

回访对象：张诗卉

回访老师：赵向东

回访时间：2004 年 11 月 21 日下午

回访地点：清华大学某咖啡厅

爱和坚持是她的座右铭



张诗卉，女，原辽宁省葫芦岛市第一中学学生，2004 年以 703 分（比全省第一名低 1 分）的高分被清华大学工业工程专业录取

编者按：通过接听她的电话和葫芦岛分校介绍，我心中对她有了初步印象。但第一次见面，她来到我面前时，我还是迟疑了一些，等她掏出手机给我打通电话时，我才迎上去：“你是张诗卉？”原因很简单，我了解到的她的那些“丰功伟绩”，很难与眼前的这个清秀小女孩联系在一起。等与她谈完话后，我更惊奇了，她真的了不起！

她成长的路上也不尽是绿灯，但她靠爱和坚持，一路走的很扎实，很成功。她特别有东北人的爽快劲儿，非常坦诚地把自己成长过程中的所思、所想和所悟，一一述说了出来。

如果你真心想学习、爱学习——

“就应该经常思考——我应该怎么学习”

赵：听说今年高考你是葫芦岛市第一名？

张：对。我比全省第一名低 1 分。因为平时模拟考试，虽然说名次一直在前面，但分数不是很高，从没想过能在省里拿名次，等分数一下来，全省第二，当时结果出来时也很意外。

赵：差 1 分不是全省高考状元。

张：已经很满足了，因为以前没想过什么状元不状元的。

赵：你取得这么好的成绩，主要的学习经验是什么？

张：我觉得主要是两点：一是“爱”，再一个就是坚持，二者是相辅相成的。所谓“爱”，就是爱生活、爱学习。爱学习，就是发自内心的想要学。其实每个人都曾经想学习好，那为什么很多人想要学的劲头没有巩固下来呢？我想主要是没有找到适合自己的学习方法。许多人觉得，学习没有章法时，就经常去问别人，其实这是一种误区。你真心想学习，就应该经常思考我应该怎么学习。这样自然而然会有自己的一套章法。你的这套章法，是按自己的情况量身订做的。如果有了自己的一套章法，并坚持学下去的话，我觉得凭现在的孩子的智商应该没有问题的。

热爱学习的意识

美国著名成功教育家卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能成功。”对于中学生的学习来说，道理是一样的。

这是因为真正想学习的人，他会深深爱上自己所学的课程，他会经常地想怎么去学，更会认真地去落实，在落实过程中还会不断地调整，一步一步走向高考成功的彼岸。

坚持，最主要的是要有目标。有了远大目标后，对学习、对生活、对这个世界就会有美好的憧憬，即使遇到困难，也会积极地面对，并想办法去克服。

赵：你在学习过程中，碰到过困难吗？

张：我学习碰到最大的一次困难，是高二学解析几何的时候。那段时间，由于知识难度增加，题的计算量加大，学得比较艰难，心里很着急，当时越是着急，成绩越是上不去。那时候虽然我整天在学数学，最后考出的成绩却比上一次还低。那种压力无法排遣，我就绕着操场跑步，每天都跑，一边跑，一边想自己应该怎么继续坚持下去。

赵：怎么解决的？

张：在我最无助的时候，父母和老师都给我很大的帮助。他们给我的帮助主要是心理上的，然后我就自己逐渐的摸索，把书上的每一道题吃透，计算认真仔细等等。也是下了比较大的功夫吧，因为我觉得当时的目标就是要考上清华。

赵：目标那么早就立下了？

张：因为我们城市比较小，我在全市的名次一直都很靠前，所以没法不那么去想。而且我自己一直是个完美主义者，就是想要最好的。比如这次考试，我在年级里的名次虽然是排在第一位，但数学这一科导致我总成绩 620 分左右。这个分数，虽说自己在这个地方是第一，但是将来按分数线录取的话，很可能这个城市清华一个也考不上。

我觉得目标确定以后，为了追求心中的目标，有些时候，人的潜力真是无限的，你只要想做就没有做不到的。

关键时刻遇到困难，她是如何坚持的——

“按照自己的生活节奏，专心在现在的这些事上”

