

回访对象：周 博

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 11 月 9 日下午

回访地点：北京大学医学部外某咖啡厅

按他的方法学习，你也能考上北大



周博，男，原西安市西北工业大学附中学生，2004 年以 691 分的好成绩考入北京大学医学部药学院

编者按：坐在我面前的周博，文雅、朴素、诚实。确定访谈主题时，当他讲到自己的学习方法时，我就眼前一亮，好！就从这谈起吧。

他在自己成绩下滑到 150 多名的时候，经努力上升到 80 名左右，而后长时间徘徊在 80 名左右无进展。最后他通过调整学习方法，终于达到理想的状态。

他的学习方法，省力而高效，对千千万万个陷入题海而不能自拔的学生，一定会有很大的启发。试想，那些像他这种类型，基础好、积极上进的学生，若按他的方法去学习，即使考不上北大、清华，也不会差距太远。

从 150 多名调整到 80 名左右，就再也回升不了了——

“这时候我就需要再调整我的学习方法”

赵：听说你刚上高中时，成绩很不理想，曾经下滑到了 150 多名，那是怎么造成的？

周：我从小学到初中以来，因为我是西工大子弟嘛，小学和初中没有升学的压力，自然升级，所以我不怎么用功，只限于课堂听讲比较认真，学得还可以，成绩比较靠前吧，大家都说我比较聪明。印象中，中考没怎么准备，就稀里糊涂的考了，考的分也不高。

到了高中，我基本上还延续着小学、初中的那种状态，结果不灵了。因为高中学习任务比小学、初中重很多，再加上外面考进我们学校的人特别多，而且实力都特别强。一开始，我还没有意识到这个问题，第一次期中考试还可以，年级三十来名，但第二、三次急剧下滑，下滑了两三次，就到了 150 多名了。

赵：全年级多少人？那你又是怎么挽回的呢？

周：400 多人，我当时下滑到中等生了。当时，我妈我爸有一点着急，当时我也有点着急了，他们就找我谈话，说我不够用功，给我鼓劲说：“只要付出努力，你肯定能行。”我自己也感觉到这样学习下去也不行了。

刚进入高中时的适应意识

以积极的态度，尽快适应新的环境；以确立高中三年的学习目标，来调整自己的学习状态，规划安排自己的学习计划；以高中各科的知识特点，再结合自己的实际，探究适合自己的学习方法。

然后我就在学习的努力程度上做了调整。一开始，我好像也没有找到非常合适的方法，因为我在小学、初中没有特别刻苦学习，也没有什么经验，所以学习方法就有点乱。一会特别认真地听讲，做题时光完成作业就行了；一会又是做好多好多的题，只求速度和数量，不求质量。由于做出了努力吧，到高二，我的成绩就有所回升，但是回升到高二期中的七八十名，就再也不能往上升了。这时候，我爸妈又有点急，他们再找我谈话的时候说：“你看你既然能从 150 多名，回升到七八十名，你还是很有潜力的，大家说你聪明都不是空口无凭的。”并建议我找一找合适的学习方法。我当时把方法分析给他们听，他们就以他们当年的经验跟我讲了一些方法。比如说做数学题，他们当时学习也挺好，他们的方法是：做一道题就要精一道，不到万不得已，千万不要看答案，自己要把各种思路都想到。这样做一道题兴许顶十道题。

到高三以后，我就开始用他们的经验，再结合自己的一些感受，开始调整我的学习方法。

赵：你是怎么调整的？

周：比如理科，我特别重视理解，不死背公式。老师上课推导的过程，我必须让自己理解的非常清楚。我的做题量在我们班算是非常非常少的，我做题还相当慢，有时候一道难题，我可以研究上一个小时左右，一条路走不通，我换一条路，再走不通，就把所有的路想遍了，实在想不出别的路来了，这时候我才会看答案。如果我看答案是一条老路，而我没有走通，那就说明我那条路掌握的还不够扎实，我就把那块的知识再好好补一补，练一练。如果是一条新路，我没有想到，我这时候就特别注意了，这道题为什么用这样的路走，如果我把这道题变一下，是不是这条路还能走。从中我总结了很多经验，这样，我的理科成绩就上升得非常快了。

