

回访对象：李 杨

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 11 月 8 日

回访地点：北京大学师生缘餐厅

素质决定成就



李杨，男，原北京师范大学第二附属中学学生，2003 年被北京大学医学部录取为本、硕、博八年连读学生

编者按：他是一位热情大方、自然得体的阳光男孩。第一次见面，他给我留下了很深的印象。1.86 米的匀称大个子，穿一件白色夹克，宽而饱满的额头，充满朝气的脸上还有点汗珠儿（他说，他刚练完跆拳道）。

他凭借自己超强的沟通能力，找到了适合自己的最省力又能迅速提高学习成绩的学习方法，那就是全面借助于老师的力量。

借助老师的策略，使他的成绩提升到全班第 1——

“我上一次才全班第 25 啊！”

赵：你那天电话里说“我不是最勤奋的，也不是最聪明的”。你的学习策略和方法是不是非常好？

李：对我来说可能是吧。其实策略也很简单，就是借助老师的力量，这对提高学习成绩特别有效。

俗话说得好，老师要给学生一杯水，他要准备一桶水。我认为，老师在上课之前，肯定

准备的很充分。那么他教给你的东西，肯定是提取之后的精华。说得再直白一点，那些跟考试有关系的知识点，他肯定会给你讲。所以我总是先把老师教的东西搞透，再去自我提高。

我一直觉得，学习就像搭积木，如果基底是空心的，你越搭，塌的可能性就越大。你急着往上搭没用，必须把基底填的实实的，再往上搭就没有后顾之忧了。基础很重要，而老师给你的东西，就是基础。所以，老师给我们的片子，留的作业，我都会很认真地对待。

还有，我觉得跟老师沟通也很重要。所谓沟通，就是学习上的那种默契交流。我经常找老师，请教老师帮助分析我的学习情况呀，问问题呀等等。

赵：你是什么时候才充分认识“借助老师的力量”这种学习策略的？

李：高二。高二我们换了一批老师，我们班也换了班主任，她特别负责任，对我们每个同学都非常关注，我特别感谢我们那个班主任。

赵：她教什么学科？

李：教物理的。她时刻注意每个人的优缺点，发现什么问题，她就会及时告诉你。

当时一开始，大部分同学对老师比较畏惧，比较疏远。可能由于我是副班长的缘故吧，我和老师接触的就相对多一些。我发觉老师是真心为学生好，她是在帮你，我更发现老师是最了解你学习的人，甚至比你还了解你自己。

主动找找任课老师探讨自己的学习问题，对学习成绩的提高将会有很大的帮助。

赵：借助老师的策略实施后，当时效果怎么样？

李：特别明显。那时，生活和学习的日程表也没怎么变，也没说玩命学到极限，只是学的比以前用心了一些，主要是真心地依靠老师，认真地去填补积木不实的地方。结果，高二第一学期的期中考试，我就考了全班第一，年级第八。

赵：上升多少？

李：我上一次才全班第 25 啊！就是高一期末考试那次。我上升了 24 名。

找校长问问题，一般学生有心理障碍——

“没办法，我就到校长办公室找他”

赵：实际上，老师是非常喜欢你这样好学的学生的。

李：对。包括我们的校长。

赵：校长也帮过你吗？

李：不但帮过我，甚至还影响我报了现在学的这个专业。

赵：那是怎么回事？

李：那是因为那个校长教我们生物课。当时我生物不是很好。有一次，快考试了，我觉得有些问题，不是某一点的问题，而是系统和知识网络的问题。就是这个我也明白，那个我也明白，但放到一起像一团浆子。没办法，我就到校长办公室找他。

赵：一般同学到校长室，找校长问问题，是有心理障碍的。

李：是，但我没心理障碍。敲门进去，我说，校长您好，我是哪个班的，我叫什么名字。校长说，我知道，我知道。他当时有客人，但他马上对客人说，这是我的一个学生找我有事，那咱们下次再聊吧，马上把他的客人请走了。

赵：你们的校长对学生挺好的。

李：他给我讲了一个中午，给我画图，给我找书，又找出画册，告诉我这块是怎么回事，那块是怎么回事。即使是特别简单的问题，他都跟我说这呀，那呀。讲什么脾呀，胃呀，食管怎么走呀。给我讲的特别明白。