赵：到高三关键时刻你遇到了些什么困难？

张：入高三之前的那次全市统考，我成绩也不是很理想。高三的时候，除了学习上的负担，心理上也有负担，因为我们学校是全市第一的重点学校，整个社会很关注我们，我作为全校的尖子生，无形之中感觉压力特别大。

到高三我遇到的困难还有吃住的问题。因为我家是跟我姥姥、姥爷住在一起，我姥爷身体不好，他要住院的话，我爸、妈就都没有时间管我。姥姥虽然身体好，但是她精神状态不好，她一遇到这种事就大吵大闹，在家的学习环境也是一塌糊涂。

高三上半学期，我姥爷又病了，学习环境无法保证，那段时间我选择去学校住宿。那是高三最苦的时候，有的农村来的住宿同学都从宿舍搬出去了，因为学校的生活条件比较差，他们想到外面能好一点，恰恰是那个时候，我搬进了宿舍。

赵：当时你的心理压力是不是很大呀？

张：是。这时候我身体状况不是很好，有的时候偏头疼。老师、家长都表现的很急。刚开始也是调整不过来，越是特意的想去调整，越是调整不过来。这个时候，还是我的父母，他们说：“你现在就把清华的这个目标先放一放，你先让自己放松一下，你现在首先做的应该是爱自己，如果你这个时候，为了这样的一个目标，放弃你的健康，那就没有意义了。你要考清华的初衷是为什么？”

我当时一直在想，想自己是不是太过于功利了。我们很多人很多时候是特别功利的，就是想要什么就想得到什么，很急迫，带着这种想法去学习，往往是越想越是得不到。

我后来调整了一下心态，感觉学的也不是很累。宿舍里很多人都在熬夜，但是我没熬夜。我不是一定要怎么做，一天一定要做多少多少事，不是特别忙乱，而是重新调整到从前的那种章法，按照自己的生活节奏，专心在现在的这些事上。不总去想如果我不这样就考不上清华，如果考不上清华别人就会说我怎么怎么样，不去考虑这些，只考虑自己能做到的，眼前的事上。

认真应对挫折的意识

越是关键时刻遇到挫折，越应该冷静应对，过分着急只能不断放大挫折对自己的不良影响。

赵：学习是积累的过程，一口吃不了一个胖子，这句话用在学习上特别贴切。你通过有条不紊地学习，效果应该不错吧？

张：到高三下学期的时候，冲刺成绩一步比一步好。但是在临高考前的那次模拟考试，又发生了小插曲，那次的排名我在我们学校是排第二。我前三次模拟考试都是第一，而最后一次排到了第二。当时，我看得出来老师和领导都相当的担心，但是他们都不敢表现出来。他们一见到我都说，没事、没事，我就想我本身就没事。当时我偷偷的乐，我觉得这些大人也是的，明明是在考大学，我的心态都已经挺平和的了，他们却那样。那个时候，我的心态确实放平了，因为有前几次磨练。

就像长跑有一个极点，把那段过去之后，就会跑的很轻松，速度还能上得去。

做一件事，在那个极点之前，肯定会有艰难的爬坡过程，我们首先应该去想它积极的方面。我有的时候很单纯，喜欢把人和事，往好的方面去想。当遇到一些困难时，我会经常自己安慰自己，而不是总把自己夹在夹板里。

非常遗憾，很多学习高手没有坚持到最后——

“主要原因是：诱惑，不适应，放弃，自负”

赵：你原来的基础那么好，是不是很用功呀？

张：我从小学到现在，一步一步地很稳的走过来，没有说比别人多用了什么。我觉得，我的努力和用功的程度应该是和其它人等量的，没有比别人更刻意什么、更刻苦什么。

赵：但学习成绩为什么比别人好呢？

张：我觉得是，我一直在这样做，这是一种长期坚持的过程。有人说我小学多么多么辉煌，或者我初中有一段辉煌，但那种辉煌就像是火花一样闪过就没了。原因是什么？我觉得就是没有坚持下来。

赵：那你为什么能够有这种坚持的精神呢？

张：我觉得，我知道我要做什么，就是我知道要往哪个方向走，一直没变。当你确定了一个方向，有了一个目标，知道自己做的每一件事是在朝着哪个目标靠近的时候，你就会义无反顾地去做。但是有的人根本不知道往哪走，也不知道自己想要什么，也不知道自己适合做什么，就是每天这样做，应付每一天，结果一定会坚持不下去的。你连目的都不明确，不知道自己想要干什么，那怎么坚持啊。我本人特别清楚自己在走着什么样的一条路，才能一直坚持下去。

