

回访对象：詹仁龙

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 10 月 20 日

回访地点：北京大学师生缘餐厅

## 一个普通孩子从人变成“神”的故事



詹仁龙，男，原辽宁省辽阳市第一高级中学学生。2004 年高考以 664 分的好成绩被北京大学哲学系录取。是辽阳市 2004 年两个考入北大、清华的学生之一

编者按：他是一个普通家庭的孩子，上高中以前学习成绩也很普通，初中曾考过班级第 31 名，年级第 336 名，高中入学时，也不过是年级第 63 名。但是升入高中后，他开始认真借鉴“考神”们的长处，为己所用，先超越自己，然后再超越“考神”。结果，他也从人变成了“神”，取得了辉煌的成绩。由人到“神”，他经过了一个怎样的历程呢？

感恩，是他学习的源动力——

“没有其它的方式回报父母，只能好好学习”

赵：你在总结中说：“在学习上，穷人家的孩子总体上要好于富人家的孩子”。那么你属于哪种情况呀？

詹：应该说，我属于前者。小时候，父母教育我的时候，没有提到贫富的问题，因为那时候太小，还不懂这些东西。父亲只是从大的层面上去给我立志，比如说电视上报道一些名人名校或谁谁考上了清华、北大的新闻时，他就说：儿子，你看，这位大哥哥是清华、北大的，真让人羡慕啊，爸爸相信你一定能到清华、北大去读书。不断的引导我，让我立远大的志向。虽然小的时候不懂，嘻嘻哈哈的，像开玩笑，根本就不往心里装，但潜移默化地，使我认识到到清华、北大读书是一件很令人自豪的事情。

赵：父母是做什么工作的？

詹：我父亲是普通的司机，我母亲是仓库管理员。后来升入初中后，我感觉到有些同学的生活条件比我好，他们的穿着打扮呀、言谈举止呀、周围人对他们的态度啊，等等和我有些不一样。当时挺羡慕的，羡慕之余，我就想怎么才能改变这种现状呢？我一定要设法让父母过上更好的日子！

---

## 培养孩子感恩之心的意识

家长应尽量满足孩子的心理需求，用实际行动，让孩子感受到你对他的关爱。这种爱，除了人类本能的爱，更应该有智慧人所具有的理性的爱；理性的爱，其中就包括抑制孩子的物质需求。

---

赵：你那时候倒挺懂事的。

詹：我这个人有时候比较懂事，有的时候也挺倔强。但是当时，我从心里边暗暗发誓：一定要改变我的家庭境况！这是我的奋斗目标，一直没有改变过。当时就是一种朴素的想法，振兴我的家族，改变我父母的生活，因为父母为我付出的太多了！我的父母省吃俭用，我看着他们有时都心疼。但是我这个人不善于在父母面前说这些，只是装在心里面。当时我也知道作为一个学生，没有其它的方式回报父母，只能好好学习，就采取一切办法把学习搞好。首先我想：“态度决定一切！真心为了学习才行，态度有了，就能学好。”

赵：怎么理解你所说的“态度决定一切，真心为了学习才行”呢？

詹：真心为了学习吧，就是说通俗一点，变“要我学”为“我要学”。稍微升华一点，我非常渴望去学习，而且不是说我要夺得一个短期的目标，而是从长远来说，我必须好好学习，因为我要达到一个非常大的目标。

我起初的理想是振兴家族，回报父母。而不是期中考试考个好成绩，以获得父母的奖励。虽然父母的奖励也能激发你学习的动力，但是这种动力不会持久的，只有完全发自内心的“我要学”，真心去学，才能持久地学下去。