后来我听说，他是北京市一个特别厉害的生物老师，名气特别大。他当时给我讲的那些，不但使我生物学习进入了好的状态，还可以说他确立了我学医的爱好和志向。

赵：为什么呢？

李：就感觉特别神秘，还感觉特别有意思，相对于有些科目的研究，学医，我面对的是活生生的人呀，能给人治好病那是多么了不起的事情，一想起这些我就兴奋。

问老师不是简单地问，而是要真正解决问题——

“这个关键点，我一定要问明白弄明白”

赵：说到全面借助老师的学习策略，你是怎么具体落实的？

李：主要是从高二那年开始。其实也很简单，就是找老师找的比较多吧。比如，一个卷子出现了问题以后，我就会找老师，问清楚这个题的考点是什么，然后分析出造成错误的原因。也就是自己实在想不通时，就让老师看，完了就醒悟了，噢，原来是这么回事。

再具体说，如果有的题不会做，那么我就研究它是哪里卡住了。比如说数学，它可能关键在一个点的转化上，也许就一个转化，你没有找到，前面简单，后面也简单，就是没转化过来，也是不会做。那么，这个关键点，我一定要问明白弄明白。再比如，像物理的碰撞，摆动之类的，一定要问明白弄明白。

物理呀，数学呀，像这些知识连续性很大的科，我决不放过卡住我的关键点。而有的同学遇到不会的题，不会就不会了，就不管了，慢慢地就跟我拉开了距离。

赵：我明白了，你问老师，并不是泛泛地去问，而是去问一些关键的点。我觉得，你关键点找到了并解决了，就相当于把高一搭积木不实的地方给补上了，那么整个知识就串起来了，结果高二一开始这么做，就有大的飞跃。后来你依然这样吗？

李：应该说是从高二一直到高考，都是这样。尤其在高三时，我找老师找的更频繁了。有的时候，情绪不好了，也找班主任老师。老师跟我谈情绪问题，他会把各科老师对我的一些看法和想法告诉我。比如说上课时候，看你萎靡不振的样子，是不是睡的太晚；或者有时候上课不用心呀，或者是他在讲特别重要的地方时，你打瞌睡呢，你肯定不知道他讲的这块，那你考试，是不是就有问题，所以才烦恼。

老师告诉我之后，我就去找其他老师。所以我觉得跟老师的沟通是真的挺重要的，我错了也要知道为什么错的。

赵：后来成绩怎么样？

李：一直到高三，我基本保持在全班前 5 名。

抓住关键问题，一定不放过——

“那张卷子，贴在我家里的墙上了”

赵：不管如何借助老师，每个学生都必须自主学习，进行查缺补漏。你在自主学习方面有什么体会？

李：一般是遇到卡住我的题了，特别是考试卡住我的题，我都不放过。记得在高三下学期，第一次理综考试，我考得非常的糟。我就把那张卷子，贴在我家里的墙上了。卧薪尝胆，激励自己是一方面，主要是面对每一道错题，我一定要搞清楚，我是怎么错的。当时发现自己还是漏洞比较多，就是基础还不是太扎实。

赵：发现漏洞怎么办？

李：找老师帮我分析完后，自己捡重点去补救。

找好学习的节奏——

“该放松的时候，就要放松放松”

赵：你刚才说上课打瞌睡，是经常的还是偶尔的？你的学习时间是怎么安排的？

李：偶尔，我还是非常注重劳逸结合的。我的同学有很多一直是很勤奋，上课也学，下课拿本字典也在那看，中午也在那做题，一放学还是做，回家就学到九点十点，甚至于十一二点或一点钟。第二天整个一黑眼圈来上课。

我基本上不那样。比如课间，一下课我马上跑出教室，跟同学玩一玩。中午打篮球，玩儿一身汗，下午放学还是打篮球。

晚上回家以后，吃完饭，洗个澡，就开始进入重要时刻了。那种中午和下午放松没学习的“负罪感”，还有看别人学自己没学的紧张感，逼着我马上进入学习状态。对于我来说每天晚上九、十点钟的时候是理解力和记忆力最好的时候，我利用的很好。这种劳逸结合的办法，对我来说非常有效。