赵：你为什么有这种意识，而别人为什么没有？

张：我觉得，这种东西就是从小对自己的一种要求。我的父母，对我没有什么特别刻意地要求，他们总是用一种包容的态度，看我适合什么，就有意的把我往有兴趣的方面去引导，使我很早就接触了书本，接触到一些跟学习有关的东西。我在上学以前，认的字很多，可能起步稍稍高一点，就比较有自信，就觉得自己能做好，就给自己提出一个比较高的要求。我记得我小学第一次考试的事，考了 99.5 分，当时在家里哭了一个下午。

赵：为什么？

张：因为我觉得那 0.5 分不应该错。

赵：你有这种性格？

张：对，因为我觉得要做，就要做到最好。很多人答考试卷就是要一个分数，但是在我心里 99 分和 59 分是一样的，我把考试卷当成艺术品去完成，我觉得要尽我最大的努力去把它完美化，应该做到的都要做到，就是这种感觉。

赵：你骨子里太好强了，要求自己很高啊。

张：可以说是那样。幼儿园的时候，有一次讲故事比赛，我得了第一，我就问爸爸：“什么是第一呀？”我爸说：“第一就是你比别人都好。”当时觉得特别自豪。那时候的感觉是要做

这件事，我就要做得最好。这种感觉，伴我一路走过来。实际上，整个过程中也有很多的对手，都是很强的，有的时候可能会超过我，但后来这些对手，有的慢慢的退下去了，就换成了新的对手。

赵：你分析过他们是什么原因退下去的吗？

张：我分析过，主要原因有四个方面：诱惑，不适应，放弃，自负，使他们退了下去。我经常跟我妈“卧谈”，就是有的时候躺着跟他们聊天，也在思考这些问题。

赵：你具体讲一讲。

张：他们有的是抵制不住各种诱惑，这世界诱惑太多了，一旦他们忘了自己原来要的是什么，很容易就被另一个事儿拉走了。我也知道星期天不去学习，出去逛街什么的比较好，比较轻松，不至于那么累，但是我知道我在做什么，我就放弃了那种想法。

成功与平庸的区别

成功的人，是走的最执着和最长远的人，是做事最专心的人。那些抵抗不住各种诱惑的人，遇事稍有不适应就放弃的人，狂妄自负的人，都将会平庸一生。

赵：对，不管大人和小孩，抵制不住各种诱惑将会一事无成。而对人来说最大的诱惑是每天每时每刻的各种小诱惑，多数人都不知不觉地深陷其中，这是很多优秀的孩子没有成功的主要原因。

张：对。面对大的诱惑，有远大志向人可能都会有所抗拒，而面对小的诱惑，多数人可能认为无所谓，但长期下去，影响就大了。他影响的不但是耽误点儿时间，更重要的是影响了一个人的行为习惯和性格。

赵：你再说说另外那三个方面。

张：不适应，指的是突然的转换对生活或学习的不适应。放弃，是指以前同样是高手，现在看到别人比自己高了，就要追赶，但在追赶的过程中，一时赶不上，有的人就放弃了。自负，就是有的人认为自己一定能超过别人，有的时候他的目的实现了，就会洋洋得意。而如果没有超过别人，他并不是以一种平和的心态，认真走自己原来的路，而是采取一些急功近利的方法，结果是要小聪明，学习比较浮，其结果一定不会是常胜将军了。

赵：你上面说的四条：诱惑，不适应，放弃，自负，实际上在成人身上也是普遍存在的。你高考的成功，是与你执着地追求，很好地回避了上面的这四条，是密不可分的。

张：对。我喜欢一个字叫“韧”，韧性。生活是硬的，困难就是直撞着你来了，它不管你躲不躲，这个时候，你要想不被它伤的深的话，就要像竹子一样，风吹过来我弯一下，然后再挺立起来，不是硬碰硬的做法。有的时候，可以用一下阿 Q 的精神，遇到困难，让自己往好的方面想。为了不让困难正面的打过来，身体要稍稍的侧一点，但是你心中要正视这个困难，你要知道如何解决它，回头做事的时候，还要把困难挖掉。

