语，天天一起在路上读，特别尽兴。虽然我俩不是一个班，但是课余时间基本上都在一起玩儿和学习。

我们在一起走过了五六年的时光。假期的时候，我在他家住半个假期，他在我家住半个假期。高三的时候，为了加强学习，当时就分开了一段时间。我们俩一直都特别好。

赵：你估计，他在你身上学到了什么？

汤：可能是他向我学习制定计划吧，我不太清楚。

赵：他今年高考比你低多少分？

汤：低了 34 分，我 686，他 652。他实力挺强的，可能是心态没调整好，或者马虎了，不太清楚。

赵：平时你们俩的成绩比较呢？

汤：全校前三名，一般是我第一，他第三。

弱科补救有办法——

“我感觉自己的独特之处是，能充分地利用零碎时间”

赵：我看你的高考成绩，数学 141 分，比较高。据我所知内蒙古最高 142 分，你的体会是什么？

汤：一是我特别喜欢数学，再一个是我看过竞赛方面的书，对自己解难题的能力提高了一些，有居高临下的感觉。

赵：语文得了 120 分，应该算落分了吧？平时怎么样啊？阅读过什么书啊？

汤：不算太落分，我总分比全自治区第一名低 15 分。我偏爱理科，平时对语文、英语一直都没怎么太学。阅读主要是看课外书，大概是上小学二年级的时候，我读了凡尔纳的科幻小

说，那时还比较幼稚，想象书中主人公环游世界。当时对科幻类书特有兴趣，后来也就对其它书产生兴趣了，读了大量的外国名著。那段时光真的是简单而充实。高一和高二时间比较宽裕，我读了几部大部头的，像巴金的《家》、《春》、《秋》，还有曹禺的一些书，《红楼梦》我全读完了。高三的时候，为了提高语文成绩，我就比较功利地阅读了，余秋雨的五六本散文集全读完了，对我的作文水平提高作用很大。

赵：父母什么态度呢？

汤：我父母对我课外活动很支持，只要不太过度就行了。比如放假时，前面我把假期作业做完，后面就可以随便看课外书了。

赵：你和我以前见到的一个高考状元的体会一样，他是通过泛读和精读余秋雨的散文来提高自己的作文成绩的。英语阅读你是怎么读的？

汤：读过英汉对照的书虫系列。英文原文试着看过《哈利·波特》，但看的不怎么多。另外，高二下学期，坚持看了一些《简爱》之类的英文原文。

赵：你谈一谈其它科的学习，你的窍门或者独特的经验是什么？

汤：利用时间方面，我感觉自己的独特之处是能够充分地利用零碎时间。我语文、英语相对弱些。高二的时候，我就利用课余时间学英语，每天下课 5 分钟，早上起来那几分钟，还有路上几分钟，这加起来是很大一段时间，能够利用起来会有很多收获的。高三时，利用以上的零碎时间突击语文，去看散文，结果把五六本散文集看完了，有的重点文章看过不只一遍。零碎时间我利用的比较好，可能与别人拉开了差距。

利用零碎时间学习

科学合理地利用零碎时间学习，大脑的兴奋度高，灵感多，学习效果好，同时还能够进一步促进良好学习态度的形成。

另外就是不要太熬夜，我是不爱熬夜又不爱贪早的那种。生活规律比较好，保证我每天上课、上自习效率特别好。

还有不要分心。在课上的时候，我们班纪律不算太好，我自制力还可以。

再一个是在高三的时候，我系统地做过很多模拟题，做完后仔细地总结。

最后就是化学、生物建立纠错本。化学生物知识比较琐碎，有纠错本就好了，顺便记录一些老师上课讲的比较重要的知识。