后来我也试验了一下。比如说下午五点钟放学，马上回家，到家马上把书拿出来学。学到吃饭，吃完饭，再接着学。到九点钟了还想学，但马上就想，唉，我学了一天了，眼睛看不进去了，我该看的都看了，再看什么我都不行了。那九、十点钟我的黄金时间就废了。再说，你放学回来以后立即学，肯定没有效果。你刚学了一天，肯定特别累，满脑子都是各科老师讲的东西，那么你再车轮战的话，肯定会烦，至少我是有那种感觉。

所以我的方法就是劳逸结合，该放松的时候，就要放松放松，该专心的时候就要认真真。上课的时候，也就能听得更专心更有效。

赵：上课专心听讲，是我访谈过的所有学生的共同体会。但上课偶尔瞌睡怎么办？

李：坦白地说，困，多数同学上课都会困，困了都会想睡觉，那怎么办呢？你可以睡觉，但你要知道老师在讲什么。比如说，发数学片子，你知道他会讲这些题，如果你觉得自己可能会睡着的话，先浏览一遍，觉得可能会的做一标记，可能不会的，也要做一标记。然后，再去听老师讲，如果实在坚持不住了，就在老师讲你标出的可能会的部分时稍微趴一会儿。

下课以后，把耽误的内容浏览一下，大体上知道前后讲的是什么。既然这块我没好好听，那么我就要找同学问清楚。

为缓解学习压力，他高一开始重学萨克斯——

“为了保持一个良好的心情和精神状态，我就吹萨克斯”

赵：我看你爱好特别广泛，你先说说有什么音乐爱好。

李：音乐方面，我爱好吹萨克斯。那是因为到了高一，学习压力挺大的，为了保持一个良好的确心情和精神状态，我就吹萨克斯。

赵：你以前也吹过吗？

李：对。一开始是初二我自己在家吹，也找过老师，是那种家教式的。因为萨克斯声音特别大，挺麻烦的，也就放下了。

赵：特别扰民吧？

李：对。七点钟的时候人家要看新闻联播，我没法吹了。九、十点钟人家要休息了，我又没法吹了。所以我就放学赶快回家，因为有一种说法，叫“饱吹饿唱”，所以要先吃点东西再去吹，才能吹得有感觉。其实麻烦事挺多，我吹萨克斯对着柜子吹。

赵：为什么？

李：用棉被把柜子包起来，是让它吸音。还要把窗帘拉上，就这样吹。夏天的时候，不开空调，屋子里特别热，汗流浹背、满头大汗的。有时候不可能一下子就吹得出神入化，吹的不好，心里就着急，心里一着急，就特别的烦躁。一开始真的挺难的，就一点点练，最后就练得比较好了。

到了高一才真正去跟着老师学，是正规学院里的老师。课余时间一次次的往那个音乐学校跑，每天还要练一个小时到两个小时，不过我觉得这也是紧张学习生活的一个调节吧。

赵：为什么选萨克斯呢？

李：其实我以前学过电子琴，但因为特殊原因放弃了，那是小学的事了。后来我一直想学一门乐器，**因为我觉得懂得欣赏音乐的人，才有自己那种风度，才有自己那种气质。我看萨克斯，演奏比较帅，音色比较好听，所以我就学了萨克斯。**

赵：学到什么程度？

李：后来，因为高考，也没考级。就自己吹吹吧，我感觉学习累了吹一段曲子特别能调节情绪。

赵：有机会演出吗？

李：有一次，那是音乐学校推荐的去演出，当时就让我去了。也没什么，五个人一块参加的演出。

赵：什么场合，听众是什么人？

李：在北京保利剧院。听众，应该是对外的吧！我爸爸妈妈都是买票进去的。

摄影培养了观察能力——

“摄影让我学会了去捕捉那种美的瞬间”