赵：你真心为了学习，肯定也有想玩的时候，这个玩和学，你肯定有不同的观点和体会吧？

詹：对。看你是玩着学，还是学着玩。其实我在总结文章里阐述了两个观点，就两个观点，我是完完全全属于后者（编者注：詹仁龙总结文章附后）。

### “我相信在公平的情况下，你一定能超过他”

赵：和你谈话中，我感觉到你的上进心、求知欲特别强。

詹：对，我这个人有个特点，就是特别喜欢和别人竞争，并且一争到底。

赵：这种好强的性格是怎么形成的呢？你分析过吗？

詹：我觉得与父母的培养有关。听父母说，我小时候就很好强。有一天，父亲骑自行车带着我，阿姨骑自行车从旁边超了过去。我就跟爸爸说：“爸爸你一定要快点骑呀，超过她，不要落后”。当然，可能每个小孩潜意识里都有这种东西，但后来，父母对我不断鼓励，总给我打气，可能就塑造了我的这种性格。

我上学的时候才五岁半，理解能力比别人差一些，这一点不承认不行。上小学第一次考试的时候，就特别惨，考砸了，当时也挺闹心的。我小时候要是考砸了，老是抠头皮。

“唉，你头上怎么全是血印子呀？”我妈看到后说。了解到我考砸了，妈妈说：“儿子你不用抠了，其实想提高成绩很容易，你不妨找一个跟你相近的对手，比如小刚，然后努力超过他，超过小刚之后，再找比小刚学习好的小强，然后再设法超小强，这样不断超过你的对手，你的成就就是第一名了。而且你一定要相信自己，你并不比任何人差，他之所以比你强，就是因为他比你年龄大，没办法，他占先天优势了，这属于不公平竞争，我相信在公平的情况下，你一定能超过他。”

小的时候母亲跟我这样说，明明是在哄我这个小孩子，但当时确实很有效。比如进小学后的第一次考试，考了班级第 23 名。后来经过我听了妈妈的话，不断努力，第二次就考了班级第 4 名。以后基本保持在班级前三名之内。

等再大一点的时候，再遇到挫折的时候，我妈还是这么说，你一定要相信自己，你并不比任何人差，之所以他们比你强，可能他们比你年龄大一些，而且付出的努力多一些，随着年龄的增长你们的差距会越来越小的。

---

#### 鼓励的理念

- 1、家长应该学会理解和鼓励孩子，在困难时给他们更多的关怀和支持；
  - 2、朴素的语言胜过滔滔不绝地讲大道理；
  - 3、善意的“谎言”，有时很有效；
  - 4、抓住一个有效的鼓励措施，可不断重复和强化。
- 

赵：看来妈妈的鼓励方法是针对小时候情形的。等你年龄大了，已经能和其他人公平竞争后，又采取什么样的措施呢？

詹：上初中的时候，妈妈还是不断鼓励我，但是升入高中之后，我发现父母不再谈什么“不公平竞争”了，而是经常告诉我社会竞争多么的激烈，要改变以前那种嘻嘻哈哈的态度，要紧张起来。并且还时常“威胁”我要对我进行适当的“管束”，呵呵。

## 家长对孩子管的同时，还要加以引导——

### “让我从书里面找乐趣”

赵：怎么“管”呢？

詹：先举一个例子吧，小的时候我在爷爷家住，当时有很多小伙伴，经常一起玩耍。后来搬回家住了，附近也有很多小朋友，但我从上学一直到现在，十几年的时间，附近的小孩我认识的很少，因为我玩耍的时间少了，大多时间都是父母看着我在家中学习。

赵：父母一直“看着”你学习吗？

詹：也不是，可能一开始看着，后来我就是养成一种习惯了，即使父母不在，我也是优哉游哉地学习啊，学习啊，研究点自己感兴趣的小发明啊。父母不断的给我打气，说书中的世界很丰富，只要努力去找，什么都能找到。慢慢的我对书的兴趣越来越大，甚至达到了“三月不知肉味”的境界了。（呵呵，又不谦虚了）

---

#### 管孩子的原则

- 1、管和引导应该相结合，以引导为主。让孩子对学习产生兴趣，应该是首先要引导的。
  - 2、严和松相结合，应该以调动孩子的学习积极性为主。
- 

赵：看了很多的书吗？都看了什么方面的？

詹：我比较喜欢历史方面的书，看了很多，还有地理方面的。我地理图册特别多，世界各地的都有，当然也包括我们辽阳市的地图，我都看。我看的最多的还是历史，有一本《中国历史通史》都让我看烂了，现在给我小妹看了。那本《中国历史通史》对我影响特别大。

