

回访对象：季婉婧

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 11 月 21 日

回访地点：清华大学某咖啡厅

功夫在学习外



季婉婧，女，原内蒙古赤峰市二中学生，2004 年以 694.5 分（赤峰市第 1 名）的优异成绩被清华大学建筑系录取。

编者按：她是一位文静的高个女孩，面对我的采访，她先是很矜持，但随着谈话的深入，她那些成长的故事和她对学习、高考的感悟，都一一展现在我的面前。听完她的叙述，作为一个教师，我好像又回到了当年执教的岁月；作为一个父亲，我立即想我的女儿应该怎样做，才能有更好的发展。

她和同龄孩子一样，学电子琴、画画和书法——

“书法可能对我的性格转变有影响”

赵：听说你的学习成绩一直很好？

季：应该是吧。

赵：平时学习总是一路领先，我想知道你一贯的心态是什么样的？

季：挺平静的。

赵：平静到什么程度呢？

季：我就是喜欢一个人静静的，不喜欢特别吵闹的那种。学习的时候我更能静下心来，特别不希望别人打扰。

赵：那么你这种性格的形成肯定有个过程吧？

季：其实我并不是一直都这样的，大概在初中以前，小学阶段很闹、很吵，也是自控能力相当差的。这就要提到家庭影响，因为我母亲对我要求非常严格，她从小就督促我学习。比如说，我小的时候学电子琴，然后学画画，学书法，整个小学我一直都没闲着，一直在学这些。她希望我有特长，希望我有个人特色。

现在回想，练书法能使我专注和入静，书法可能对我性格的转变有影响。

性情培养的意识

孩子的童年是培养性情的最佳阶段。多接触一些能使孩子产生兴趣的东西，甚至是让孩子尽情地玩耍，都大有益处。当然孩子对某个事物有没有兴趣，需要试一试才知道。

赵：你的很多同龄人，也学了这些东西，但大多数都半途而废了，你呢？

季：其实那个时候，就是母亲逼出来的。一开始，我对这些根本就没有兴趣。压根就没想到，我今天会学建筑，会用到画画，压根就没想到书法对我有这么大的影响。不过我比较遗憾的是到初中后我也放弃了这些爱好。

赵：到初中注意力就转移了。

季：对。初中以后吧，我小学升初中的这一年，突然是个转折点。

她与很多同龄孩子有不同——

“最重要的还是家庭，还是母亲对我的影响”

赵：什么转折点？

季：这期间有一件事情，小学升初中的时候，我家离二中特别近，我特别想去二中。当时如果按学区去分，也能分到二中，但不知为什么，突然分到了十中。那时候，我对十中一无所知，而且离家特别远，我妈妈费很大劲想把我调回二中，她到处找人办，但是很难办。最后，我没调回来，妈妈就跟我说，咱们不管到哪，都要当最好的，那次她跟我说了一通话……（眼圈儿湿润）。应该是很感动吧！我现在还记忆犹新。

从那以后，我好像自己慢慢地就觉悟了，感受到了妈妈的这种精神。在她的感染和激励下，我逐渐地意识到自己应该努力了，应该为理想而奋斗！

赵：可怜天下父母心啊，到现在说起，你还这么激动的眼圈都湿润了。

季：我现在能到这样，最重要的还是家庭，还是母亲对我的影响，我一直觉得她特别伟大。

赵：伟大来自平凡。

季：她每天起得特别早，五点多就起床，以前是为我准备早餐，现在是坐在屋里面学英语。

赵：她现在四十多了吧？

季：四十三，还每天都坐在屋子里学英语。

赵：以前她有英语基础吗？

季：有一点吧。就是普通的那种，认识几个单词，就是高中的时候，学过一点，学得也不多。她现在学起来非常吃力，您想四十多岁了，对语言已经不是很敏感了，学起来肯定非常吃力，但她很认真。