赵：你理科成绩上升得非常快的学习方法是：“做题少而精，慢而准，准也不是单单对答案，而是说把这个题的做法找准了”。那其它科呢？

周：英语这科，初中时我在我们班算是比较靠前的，经常考一二名那样子。这是因为小学时，当大家都还没学英语的时候，我就参加过一年半的英语学习班，找的是去美国学习回来的老师来教我们几个子弟。学完那段时间以后，我当时的英语水平，基本上能很轻松的应付完初中了，所以在初中我没怎么在意学英语，还能考到非常靠前。

反思的意识

学习暂时落后，不要像热锅上的蚂蚁，团团转，应冷静反思，查找原因。要知道没有无缘无故的失败，也没有无缘无故的成功。

到了高中以后，也就是我下滑的那段时间，觉得英语突然变难了，生词特别多，原因也很简单，还是我比较贪玩，太吃老本了，没怎么注意学英语。高一开始还可以，到高一下学期，英语就下滑得非常厉害，在班里经常处于中下游的水平，到高二英语在我们班我已经很糟糕了。

从高二上半学期末尾，我就开始用功学英语，我大量的背单词，不断地增加阅读量，但成绩一直提升不了，令我很郁闷。当时老师都说这个是慢功夫，慢慢来，千万不能着急。一直到高三的上学期，我的英语还没有提升上来，我还得学，因为如果我再不学的话，还会掉的更厉害。到高三下学期，我的成绩突然有了突飞猛进的提高。这个突飞猛进比我总成绩的进步还明显，进了班级前五名。

我觉得，英语学习有一个非常明显的滞后。如果你学得很好，但你突然不学了，暂时是看不出来的，可能要过半年或一年，你的成绩就会突然下滑。如果你好好学起来的话，这个上升也特别滞后，尤其在我这里，量变引起质变，非常明显！

调整学习方法的精髓——

“一块是抓基础，一块是钻研”

赵：你的理科学习方法是“做题少而精，慢而准”，是不是量的积累要受影响呀？

周：这样，我用一个对比来说明吧。我们班有一个同学，基本上跟我差不多，初中、高中贪

玩了一段时间，基础还可以，人也挺聪明的，也是成绩下滑的很厉害。从高二开始，他特别努力，他是我们班公认的最刻苦的同学。那时他做题是最多的，每天学习时间特别长，经常熬夜，熬到半夜一两点。他回升的过程一开始和我一样，也是到高二后期，有一个突然的回升，回升到 100 名上下吧，但他从高二到高三结束，一直还保持这种刻苦的状态，名次怎么都没进过前 50 名，一直是在 100 名上下。

做理科题的重点是掌握规律、形成技能

第一步，为了探究寻找解题规律而做题；第二步，为了验证已掌握的规律而做题；第三步，为了熟练巩固已掌握的解题规律进而形成技能而做题。

他的学习方法，就是做题多，图量。而且我觉得这种做题心态，带有一种小孩子的功利性，带有一种小孩子的虚荣色彩。他每次一来学校说的话就是，我昨天花了多少时间，做了几套题。他把我们旁边一个书店的书基本上都买齐了，都做完了。我就问他：“你做这么多题，你就没有不会做的？”他说：“实在做不出来就看答案嘛。”我又问：“你实在做不出来是什么意思？”他说：“如果一道题想上 5 到 10 分钟还做不出来，就看答案。”

而我如果遇到难题、好题，有可能一晚上就盯着那么两道题。

当然，我在盯难题、好题之前，我把基础打的非常稳。因为我上课的时候，是非常专心的，老师说的一些基础和重点，我上课基本上能弄的很清楚。而有些学习非常好的同学，他们上课不是特别专心听讲，在底下做题，做的非常厉害，每次一考很难的题，他们的分都考的很高，而高考出题却非常基础，他们中有好几个同学，高考都落马了。