赵：有什么影响呢？

詹：它至少让我对历史开始感兴趣了，而且通过这本书，我了解了历史上的许多事实。因为这本书是在初中看的，它不仅对我初中有帮助，对我高中的学习也很有帮助。

赵：那本《中国历史通史》是大部头的历史专著吗？

詹：不是，它类似连环画，图下面注着字。小时候全是文字的书我实在是看不下去，就买带图画的，感觉挺好玩的，它里边还有古代疆域图。看来看去，后来就对历史越来越感兴趣了，这个我印象特别深。对我后来的影响就比较大了，尤其是高三后期总复习的时候，有的同学靠死记硬背，而我早都记住了，而且印象特别深刻，各种历史的画面我现在还能回忆出来，你说印象深到什么程度！

赵：看来你的父母在对你的教育方面既朴实而又有效。

詹：确实是这样的，并且他们非常有信心。我爸没事的时候，也读一些关于孩子成长方面的书，比如《哈佛女孩》那类书，还有电视上的一些关于教子方面的讲座、杂志他都看，积攒下来，没事的时候和我母亲互相探讨一下，怎么更好地教育我。

赵：在对你的教育培养上，你父母能经常达成共识吗？

詹：可以说他们配合的非常默契！

## 他为什么要变成“神”——

### “神会利用一些特殊的東西，来达到人无法达到的境界”

赵：你的父母一直鼓励你，你自己也有那种强烈的愿望，就是不断地超越。那么你是怎样超越的呢？能把这个过程具体说一下吗？

詹：是这样的，我在初中的时候，在学校是第 21 名，考上了辽阳一中后，全校排第 63 名，中等偏上，进了重点班。当时我那个重点班里，可以说是高手云集啊，好几个是原来初中的第一名，甚至还有辽阳县的状元，而我的成绩很不乐观。当时，我有一种强烈的危机感，心想：我得努力了。

高一开学的第一个月，我基本上是非常卖力地学习。第一个月月考，考试之前就跟父母说，我的小目标就是从年级第 63 名，进前 50 吧。非常现实，一点点来，然后我父母说行，那就进前 50 名吧。他们当时对我也不是很乐观，毕竟年级里有那么多个第一。一开始互相都不知道底，保守一点吧。等考试出来结果，哇噻！我考了年级第 6 名，从年级 63 名一下考到年级第 6 名，班级是第 2 名。

当时看完结果一愣，紧接着是喜出望外的感觉了，后来我也思考了一下，得出了这个结论：初中的时候，我把他们称之为“考神”的那几个同学，凡考都不倒，我爸说：“你看人家考的多好。”我跟我爸说：“老爹，人家是‘神’，我是人，在人的能力范畴内我已经尽到最大的努力了，他是‘神’，我是无法达到的。”当时也是有点为自己开脱。这次月考，那几个“神”，都考在我后面了，被我给拿下了，看来他们也是人啊。

如果说他们是“神”的话，我也是“神”呀，但我自己清楚我不是“神”，我是人啊。那他们也是人的话，我就可能超过他们。他们那么厉害，都可能被超过，给我非常大的信心和鼓励。这一点也打破了我心中的原有的观念。

所以我就进一步追赶原来所谓的“神”，进一步提升我的学习成绩。

后来我不断的观察，意识到一点，就是光靠努力的话，你达到一定程度后就很难再有突破了。但“神”和人毕竟有个差别，就是说“神”会利用一些特殊的東西，从而达到人无法达到的境界。“神”的这些特殊的東西就是他们的一些方法。我是从这时才开始摸索自己的学习方法的。