赵：她为什么要学英语？

季：因为她有追求啊，她觉得英语有用。她学历并不算高，但是她凭着自己的努力，现在已经远远超过她以前学历比她高的一些人，她现在在北京工作。

赵：什么时候来的？

季：他跟我一起来的。她现在在北京一个会计师事务所工作。当时她考注册会计师的时候，很难考，注册会计师到现在仍是很难考的一个。

赵：她考上了吗？

季：考上了，她用了大概两年考上的。她考上的时候，全赤峰市只有十一个人考上的。她现在有注册税务师，有注册评估师。最难最难考的是，她考了三年的证券师。那个证券师特别难考，最后她考上了，赤峰市现在也就两三个人吧。她就是有这种奋斗目标，就有这种锲而不舍的精神。她本身并不聪明，她就是靠勤奋，一步一步的走到现在，就让我特别佩服。

我在她的这种精神的感染下，我当时也不甘落后，一定要学习妈妈的这种精神。现在我仍觉得我照她差的很远，我努力还不够，但是我想我会尽力向我的目标，按她的这种精神努力下去。

母亲对孩子的影响

如果一位母亲既是孩子的生活老师，又是孩子的指导老师和知心朋友，还是孩子的学习榜样和楷模，那么这位母亲的孩子不管他是否考上北大、清华，都将走向成功。

赵：你的印象中，母亲是不是经常在学习，除了做家务之外都是学习？

季：对。她基本上从来不看电视，除了周六的时候，陪我看一点以外。多数情况，我在那看电视，她也在学习，就是努力到这种程度。有时候我想，我妈妈这么大岁数了，还在学习，我在这里玩，就觉得很愧疚。就是她这种锲而不舍的精神，一直在鼓舞和鞭策着我。

爸爸做事爱钻研，又很投入，包括玩儿——

“爸爸对我的影响，就是教我会玩儿”

赵：听说你爸爸是监理？

季：对，爸爸是建筑监理。爸爸是那种喜欢玩，很会玩的，当然学习起来，也不会含糊的那

种人。我爸爸很聪明，各种东西玩的都特别好。

赵：什么东西玩的好？

季：比如扑克，那也需要智慧的。

赵：你爸是做什么工作的？

季：他换过很多职业，最早他是学机械加工的，念完大学回到赤峰来，那个时候计划经济，在粮食局工作过一段时间，觉得不甘心于那种平静的生活，他自己就办了停薪留职，自己干。但是过几年还是没找到合适自己的事吧，他又开了二、三年的出租车。他非常喜欢车，他是车迷。

赵：他干什么事情肯定很投入？

季：他很投入。比如说他喜欢车，他就每期必买《汽车之友》和其它汽车之类的杂志来研究，我有时候也借来看。他喜欢看武侠，我在他的影响下，我也读了好多这种武侠小说。后来他到粮食干部学校去教学，一直当老师，大概在一年前，他开始改当监理的。他换行，转变都很突然，从普通的职员去干个体，又去当老师，现在当监理。他当老师并不是去讲他本行，他讲新学的，学完之后就可以当老师，他教家电与维修。

赵：他搞过家电维修吗？

季：他现学的，他很聪明，自己能够动手，还能够教别人，他对这些机械化的东西很敏感。他从家电维修转到监理，监理师也是他自己考上的，就去年考上的。我觉得这种转变也很让人佩服。还有他因为他喜欢车，就去开出租车，一个大学生有胆量选择这样一种职业，也很让人佩服。

赵：他是哪个学校毕业的？

季：他是武汉粮院毕业的。

赵：你妈妈呢？

季：我妈是财校毕业的。

赵：中专？

季：后来又念大专，函授的。

赵：看来你妈妈和爸爸都是不安于现状，非常非常上进的人。

季：对。他们对我的影响非常大。妈妈影响我学习，爸爸对我的影响，就是教我会玩儿。

放松、锻炼和睡眠都很有规律，使她——

“我从来不在课上打瞌睡”

赵：你都怎么玩呀？

季：我从来就不像很多人那样，每天都在学习，周六周日也不放。到高中以后，每周上六天课，我星期六晚上从来不学习，那个晚上是我一个星期最开心的时候，过得非常充实。

赵：都干什么？

季：我会上网，因为我和我的外籍老师有联系，用 E-mail 联系。我会看电视，周六有很多喜欢看的节目，像《幸运 52》。我几乎每周必看一部电影，就是《佳片有约》那种的，这个