赵：高考考的是基础，但为了抓好基础，需要有一些提高才行。你是怎么抓基础，然后再提高的？

周：抓基础，我是上课必须非常认真听讲，一字一句地领会，回家后把老师布置的习题，非常认真的完成，因为那些习题是非常基础的，不可能很难。

打基础的同时，我就在做题的过程中，是带有钻研性质的。首先我是非常努力地去思考，一条路、一条路的思考，我有时思考上半个小时甚至一个小时，若还没思考出来，才看答案。如果这时候，一看答案，特别难和怪，是基本上不可能碰到的那种情况。在别人看来我这一个小时其实就是浪费了，没什么收获，但我并不这么想，我觉得这个对思维的锻炼是非常有好处的。既使你做出来的是一道很怪的题，还是锻炼了思维，尤其是对理科，思维是非常关键的。

而我们班刚才那个同学，他平时做题时，就是一条路走不通，一看答案，噢，原来这个方法好玩，那么奇妙，好了记住了。而他的这种做题情况，因为太多了，记忆理解的比较平淡。稍微改变一下原题，他马上就不知道方法了。考完试，大家下来一对，这个题用这个方法做，他会说：“噢！原来是这个方法，我在答案上看到过，就是一下子没想到要用。”但他只是看到过没亲自做过，就是在考场上用不出来。所以不努力的去钻研，而简单地对答案了事，那是不行的。

赵：我以前常给学生讲，第一种人：为了凑题数而做题；第二种人：为了对答案而做题；第三种人：为了找解题规律而做题。看来你是这第三种人。

周：嗯。而要做好这第三种人，在做题时应做到两块：一块是抓基础，一块是钻研。在这两块上，再讲究量变引起质变，就能达到好的学习效果。这样，考试的时候，遇到基础的你不怕，遇到一些难题你也不怕。例如我们的好几次模拟考试题，有些出的很基础，有些出的就特别难，这几次我的名次基本上都很靠前。但是有一些同学，一出难题分就特高，一出基础的就不行了。还有些同学做基础题非常的好，做难题又不行了，所以我这个方法就是难易通吃。

赵：你是难易通吃，是你付出的相对比较少，没有搞疲劳战术的前提下取得的，真是事半功倍啊。

周：对。我觉得，我付出的比他们少的多，我的“性价比”比较高。

良好的品格源于家庭，妈妈教育他——

“不应该光考虑自己，也应该考虑关心你的人”

赵：你在成绩落后的情况下，迎头赶上，学习突飞猛进。你的这种不服输的精神，其形成过程与什么有关？

周：应该与我的家庭环境有关。

赵：你的父母为你营造的家庭氛围是什么样的？

周：父母为我营造的家庭氛围是非常宽松的。细节问题，我记不太清了，但是我的整体印象，就是他们非常理解我。比如说我贪玩，他们不会禁止我玩儿，就是给我的度比较宽松。他们的这种方式，使我有一种愧疚感。我常想：我怎么能不好好学呢，怎么能不听他们对我的建议和指导呢。

赵：这说明你从小就很懂事，能够体谅父母。

周：父母他们都说我从小就很懂事。从我一两岁时就开始说，人家娃特倒蛋，我是特别乖的那种。对于体谅父母这方面，我觉得最重要的，就在于父母的言传身教。如果一开始我稍微做一点错事，他们就严厉的苛责，就很严厉的骂，我想我现在肯定也不会这样体谅他们。他们对我的教育方式令我不得不去体谅他们。

家长的宽容意识

孩子小时候犯小错误是正常的事情，家长应以宽容和冷静的心态对待。若是“首犯”，则坚决扼制，若是“惯犯”，则应冷静地去查找原因。

赵：一般来说，一个小孩小时候再懂事，再听话，也肯定会犯小错误，我想你也不会例外。你小时候犯了错误，父母是怎么对待的？

周：记得有一次，我做的很过分。那时我们还住在爸妈的职工宿舍里，当时只有一间房子，门很破，到了夏天门外还要挂一个门帘。有一次我出去玩儿，玩完了，回来的时候，我发现他们在找我。我脑子里突然冒出一个想法：我藏起来。就跑到隔壁有一家的门帘后头，把门

拉上，躲在门和门帘之间，我就听他们在外边找我，一个劲的找，找的非常焦急。就像您说的，小时候再懂事也有一些顽皮，我看他们着急，我就感觉特别好玩。那时候，我大概上小学一二年级，最后我妈都哭着找我，在外面跑了好几个小时，腿都快跑断了，当时还叫了好多朋友一块找。当我玩够了，就把帘子一掀：“哈哈，我在这儿！”