赵：听说你的摄影不错？

李：初二的时候得了理光杯全国摄影一等奖，初三的时候得了理光杯全国摄影二等奖。

赵：你是从什么时候开始爱上摄影的？

李：因为受我家里的影响，小学就开始练摄影。当时跟着我妈在冬天骑着自行车，跑到北京少年宫学摄影。有重大节日或者有个什么活动，就自己跑出去拍。

我觉得学摄影勤奋很关键，还要善于观察。比如说到天安门广场拍，我就去过好多次。有一次，在天安门广场，我看到有一群外国人，推着婴儿车从人民大会堂前面走过。当时雾很大，我想，这不错，背景是朦朦胧胧的人民大会堂，近景是很多外国人推着孩子参观北京。我就拍了几张。这时我发现怎么黄头发的外国人推的都是黑头发的孩子？回来经了解才知道，原来这些外国人推着的是被领养的中国孤儿，他们是带这些孩子游览天安门广场的。后来这张照片在全国青少年摄影比赛中获得了大奖。

摄影不单靠勤奋，还得有想象力。我记得，当时有一张照片，也是在天安门拍的，是一个老人在放风筝，是一条长龙的风筝。他当时刚放起来，龙尾已经上去，龙头还在底下，我立即拍了下来。整个照片远景是天安门，近景就是这么一条头在下、尾在上的龙。

赵：刚放飞离开地面。

李：是。这张照片洗出来之后，我想，给它起个什么名字呢？不能起名为“放风筝”啊，太直白了。后来我想啊想，想到了以前听说过的一个故事：一位外国名人问一位中国领导人：“为什么我们走路都是抬着头，而中国人走路总是低着头。”中国领导人回答说：“那是因为你们走的是下坡路，而我们走的是上坡路。”好了，我拍的这条龙也是低着头向上腾飞的，那就命名：“中国龙”吧。

这张照片当时好像在市里，还是在少年宫里拿了一个小奖。因为当时还小，没有参加什么大奖的机会。我的摄影经历挺多的，我拍过何鲁丽在全民健身活动中踢键、奥运火炬经过北大、国际盛装游行、城乡儿童手拉手活动等等片子。是摄影让我学会了去捕捉那种美的瞬间，学会观察身边的事物，陶冶情操，感觉挺好的。我的作文曾经获得过全国作文一等奖、北京市作文二等奖，这与我在摄影中学到的观察能力、想象能力很有关系。

自信心是一点一点培养起来的——

“我对自己演讲有要求，就是从来不用稿”

赵：你还有什么爱好呢？

李：看书。我妈从小就培养我看书。在我特别小的时候，我妈就开始给我读故事。小的时候抱起那些书，一读就是一天。稍大一点就不满足于故事了，就开始看一些人物传记呀，世界名著呀，还有一些小文章、小散文。看人家是怎么用词，看人家这思路怎么去发挥和联想，我也去学习一下。

赵：听说你很小就会讲故事？

李：小的时候就是看童话和故事，培养自己想象力。这就提到我母亲对我的教育了。我妈总是给我读故事，读完了以后，她就让我讲。去我姥姥家时，因为路上有很长一段路，我妈骑车带着我，就让我讲故事。我妈讲上半个故事，让我接着讲下半个故事。到后来，我还自己编故事讲，先编简单的，慢慢的，再编有情节、有人物、有矛盾、有波折的一段童话。

赵：喜欢看武侠书、科幻书吗？

李：小时候我不喜欢看武侠，喜欢看科幻的。

赵：初、高中时期呢？

李：初、高中，我读了很多名人的传记，对我影响很大。比如说《中国 100 个名人》，《世界 100 个名人》之类的。比如爱因斯坦、虎克（发明显微镜的）、卓别林、还有比尔盖茨、戴尔这些人，都是经历了很多坎坷，最后成功的。

看一类书，一是丰富自己知识量，可以用到作文里，二是在自己心烦的时候，看到这些名人以前比我还不顺呢，我没理由自暴自弃是吧！

赵：听说你演讲不错，是不是与你常给父母讲故事有关，你后来是怎么进一步发展的？

李：可能有关。在小学的时候，有个联欢晚会呀，表演一个小节目啦，单口相声啦，快板啦，我都敢上。

到了初中，我也不怕发言，站起来之后就敢说，我会就是会，不会就是不会，在哪卡住了我也不怕，当然我一般也不会出现那种特别大的失误。记得，建国五十年大庆，说要演讲，谈一谈自己的感想，我被班里选为代表去演讲。那是在初中三年级，在讲堂里边讲。我对自己演讲有要求，从来不用稿。那次讲完，年级组长说这孩子不错，马上让我代表初中部在全校发言。这次是在一个大礼堂里边，我依然不用稿。从那开始，我不怕发言，尤其不怕演讲。