也算一种放松的方式。高中的时候，每天晚上都锻炼身体，特别有效。

赵：怎么锻炼？

季：跑步，绕着操场跑。

赵：跑多少圈？

季：跑不是很多，大概是二三圈，400 米一圈。每天晚上自习课之后都要跑，这样不但缓解我的压力，消除疲劳感，而且特别有助于晚上睡眠，对身体非常有好处，尽管只跑那么一点。

还有课间，一般下课我不会坐在那，偶尔会有道题没做完，我不舍得把它放弃，大多情况下，因为我有好多朋友，会跟朋友一起聊天，课间比较长的时间，尤其是到高三，我会去踢毽子，有时候还看别人打篮球。

劳逸结合的意识

休息并不是浪费时间，它能够让你在清醒的时候做更多清醒、有效率的事。

赵：你这么高的个子，喜欢打篮球吗？

季：我高中体育选修的是篮球，我现在也打，但是打的不好。我喜欢玩篮球，但我不是很喜欢它那种太激烈的冲撞。

赵：怎么保证睡眠呢？

季：我一直保持充足的睡眠。高三的时候，我大概晚上在 11：30 到 12：00 睡，早晨是 6：30 左右起，中午还有一个小时的睡眠，所以睡眠很充足。我从来不在课上打瞌睡，我总觉得充分地利用课上时间，老师给你讲，总比自己学可能要省力的多，所以不要做亏本的事。

赵：爱好听音乐吗？

季：我很喜欢那种轻音乐，就是钢琴曲，特别纯粹的，理查德和班德瑞的词带，我都挺喜欢的。我偶尔买钢琴曲磁带，很少买歌星的专辑。我喜欢的歌星都不再出专辑了，张雨生去世了，黄家驹去世了，费翔老了，还有无印良品解散了，基本上都是这样的。我就是听一听外国的，比如西城的音乐啊，听一听奥斯卡经典的音乐，都很好。而且我会尽量抽时间看电影，我喜欢买碟看，偶尔电视上有播出就更好了，基本上我收藏了很多，像《卡萨布兰卡》、《乱世佳人》、《罗马假日》、《音乐之声》这些。

赵：哪个最喜欢？

季：《音乐之声》我非常喜欢，我喜欢里面的音乐，里面所有的歌都特别好听。

小人书、名著、武侠、杂志等书籍伴她成长——

“每次《读者》一来，爸爸就会先藏起来”

赵：你什么时候开始看书？

季：我在上学前母亲就教我识字，所以从小养成了我看书的习惯。

赵：你上一年级之前，是不是识字量很大了？

季：也不是特别大吧，能看书了，不会的我会查字典，那时候会查字典了。

赵：那时候印象最深的是什么呢？

季：都是那种图的，就像小人儿书那样的东西。不过，我记得大概是我一年级和二年级，我父亲给我买了一整套的古典名著，是简化版的那种，专门给小学生看的。我特别喜欢看，看了很多，像《三国演义》，还有《聊斋》，等等。尤其喜欢《聊斋》的那些故事。

上初中之后，读的就更多了。开始涉及国外名著了，比如说那个时候读了《红与黑》，那也是一套简化版的。初一还读了好多武侠，这纯粹是为了玩。看武侠，我基本上都在放长假时，周六周日我基本上不看。

赵：都看过什么武侠书呀？

季：金庸的所有的书，我都读过，因为我爸爸是个金庸迷。古龙的读得很少，但在电视上看过。读武侠对学习没有特别大的帮助，就是能跟别人能有话题聊。

到高中，国外名著可能读的更多一些，读的都是知名的那些名著。我印象最深的是《飘》，我非常喜欢那本书，我很受感染。那是很厚的一本书，我是暑假读的，读完之后，爱不释手，还想读。我从心里很喜欢主人公郝思嘉，她很真实。我特别佩服媚兰的那种大度，那种善良。我很喜欢瑞德，特别喜欢他的执着和智慧。