我记得那次是我妈发脾气比较严重的一次。先是找到我特别激动，哭着抱着我，抱回家以后，好像是我挨了我爸唯一的一次打。当时责备得很厉害，我就一直哭，还说我这样子玩玩有啥不对的。我爸责备完了以后，我妈又责备了我几句，接着马上就平静下来，流着眼泪跟我说，找不到我，她会什么感受啦，让我考虑考虑她的感受，你好玩了，大家都在着急啊。

不应该光考虑自己，也应该考虑关心你的人，就是这样子循循善诱吧。这是一件小事，以后类似很多。当时可能不懂，随着年龄的增长，我逐渐懂得了其中的道理。尤其到初中、高中的时候，我就对他们这种教育非常感激。因为我听周围有很多同学说，家长怎么骂他们，又是怎么打他们，我就更加感激我的父母了。

把握教育孩子的最佳时机

教育孩子要从小抓起，从平时的小事抓起，从每一类事情发生的第一次抓起。

赵：看来从小到大，父母的教育，使你学会了换位思考。

周：对。一开始早上我不管起的多早，他们都起来为我准备早饭。但到后来，我觉得他们越来越忙了，我睡了，他们还没睡，都在学习。从高二开始，我就对他们说，早晨你们不用早起来了，早饭我自己准备，冲一杯牛奶，煎一个鸡蛋，或拿个面包就可以了，他们开始不答应，但最后我反正也坚持下来了。

善于钻研的精神，爸爸对他的影响很大——

“我从小就已经打算做学问了”

赵：你父母是做什么工作的？为什么学习到很晚？

周：我妈原来在机关工作，现在在西工大管学生。一天到晚经常有突发的大小事情，经常要开会。我爸就是专门搞研究的人，他做研究非常投入。他是在西工大的一个国家重点试验室里工作，他们系在全国排名第一。我爸是工作狂，在实验室一钻研到深夜，经常是我睡着了，他还没回来。现在年龄稍微大一点，提前到十二点回来。

赵：你爸是博士吧？

周：我爸已经做了很多年博士生导师了。他跟我交流的时间非常少，我觉得他非常忙，我就挺体谅他的。他对我的关心，感觉就是那种默默无闻，比较淡而持久的。比如说，我跟我妈偶尔在一些问题上发生了小争执，我爸就经常站在我这边，帮我向我妈解释。学习方面，我爸经常以他的事例来感化我，特别是高二、高三开始，我爸对我的帮助就更多了，起的作用挺关键的。

赵：像你这么善于钻研，是不是与你爸的性格有类似的地方？

周：非常类似，他性格特别内向，不善于与人打交道。小时候我不太懂事的时候，偶尔听我妈说，爸爸在工资、奖金、待遇方面不太在意，吃了不少亏。后来我长大以后，我妈我爸开始发现我的性格也跟我爸很像。

家长的示范作用

身教胜于言传。崇尚知识的家长，将会影响感染自己的孩子。其中崇尚知识，不单单指家长的文化水平有多高，关键是“崇尚”。

我爸对我最重要的两次谈话，觉得倒不是在初中、高中，而是在大学，当我已经考上大学以后，我爸第二次到我学校来时，请我去吃必胜客，边吃边跟我说，大学不是一个光学习的地方，在大学做人是非常重要的方面。他就说他原来在大学时，不重视跟人打交道，不太重视跟人交朋友，一心搞研究。他说自己有时不注重人际关系的协调，可能影响了自己的发展，让我不能再走他这样的老路。

尽管我也非常喜欢研究，我也觉得我跟我爸很像，我觉得在性格方面我必须有所改观。尤其到大学以后，我就在这方面刻意注意了一下，像活动什么的，我都经常参加一些。你看我现在基本上也不算特别不能说话的。

赵：是啊，你说得很好，我非常愿意听。

周：谢谢老师鼓励。对未来的展望吧，我从小就已经打算做学问了，所以我将来走的路，肯定是走我爸的路。