学习方法，我在总结中已有说明，这里我不多说了。生活方面，我举一个通俗的例子。我以前有个习惯，是早晨上厕所，但我睡的比较死，起来的比较晚，所以早晨非常慌乱，忙的气喘嘘嘘的跑到教室早上自习，本来就 30 分钟，我喘了 10 分钟，然后定定神，还冒汗呢，擦擦汗，15 分钟没了，时间白白浪费掉了。因此我就改变我的作息时间，一点点的改，也有一段比较难受的时候，但是后来基本上改过来了。

---

### 超越的理念

- 1、超越别人，必先超越自己；
- 2、超越自己的生理极限难，超越自己的心理极限更难；
- 3、不超越就平庸。想有大的成功，必须有大的超越。

-----  
赵：你从作息时间和生活规律上来调整自己，可以说是超越了自己啊！

詹：可以这么说吧。解决了这个问题，早晨就能把时间节省下来，变得非常从容了。从容的心态，学什么都会非常顺手，一天心情非常好，心情好，学习肯定也好。

我个人觉得学习是比较复杂的，有人说学习是一门艺术，我知道学习也是非常细致的一件事，它涉及到具体的层面，比如说我怎么把这科学好，我怎么样做题。而辅助性方面，怎么压缩时间，怎么改变心态，怎么放松头脑，还不能影响学习等等，都需要协调和安排好，才会有高效率。

## 他的未来理想——

### “为实现中华民族伟大复兴，出一份力”

赵：现在你已经实现了自己的目标——考上了全国最好的大学，你是不是想对父母说些什么？

詹：最想说好的开始是成功的一半。我的父母给我打了一个非常好的开始，所以说我成功的一半，我不敢说一半，因为有主观因素，49%归功于我的父母，而且我父母不仅给我打了一个好的基础，在我学习进展的任何过程中，父母对于我的帮助都是我无法回报的。非常感谢我父母，不管做人方面，还是在学习方面，给我的支持都是非常大的，是我永远的精神财富。虽然我不会当面表达，有什么都记在心里面，但我会用我的实际行动来报答我的父母。

赵：你考入了北大，算是给高中阶段画了一个圆满的句号吗？

詹：可以说我并没有画上一个圆满的句号，只能说是半个句号，顶多是 3/4 的句号。因为我的高考成绩并不是很高，没发挥出我的真正水平，还应该更好一点，但是已经没有办法了，我会在大学里好好学习，争取画个圆满的句号。

赵：现在你都参加了什么校内社团组织？未来的发展目标是什么？

詹：我还没有选择社团组织。至于我的未来嘛，我以后想往政治啊、社会活动方面发展，做一个政治家或社会活动家，我觉得我应该为实现中华民族伟大复兴，出一份力。这又有点不谦虚了，呵呵，不过我确实早就有这个想法，高中一直到现在四年了。

赵：凭你的能力，我相信你一定能实现这个目标的，祝你成功！

詹：谢谢老师鼓励。

附回访对象总结：

## 辛苦而不痛苦的学习

-----詹仁龙

有些同学学习很被动，所以很痛苦。他们苦叹自己，上课听讲如何认真，笔记做得如何好，但学习成绩总上不去。这里我想应该从两方面去找原因，一是态度，二是方法。

## 关于态度

关于态度，因题目太大，我不想多说，现在随便拿出三个大家常见的问题，简单地说一下我的个人体会。

### 1、有的好学生也跟我一样玩电脑，但他的成绩为什么一直遥遥领先？

答：这是因为他心中始终有杆天平，明白身为一个学生，学习远比电脑重要，前者关系到他未来的命运。玩电脑不但不会使他玩物丧志，而他只是用来放松自己的一种方式。实际上，大家只看到他狂玩的时候，而很少看到他挥汗如雨狂学的时候。

### 2、我们是为了玩而学习，还是为了学习而玩？

答：说实在的，前一种情况的人很多。有的同学急急忙忙写作业，甚至是借别人的作业抄完之后扔在一边，抱着篮球就溜出去了；而另一些同学，写了一部分作业，觉得写不下去了，也抱着篮球出去玩了，过一会儿再回来写作业。结果前一种同学往往是玩得满头大汗，脸红心跳，下课十分钟既喝水又换衣服，还得忙着四处去讨面巾纸，课间十分钟不够就得课堂上处理，结果就影响到了听课效果。而后一种同学往往是玩到“稍冒汗”即止，让自己的大脑放松一下，四肢舒展一下，见效即收，不追求所谓的“尽兴”。这样十分钟内完全能恢复过来，不影响学习不说，还会使大脑更加活跃，就像喝点酒能使人兴奋，喝多了会使人头疼昏迷一样。