高中就是纯粹利用长假时间读书了，平时读的就是杂志。《读者》我几乎每期都看，家里每次都是抢着看。每次《读者》一来，爸爸就会先藏起来，他先看完了，才告诉我。

赵：看完交流吗？

季：偶尔会吧。看完《读者》后的交流，更多的是在高中的课堂上，语文老师会给我们说她的感受。

赵：那些人生的感受，你心里的一些东西，父母和你不交流吗？

季：从来不会说，是言传身教吧，不会是说出来怎么怎么样的。

赵：高中你还看了什么？

季：高中时间很紧，我看英语报纸，像刚才我还在看《21 世纪报》，对提高英语非常有好处，还有《英语周报》、《疯狂英语》什么的。

赵：英语方面的东西没少看了？

季：对。还有，高中之后，我语文不是很好，《作文考试》对我学习语文帮助很大，特别是在高三一年，对我做题准确率的提高帮助就更大。

一天学习安排，紧凑而有节奏——

“手也在跟着动，就不容易分心了”

赵：你学习的时间是怎么安排的？

季：我把时间抓的很紧，也很准。比如说上学，因我家离学校近，我平常上学速度非常快，节奏快。现在也养成这种习惯，就是我喜欢准点到，我不喜欢提前到。

赵：你一直是这样的？

季：基本上是这样的，因为早到会浪费时间，尤其上课你早到的话，上课前，教室里面一般

会很嘈杂，也不可能有时间学习。

赵：你家离学校多远？

季：昭乌达小区西南角，到教室也就 5 分钟左右的时间。

赵：上学前在家里都干什么？

季：我早上 6:30 吃完饭之后，我会看一会儿英语啊，看一会儿语文，有一阵儿是早晨看英语节目，正好是那个时候的早餐时间，可以边吃饭边看。

赵：看电视，你是选择着看，还是吃饭的时候不管什么都要看？

季：不是这样，因为边吃饭，边看电视不是好习惯。但是我是知道那段时间有我要看的节目，确实赶在了早餐的时候，我就那个时候边吃边看了，这是早上的学习情况。中午也要看电视。其实，我每天都看电视，但不是无原则的看。我中午看的是《希望英语杂志》，我晚上看的是《英语新闻》。不是说家里把电视都锁了，一点也不看。

赵：其它由自己安排的学习时间你是怎么做的？

季：在学校上自习课，该完成的必须完成，不拖拉到晚上。主要是不想别的，你脑子里要是想其它的事情，效率肯定不会高，而且做题的错误率非常高。

晚上回家，每天都会有自己的计划，什么时间做什么，都是规定好的。所以不管今天有没有作业，这科有没有任务，我都要自己给自己留任务。

赵：什么时间形成这个习惯的？

季：这个习惯大概在上高中以后形成的。因为在初中的时候，在十中，老师留的作业比较多，跟老师走的还是比较多的。高中上二中之后，比较自主，就自己安排，我喜欢那种宽松的环境。

赵：这是一天的早、午、晚，安排得很紧凑，那上课呢？

季：上课完全要跟着老师，一点都不能溜号，因为你听得非常专注，他说什么一般都能记下来。

赵：你有思想“溜号”的时候吗？

季：肯定有。是因为心情的原因可能是很难控制，或者有什么事情比较难过，或者有什么事情特别激动，都会有这种情况。

赵：那怎么办？

季：那完全靠自己的自制力。可能一开始真的听不进去，那没办法，只能自己看，自己调剂，尽力吧。

赵：有没有有效措施，上课时拿笔记老师的要点之类的？

季：当然要记。很多课都是需要记的，而且不只是我记，所有人都会记的笔记。像数学、物理例题的解法需要记录；听英语课需要记录，这个记录是因为老师会给写在黑板上，这样记下来不是很困难的；化学也是，老师在黑板上列提纲，也要往下记。

这样上课抓的很紧凑，你听课的同时，手也在跟着动，就不容易分心了。当然有些课，比如说上政治、历史课，因我是理科生，高考不考这两科，当然我对它不是很重视。这两科通过会考后，在这个课上我就学别的科了，这样，无形中给自己加了一节自习课。