后来到高中军训的时候，也是要我演讲。当时时间很紧，晚上熄灯后，我就到厕所里写稿，写到晚上 12 点给老师看，老师说行，要改，我就改到 1 点，老师说行了。第二天早晨我脱稿演讲，效果还不错。

赵：演讲培养了你的信心！

李：对。反正就觉得有那份信心了，有了信心什么事都能成！

体育成绩的取得，靠的是对其重要性的认识——

“咬着牙去做一些训练”

赵：体育方面，你这么高的个子，一定有很多特长吧？

李：体育方面呢。我喜欢篮球，还喜欢跆拳道，现在是北大跆拳道队的。

其实在小学，学习虽然好，但体育不好，老生病。后来到了初中，我父母告诉我必须把身体锻炼好，身体好是学习好的基础和保障。他们要求我有计划、有目的地去刻意锻炼自己的体能，他们经常陪着我进行训练。

我自己意识到体育锻炼的重要性后，就咬着牙去做一些训练，比如力量训练、弹跳训练、长跑、打篮球等。功夫不负有心人，我当年中考体育就得了满分，后来体育成绩就一直比较好。高中校运会还得了三级跳远第二，身体也越来越强壮，确实对我后来的刻苦学习起到了保障作用。我还参加了体育师范大学的篮球训练提高班，后来就对篮球特别感兴趣。我参与的体育项目，比如说游泳、滑冰、篮球、网球、台球、跆拳道等，现在都可以拿的出手，其中跆拳道目前我已经练到了“红带”。

赵：因为原来身体素质不好，才迫切的去锻炼。

李：对。

赵：通过锻炼，强壮体魄，好身体成为学习的保障？

李：对

家庭教育六个小“镜头”——

“撒谎”

赵：一个人的性格形成，跟他的兴趣爱好和人生阅历有很大的关系，其中最主要的是来自家庭的影响。你刚才几次提到母亲，那就谈谈母亲对你的影响和教育。

李：我母亲对我的一个教育方式是：小事不管，大事严管。小事，我放学，玩一会再回家，或者晚睡一会，看会电视，这属于小事，这些小事你愿意做，你就做；大事，比如说原则性问题，诚实不诚实？你是不是在撒谎？在她看来这是原则性问题，是大事，她真是严管。她要遏制我的第一次，比如说撒谎，第一次就要遏制我，不让我再犯第二次。

赵：小孩子撒慌，偶尔一次也很正常啊，你撒过谎吗？

李：有过，其实也不能叫撒谎，当时在小学画画，画出来不太好，其实画画也是我后来的一个特长。小时候一开始画画不好，为了掩盖，我就跟我妈编话说，我们班上同学，画的都特别不好。这也算是撒一个小谎吧！然后我妈就看出来了，她就特别严肃地跟我说，你是不是在说谎？她告诉我这样做不对，给我讲为什么不对，等等。她每次都是在我做第一次不好的事情的时候，及时地给我指出来。

顶嘴

赵：还有别的例子吗？

李：还有跟大人顶嘴。这小孩青春期有时很冲动，他们教育我的时候，我不服气，顶嘴，那我妈马上就会说：“不行，我们家孩子不能有跟大人顶嘴的习惯。”

一般她原谅我第一次，第二次会严厉批评我。所以我就特别注意，尽量不犯重复性的错误。

“早恋”

赵：爸爸怎么教育你？

李：我爸对我的教育方式与我妈有些不同，他不像我妈妈管得比较多，我爸就是在一些的重大问题，找我正式谈话，虽然不怎么严厉，但留下的印象很深，也挺管用的。印象最深的一次就是到初中，所谓的“早恋”问题，那次我爸把我叫来跟我谈了很多。

早恋问题的沟通策略之一

女孩最好由母亲与她沟通，男孩最好由父亲与他沟通，但前提是能与孩子沟通的了才行。否则，应找最能与其沟通的人去谈。

赵：几年级？

李：初二。当时说实话，还不懂“恋”，也就是小孩好奇而已。我爸当时跟我谈这事时，说谁可能都会有这么一段，应该提前把这方面的事告诉你。他给我讲了人在男女感情方面的几个阶段，什么好奇阶段、朦胧阶段、幼稚阶段、成熟阶段，以及在各阶段都会出现什么问题，应注意什么，指出我当时已进入好奇阶段，不要因为好奇而影响学习。当时似懂非懂，现在我回头看，真是那样。年龄太小，当时真的体会不到什么是感情，只是和女生一块聊天觉得挺好玩挺新鲜的，但确实也挺耽误学习时间的，我爸对我这方面的教育一直到现在都起着作用。