### 3、穷人家的孩子，为什么成绩总体来说要好于富人家的孩子？

答：因为他认识到在当今社会中学习也许是摆脱困窘家境的唯一途径，因此他极度重视学习。在以“努力学习”为中心的意识指导下，把学习变为主动的事情，成绩提高便有了坚实的基础。至于富人家，则易使孩子安于现状，不思进取，不把学习放在第一的位置，那么在学生时代，他也就很难有所作为了。

正如米卢当年也常说的这一句名言，态度决定一切！

在学生时代，想要学好，首先必须把学习作为第一要务来抓，这是一个价值观的问题。

## 关于方法

大家知道，学习不等于做题，我们努力的目标也不只是会做一些题，记住一些单词，在努力探求一些具体问题（比如老师发的试卷）的同时，还要自己努力探求一些好方法。

关于方法，我拿出以下三个科目，简单地介绍一下我的“加号与乘号”理论。

自己的勤奋是加号，而好方法则是乘号，有了好方法学习效率便可大幅度提高了。当然，没有大量的基数（这要靠加号来完成）作前提，方法也是空谈。比如： $9+2=11$ ， $9\times 2=18$ ，9这个基数使得 $\times 2$ 显得很重要，但 $3+2=5$ ， $3\times 2=6$ ，3这个基数太小，使方法（ $\times 2$ ）没有显出优势。

我的英语“加号与乘号”理论。英语这家伙我自认为学的还不错（嘻嘻，不谦虚了！）。究其方法，首先是早期启蒙比较好，但真正使我英语突飞猛进的还是我大量“吞噬”的那些

单词。实力打造天地，单词记住得多，就会有一种成就感和优越感发自内心。在激烈的竞争中为了维护这种美妙的感觉而不断努力，不知不觉的努力中，成绩好了、更好了……那么就越发努力，使之不被落下，使自己永远“美妙”下去。

这是一种良性循环，也是我高中英语学习大致走过的历程，我称之为“美妙效应”。它还可以推广开来，对某一科薄弱的同学很适用，这就是我们看到有些同学明明某一科学的不好，但偏要当该科的科代表的缘故。

回过头来，再说单词，背它们往往是一些同学的心病所在，而我却乐在其中，因为我想：呵呵，我背会了，别人不会，考试时我就占便宜啦！而且上课提问或是写作文时还可以卖弄一下，很爽的！

我背单词用的是滚动记忆法，对我很有效。具体是利用零碎时间，早自习 7:00 开始。我 7:00 到校第一件事就是复习昨天背过的单词，课间操前看几个新的单词，一边给四肢做操，一边给嘴“做操”。嘟囔这几个新单词，一回生两回熟嘛！课间操后就可混个脸儿熟。中午放学后再看几个新单词，放学回家这一路又能混个脸熟。午睡前把两部分单词统统记一遍，下午放学后再看几个新单词。晚自习前温习一遍后两部分单词，晚上放学再把三部分再记一遍，晚上睡觉前再记一遍。第二天早晨花 5 分钟看看这些单词是否都记住了，记住的说明它们在你脑中已经形成了长期记忆（要形成永久记忆还需反复记忆），可以在两天后再看一遍，而后再过 4 天再看一遍，以 2 的倍数天数来看。至于那些没能记住的，则要在早自习重点看，算入第二天的单词来重新记忆。我觉得这种滚动记忆法，对我是有效，大家不妨一试。