与好朋友相伴，一路同行——

“我总是不断在朋友身上发现闪光点”

赵：每天早晨，你时间安排的那么紧凑，父母是怎么给你做后勤保障的？

季：我母亲起的很早，她5点多起床，充分保障了我的早餐。三餐家里都安排的挺好，中午即使父母不回来，也会在早上就准备好，我自己用微波炉一热就可以了。

赵：在学校里，要保持这种平静的心情，专注地学习，协调好同学关系是不是很重要？

季：是。我是那种没什么心计，那种跟谁都挺好，大大咧咧的那种，所以朋友会很多。因为大家觉得我很真实，不是伪装的。我跟谁都很直白，很坦率吧，平时有话就说，有的时候即使批评的话，我也直接说出来，这样没有觉得有什么不好，因为这是发自内心的，交朋友就是要这样。

赵：直率了以后，也会有负面的东西呀，别人接受不了，反过来可能会影响你的心情呀？

季：不会这样，特别直白之后，就是我会说的非常明白。有时候是针对事，不针对人的，我也会说清楚。因为大家都敞开了以后，就没有什么误解和误会了。

赵：朋友多了之后，也有一些负面东西吧。找你聊天，找你玩，是不是很影响你学习呀？

季：其实我的朋友很多都喜欢玩，我觉得那也是有好处的，更有利于我劳逸结合。比如说，有的时候在课间的时候，真是不想挪地方，不想动的时候，朋友会找你来聊天，这也算是一种休闲方式吧。

有的时候我的这种劳逸结合，真的就是跟朋友在一起时间长了，她们爱玩的比较多，把我带动起来的。我本性其实是好静的人，但是被她们带动起来，有的时候很好玩。像我高中每天晚上锻炼，练跑步就是朋友带动的。

有的人会想，找你来聊天，很浪费时间，但我总觉得朋友能找你玩，而不是找别人，说明你有个人魅力。朋友找我来的时候，我就很开心，不会有那种厌烦的感觉。

赵：你的这些好朋友，从心理方面给你带来的东西是不是更多？

季：对。我非常失落，我非常郁闷的时候，总会去朋友那找安慰。她们都很会安慰人，会想好多有趣的事情，使我开心，有利于我保持这种平和、乐观的心情。

其实，我本身不是个乐观的人，但我的朋友好多是“乐天派”。很多事情自己是意识不到的，当局者迷，很多情况下都是她们帮我解答了一些。特别悲观的时候，她们会用乐观的态度来影响我，这样，就使我不至于沉沦太久，失落太久，很快的就调节过来了。而且在我开心的时候，也有朋友帮我分享，在我取得好成绩的时候，有朋友在给我鼓励。比如说考试考得好了，朋友过来鼓励一下；比如说有道难题做出来了，也特别开心，朋友过来鼓励一下；比如说有道难题做出来了，也特别开心，朋友也会过来，我再把解法跟他们一起分享，共享快乐。

赵：他们对你最直接又最有效的帮助是什么？

季：我对体育的重视，就来源于朋友吧。尤其到了高中忙起来，身体素质下降，我刚上高中就得病了，身体不好，后来因为锻炼多了，对体育重视了之后，所以才有三年的好状态，才有今天。

还有，我有的时候学习马马虎虎，特别马虎，不细心那种。很多情况下，是朋友的细心

启发了我，他们那种认真精神很值得我学习，我总是不断在朋友身上发现闪光点。

六年的同桌，是她的镜子，也是她的老师——

“集中两个人的智慧，总比一个人强”

赵：你在学习上跟同学的探讨是不是很多？

季：多。我有一个特别好的同桌，我们初中、高中同桌六年。我有什么问题都去问他，然后我们两个人共同讨论，这样使学习不是那么枯燥。两个人在一起学，集中两个人的智慧，总比一个人强，有的东西你想到了，他没想到，他想到了，你没想到的，所以两个人讨论之后，会有好多好多的收获。

赵：他学习也不错吧？

季：不错，非常好，我总觉得他比我强，他做题什么的都比我强，只是他做题比较慢，所以很遗憾，不适合于考试，后来，他考到北京邮电大学，也很好，但对他的水平，我觉得他更有能力来这里。