在家准备高考

赵：你爸在你的学习上也给了你很大帮助吧？

李：对。比如说高考，因为我们赶上了非典，不能在学校复习上课，有两个多月在家里复习准备高考。当时我爷爷、奶奶为了照顾我高考正好从外地来到北京，因为非典也回不去了，我爸召集全家开会，记得他说要把非典带来的不利因素变成有利因素，谁能充分利用好这一特殊的准备高考阶段，并掌握独立复习、提高在家学习效率的方法，谁就会赢得这次高考的胜利。他还给全家人进行了分工，我爷爷、奶奶都是学医的，我爷爷负责防非典消毒，我奶奶负责饮食安排，我妈负责我的复习指导和作息锻炼，我爸负责采购。

赵：你爸还真有一套！

李：他在我家给我安排了一系列计划，比如作息时间和各科的复习顺序和重点，自己考试、测验的内容等等；创造一切可能的学习环境和条件，比如说给我调换了一个向阳、安静的屋子，我两个月没有出过家门，在家复习、在家锻炼身体。需要的东西都是父母出去买，为防非典他们自己还建立了一套严格的外出消毒制度。对我一天早、中、晚的饭怎么达到营养搭配，他们也做了精心安排。当时二模是在家里做的，我爸还弄了个模拟考场，把门关上，贴一张纸，上边写着“二模考场，请安静”。

赵：你有一个令人羡慕的家庭。

李：确实是这样。我是在抗非典中进行高考准备的，我合理、有效的利用了这段特殊的时间，这是我高考成功的关键，这成功一半应归功于我的爷爷、奶奶、妈妈，特别是爸爸。高考结束时，他们还送给我一本他们为我记的日记，取名为《高考 150 日》，每当我翻看这本日记时都令我激动不已。

报志愿

赵：真令人感动！你父亲为了你高考下了很多功夫啊。

李：我爸属于那种有主见、办事深思熟虑的那种人，在我最后报志愿时，他确实下了很大功夫。当时我们是出来分再报志愿。在出分之前我爸就反复查看学校发的“招生通讯”、“录取分数分布统计”和各种报考须知等，还到北京的主要大学参加咨询、讲座等活动。在知道我的考分之后，尤其是我表达了争取去北大学医的强烈意愿后，我爸就去查历届北医啊、北大医学部以前是多少分能录到这个专业，我的分数在当年算什么阶段，他还绘制了分析图表，甚至评估了当年非典对报考这个专业的影响，比他搞科研项目还细。后来他还去了学校详细了解实际的招生情况，帮我确定了最终的填报志愿方案。最后挺理想、顺利的就按我的第一志愿、第一专业被录取了！回想起来我爸当时帮我填报志愿还真挺科学的。

我一直很相信和敬佩我的父母，直到现在我有了困难，遇到难事，不管任何方面，感情上的呀，学习方面的呀，人际关系上的都会找我妈我爸好好谈一谈，每次我都会得到一些有益的启示。

回老家

赵：可以想象，有你这样的好儿子，你父母一定会很欣慰的。

李：真的是那种感觉。去年，我考上北大。我爸妈带我回爷爷、奶奶家——承德，那地方出一个清华、北大的学生，很不容易。我带着校徽回老家，我回去的那几天我爷爷奶奶笑的嘴都合不上了，我爸、妈也高兴和自豪地看着我笑。从他们的笑容中我看到了对我辛勤培养和教育取得成功的喜悦，我也体会到他们对我将来更高的要求 and 期望，是啊！要完成本、硕、博连读 8 年，我要不懈的努力，希望将来能为社会做很多有益的事，确实“任重道远，前途辉煌”，我由衷地产生了一种强烈的使命感。我要更加发奋努力，将来用辉煌的成就报答我的家人、老师和社会。我相信：素质决定成就！