当然，学无定法，有的同学也喜欢记英语日记，用上当天背的单词，既巩固了单词记忆，又提高了写作水平。不过我更倾向于多阅读，多读多发现单词，多背多记再多读，慢慢的，你会发现你的词汇量和阅读能力都在不断增长或加强，你就对英语有了更强的信心。同时需要提醒一下的是，要选定合适的阅读材料，太容易，就失去记生单词的本意了，太难，又会挫伤你阅读的兴趣。

我的政治“加号与乘号”理论。这家伙向来以“难背”和“只要背会全书就得满分”而著称！但政治学的语言往往是比较饶舌和让人费解的（尤其是哲学！）。我觉得培养对政治方面的兴趣是个好方法，兴趣是最好的老师。平时可以多看看新闻，关注一下农村的减免税，台海关系等问题，这些新闻不至于太枯燥而且往往包含了高中经济学与政治学中的许多道理，若能边看边想想，久而久之，生硬的条目便会在头脑中有清晰的印象。对现在政治学上的某些材料大题也会有意外的帮助，并很可能形成“美妙效应”，进而产生对政治的兴趣，就不觉得政治很难了。

对于哲学，我想说的是一定要理论联系实际。光背哲学的条目是不行的，要理解其内涵，要做到这一点，可以经常联系一下自己所熟悉的事物。因为我觉得理解本身，就是用已有的知识去给新知识下个定义。

比如说哲学中有名的难点与重点——“主要矛盾”与“矛盾的主要方面”——可以这样想：我饿了，要从咖啡、芒果、与包子中选出一个能解决我这个问题的东西，虽然都可以吃，但是真正能解决问题，使你不再挨饿的还是包子，它决定了你（一个事物）挨饿或吃饱（发展方向），所以就可以把它当作主要矛盾，但是我们不能捡起包子就吃，大夏天的，得先看

看它坏没坏，一看，哟，包子的大半都长毛了，自然是不能吃了，虽然仍有一部分没长毛。长毛（矛盾的主要方面）决定了包子（一个事物）是能吃还是要扔掉（性质）。由以上可见，哲学这东西并不是我们所想的那么难，它只不过是从一切事物提取出来的普遍真理所组成的学问罢了，自然适用于一切事物，只要勤于联系实际，理解就不成问题。再加上多想一想，学好哲学一定是轻而易举的。

**我的化学“加号与乘号”理论**，高一时老师曾告诉我，高一、高二把化学学好，高三的化学复习就不费劲了，实践证明，这是一条实实在在的真理。高三自己做题时，发现忘记或是记忆模糊的东西往往都是高一、高二时没学扎实的地方。

另外一点，是我高一下学期结束后体会出来的，就是“化学是理科中的文科”，对比数学、物理所需要的强大的逻辑分析推理能力，化学似乎更偏重零碎知识点的记忆。当然，能有规律的（如元素周期律）按规律来记，没有规律的我就标上序号，按照背单词的方法来对待了。总的说来，基础知识是很重要的，化学里面有很多比较难的推断题都是对基础知识的串联考察或进一步引申。

高二时，有一阵忙于化学竞赛，疏于课内习题，结果差3分没能进入复赛，气得我高三化学好一阵都在报复性的抠一些难题，现在想想真是可笑，费时费力又憋气。后来上了北京四中网校，本来想找一些难题“证明一下自己”，结果到“高考题萃”栏目里一找，让我大失所望，全是“小题”，耐着性子做了两道，结果更让我惊讶，错一道，另一道还忘了方程式怎么写，只答上一半，震怒之下我一口气又做了10道，结果眼镜片差点儿没给震碎：只有4道是十分顺利做出来的，其余非错即误！这一下曾让我陷入数日的思想斗争，最终我决定，在竞赛上“退却”，在基础上“展开全面进攻”，“以退为进”，“把拳头收回来是为了更好的打出下一拳”。后来，四中网校的“在线测试”陪我走过高三，鉴证了化学基础的补救与务实及我成绩的起步腾飞。在这里请允许我向四中网校，敬礼！

同学们，学习是一门“艺术”，也是有魔力的，深谙其道，勇于进取，只需等待水到渠成，当你成为学习上的强者时，就会感悟到学习，很辛苦，但从不痛苦。