赵：他是不是非常优秀？

季：他非常好，各方面都非常好，不过是非常内向的一个人。

赵：你今天的成功，与你善于借鉴吸收同学的长处有关，特别是你的这位六年同桌。

季：是。我现在养成的每一个很好的习惯，很多都从朋友那里借鉴来的。我的这种学习很努力，很刻苦的精神，除了从我母亲那借鉴以外，就是我这个同桌，他非常地刻苦，是一个特别刻苦的男生。他一道题一定要做到极致，做到完美才可以，所以他做题慢。他做所有事情，都一定要做好。比如做选择题，我知道大致意思，就钩上了，他不是，他会自己一点点去做。

赵：你觉得他那样对吗？

季：很多情况下是对的。在做题的时候，求真是很必要的，但是对于考试，可能有的时候，借鉴一下巧的办法还是好的，因为考试时间有限，所以说不能总是那样。

赵：你主要借鉴了他什么？

季：就是从学习上，我看他那么用功，我想我要学习他这种精神，我还刻意地模仿过他。

赵：你们之间的学习交流，谁更主动一些？

季：他是那种不喜欢说话的人，他不喜欢多交流。我们两个人的讨论，总是我问他，他基本上从来不问我。

赵：那是因为腼腆，还是性格使然呢？

季：肯定是性格吧。他就是那种有什么事情不愿意说的人，喜欢自己想。

赵：如果他把这方面改进呢？

季：他考试时分数低的原因，一是心理紧张的问题，二是他做题比较慢。平时学习，我刚才说的，他有时求真太过了一些。

他做题不喜欢写步骤，直接写答案。所以他会有很多漏洞，步骤跳跃的过大。他的东西一般除了我能看懂，别人都看不太懂，因为我比较习惯了。

还有他写字不讲究，很潦草，耽误分的事情常有。而且在考试的时候，写字难看，卷面

老师会给的很差的。

如果他改进了以上这几个小毛病，可能会好的多。

赵：你从他身上学到的应该还很多。

季：他特谦虚，而且特别乐于助人，谁问他题，他都会不厌其烦的给讲解。有的时候，我都不会做得特别耐心，而他就特别耐心。

我一直都特别感激他，前阵子也给他打过电话，我就说，现在在清华没有问问题的人了。因为现在的课程也很难，我数学也不是很好，真希望再遇到他那样给我耐心讲解的同学。

借助同学意识

成功的学生都非常善于学习和借鉴其他同学的经验和教训，同龄人是最好的老师。

赵：像你这么善于学习，人品又这么好，在清华肯定有人能帮你。

季：是。只不过说需要时间吧！需要时间互相交流和熟悉。

赵：初中、高中六年，有同桌相伴一块成长，很难得。但最可贵之处是，你主动地跟他进行学习上的交流和探讨，你还很用心地以他为镜子来检查自己，估计他在这里学到可能也很多。否则，这六年同桌就没有意义，那也就维系不了这么长的时间了。

季：应该是。我一直特别珍惜这个同桌，我跟谁说一说，大家都特别惊讶，都特别羡慕我，有这么一个同桌，我真的很自豪。

一个喜欢静的孩子，遇到了几位风格不同的老师——

“我觉得她对我的帮助，是性格方面的”

赵：在同龄人身上，你受益匪浅，那在老师身上呢？

季：提到老师，我就觉得我特别幸运，一直遇到非常好的老师。比如在初中，我的班主任，她是一个特别认真的人，而且她特公平，她从不因为我学习好，就对我有额外的照顾。

赵：你学习好，好到什么程度？

季：初中一般都是班级第一，尤其初三的时候，年级都是第一，没有落下来过。她从来不因为我学习好，而高看我一眼，就是说她从不给我任何特权，这就使我没有骄傲的资本，使我始终保持一种谦虚的心态。我个子高，眼睛又近视，但是她没有把我调到前面坐，我一直都坐在后面，但不会是最后一排，倒数二三排那样子。

借助老师的意识

想成功的学生会尽量看到老师对自己有利的方面，顺势发展自己。

赵：这是一位一视同仁的老师。

季：还有，我特别敬重的一位老师，来到了清华之后，我还经常给她打电话呢。

赵：那是哪位老师？

季：那是一直给我做指导的孙老师。其实我初三、高三的时候，我心里有什么难受的，心里过不去的坎，我都会跟她说，说完之后，每次她都能帮我解决。她说话总是特有魅力，比如说，我高三有次模拟考试，非常重要的一次模拟，我考了年级第六，这对我来说是致命的一击。

那个时候，我去找她，她跟我说了好多话。大概就是说，没有必要把自己逼的那么紧，没有必要把结果看得那么重，你的能力到了，自然就会取得好成绩。再说，既使上不了清华，又怎么样，顶多是以后应聘工作时，牌子稍差一点。她还举了她女儿的例子，就是没考上名牌大学，但是现在生活的比他的所有考上名牌大学的同学都好。

老师的话，使我把一些东西看淡了很多，同时也坚定我努力的信心。每个人其实都是一样的，一是在于你这种永不放弃的精神，二是在于你积极努力的精神。

赵：一分努力，一分收获。

季：对。

赵：你平时经常找她吗？

季：平时，我有小的烦恼，会偶尔说给她听。多数情况是，她觉得我到了某个年龄段，该遇到什么事，就提醒我了。

比如说初三下学期开学，她就给我讲了很多。那时候，我很怕，因为十中老师抓的太紧，把学生逼的很紧，我特别怕初三那种魔鬼似的训练。当时我还没有跟她说，她好像就预测到了，就跟我说这些事情了。她说的大概意思是，依你现在的成绩考二中，是一点问题都没有。使我以轻松的心态，来面对初三，面对中考。

赵：噢，这位老师是你的心理医生啊。

季：还有一位印象比较深的老师，是我高中三年的班主任，她是一个特乐观的人。教我们时，她是第一次当班主任，但我觉得她当得非常好。

赵：她对你的影响是什么？

季：她是一位中年女老师，但是她跟我们大家没有隔阂。我感觉，跟她特亲的那种，什么话都跟她说，好多话都特不忌讳了。因为我是比较静的人，初中老师就说如果你能再闯荡一点就好了。高中我已经好多了，因为我们这个班的同学特别活跃，再一个就是班主任老师也特别活跃。

她既活跃又特爽朗，真的，她是那种心直口快的人，一般什么话都毫不忌讳地跟我们说，使我们之间没有距离感。我觉得她对我的帮助，是性格方面的。因为她对我好，就觉得在她这特受宠。跟初中完全不一样了，我一直坐第三排。还有，她一直让我和我同桌坐在一块，坐了三年。

她尊重每一个人，不管学习好，还是学习不好。今年高考，我们班考的特别好。我们班平时是玩的最开心的一个班，特别活跃，有的比较古板的老师，就说我们班肯定不行。但是高考我们班是最好的，两个清华，三十一二个一本线以上的，非常好。

借助老师的意识

成功的学生都非常善于借助老师的力量，认真汲取老师的智慧和精神营养，站在巨人的肩膀上，才能看更远。

赵：你举一个关于她的具体事例。

季：她胆子特大，高三的元旦，大家都说元旦晚会出去玩吧，要出去玩通宵，当时是所有班都这么想，老师也同意，老师也要跟着去。当时学校下令不许去，因为怕出危险，只有我们班的老师坚持到了最后。我们那天玩的特别开心，我们把整个晚会都录下来，我现在还随身带到了清华。在饭店玩了一整夜，前半夜先是表演节目，每个人都表演了节目，特别难忘，组织的特别好。我们班也有很多能人嘛，我表演了两个节目，唱歌，都是我平时喜欢唱的。

赵：这种情况，前前后后和我当年做班主任时非常相似，你的班主任承担的责任很大，当然你们肯定很尽兴。

季：对。平时，我们班都很活跃，好多同学都在一起唱歌，尤其是男生有时聚在一起大吼，特别开心，这也是一种休闲方式吧。在高一的时候，在那个老院儿，教室里面有电脑、电视，课间时我们就开始放音乐，一边放着大家还在一起唱，那种氛围特别好。

赵：你本身是比较静的孩子。

季：但我在这个班里，被活跃化了。

不经风雨，怎能见彩虹——

“那次打击真是特别大，我都快丧失信心了”

赵：刚才我们侧重说的是外部环境对你的影响，现在我们再回忆一下你的内心感悟。比如说学习和成长过程中的自我调整，你举一个具体例子。

季：我印象最深的还是高三，4.20 模拟考试，那次打击真是特别大，我都快丧失信心了，从来没考的那么差过。我其实就是反复的琢磨老师的话，真的是这样，如果我真的考不上清华，一点关系都没有，好多能人都不是名牌大学毕业的。没准上了名牌大学，你还真是越来越骄傲，反而在社会上不被认可。

赵：我认为一是骄傲，更主要的是名牌大学的学生容易获得利益，而有了既得利益后，个别人安于现状，不思进取，更不愿去冒险，所以就平庸一生，甚至是得过且过混日子。

季：现在来讲我是不会的，因为清华这里优秀的人太多，竞争比以前激烈多了。

赵：4.20 模拟考试的挫折挺过去后，有什么感悟？

季：首先是以后再遇到挫折，一定要想办法去调整。这里主要是心理调整，不要把自己逼的特别紧，不要每天累的不行了，上课没精打采的，一句话也说不出，累成那样没必要。考试的目的并不需要你这样，考试只是一个结果而已，重要的是享受过程。在做题的过程中，我找到了什么，我懂得了什么，我最后获得了什么样的能力，是这些方面。并不是说，结果一定要那么优秀，别太看重结果。

我后来自己总结，要享受考试，考试是展示自己才华的一个机会。考试的过程，不只是考察你对知识理解能力，还磨练你的心理素质，你的素质好多都是从考试那里激励起来的。

赵：享受过程，就是享受学习的每时每刻，包括成功，也包括痛苦，更包括经历成功和痛苦后的超脱感觉。

季：是，想开了。4.20 以前，我算是一帆风顺，每次拿第一，比第二高那么多分。我记得大概第一次模拟，是我最好的一次，比我们班的第二，就我那同桌，高了将近 100 分，比我们学校的第二，大概高了 30 多分。

赵：能取得这么好的成绩，

季：可能是因为我复习的比较早，我高二的时候，参加过一次高考，做过综合复习。

高考犹如去前方一棵树上摘果子——

“你要始终坚信有自己的好果子在那等你”

赵：噢，机会总是光顾那些有准备的人，你平时的积累很多啊。平时的心态如何啊？

季：平时，因为你一旦名列前茅是很容易骄傲的，我最主要的就是克制这个。我常想，其实我不比别人多什么，只是我用功多一点，努力多一点，并不比任何人聪明。其它方面我也未必比别人好，所以说还是不断地进取。

有一句英文我特别想说，因为这句话我特别喜欢，那就是：There is nothing noble in being superior to some other men,the true nobility is being superior to your previous self. 意思就是说，真正的高尚并不是比别人优秀，真正的高尚是你比以前的你更优秀，就是超越自己。这是海明威说的，最后是因为他不能超越自己而自杀了。

所以说永远要跟自己比，不要跟别人比，落后的时候也不要跟别人比，要跟自己以前比，像我 4.20 没考好，5.20 还不是第一，5.20 是我们学校第三。那时候，我想我跟我自己已经有进步了，我比上次高了很多分数，我就没有那么失落了。这样，心态真的特平静，我考了第三，也特平静。一直到高考，我一点也没有紧张。

赵： 你的这些感悟和理念，都是你的宝贵财富，它给后来者的启发一定很大。最后你想对中学生朋友说什么？

季：我再重复一次，就是始终坚信自己！高考就像是大家都去前方一棵树上摘果子，可能你在去的途中，有很多人超过了你，他们摘到比你多而且好，但是，你要始终坚信有自己的好果子在那等你。始终坚信，我一定能够考到清华，始终坚信这么一个梦想，就一定会实现的。当然你不去努力，停滞不前是不行的。