再一个就是落后时的心态调整，不要像赛跑似的，总是看前面的几个人。这时，眼睛一方面要向前看，另一方面还要看自己。你的整个心态不要受别人的影响，别人很强，那是他们努力的结果，你努力你也会很强。

解决初学物理的不适应后，她得到了更好的“副产品”——

“每开一门新课，我就去探讨一套属于那个科目的方法”

赵：你刚才说到的不适应，具体到某一科，你有过不适应吗？

张：有。可能因为每个人都有适应的科和不适应的科，初二刚学物理时，感觉思维跟不上。当时上物理课，男生反应都特别快，而我有的问题总反应不过来，于是我就课下看。到后来，因为他们课上反应快，课下没怎么下功夫，所以他们理解的就没有我深入。因为他们课上说完了就行了，而我觉得自己反应比较慢，在课下就反复地看这个问题，结果越看越深，越看越透。

赵：初二物理补回来了吗？

张：没有，到初三还有差距。初三是开电学，例如电路图不会画，我就跟旁边的同学去探讨。我经常和同学探讨问题，我先试试自己能不能解决，不能解决跟同学探讨，实在是大家都不行的时候，我再去向老师，不是遇到一个不会的题就去问，我觉得那样问出来的问题还不是自己的，不深入。

当时物理就是这样，第一次考试差的一塌糊涂，老师怕打击我自信，没继续给我判下去，分数都没给我打，让我把卷子拿回去看，接下来马上就是个礼拜天。其实每个礼拜天，我都睡懒觉的，那个礼拜天，我很早就起来了，开始看电路图，一个一个的看，根据书上的定义一点一点的抠，自己静下心来想。遇到问题不能急，绝对不能急，要把心一定沉下来，回忆课上老师是怎么讲的，当时自己反应不过来，别的同学怎么反应过来的。有的时候会问那些同学，他们跟我说完后，我就结合着看书，按他们的思路想。他们的思路，多数很直观，很简单，我就再把他们的思维完备化。他们有的知识点不是很严谨，我就再看书把这些东西给他严谨化了，这样一点点的补回来了。

正确面对差科的理念

多数学生开始接触一个新科目时，都可能有些不适应。这时有的学生轻易地给自己下了结论：我学不好这科；而有些人坚持、坚持、再坚持之后，很快就会豁然开朗。为了避免这种不适应，适当提前预习是一个好办法。

赵：初三物理总复习时，对初二的差距你是怎么补救的？

张：初三总复习时，以前不会的知识点，自己会留意自己差在哪里，慢慢跟随老师，一点点的学。有些同学，学完之后不知道自己差在哪里，那样肯定不知道如何下手去补。

赵：初三又面临新科目，又开化学课了，你适应的快吗？

张：很快。因为有了物理学习的体会，每开一门新课，我就去探讨一套属于那个科目的方法。这个探讨，多数的时候是跟老师的方法相配合的。比如老师说，要抄概念，当时不理解，认为概念有什么好抄的，后来抄着抄着，你就会觉得你动一遍笔的理解程度，是跟看一遍的理解程度是不一样的。

但有时候老师的方法可能不太适应我，那么我可以找一条适合自己的方法，但大部分老

师的经验都是很有用的，因为他们是积累了多年的经验去指引你的，你借用他们的经验可以少走很多弯路。有时候，老师无意的一句话，我都会去留意，我觉得能够应用到我的学科里。

赵：你当时留意的一些话，过后有用的一定很多吧？

张：对。比如老师说，成功的人都要做计划，工作学习有节奏。我每天都有一个计划，今天我要完成什么。可以说每天的作业都是当天完成，而不是拖时间。每天的学习、工作、放松、睡眠，紧而有序，富有节奏，各种效率都会提高，一切走的是良性循环的道路。

再比如，那个时候老师说一个好的方法，课后就找一些题去用一下。应用这个方法，练熟了这个方法，就是我的了。那种感觉特别开心。我感觉学习要学得开心，才能继续学下去，才有成就感。

转变不开朗的性格，高中很快融入同学之间——

“后来我跟全班的同学都特别好”

赵：到了高中又会面临新的问题，相对初中你又做了什么重要的调整？

张：高中的时候，同学都来自不同地方，人多了，当时我就想一定要让自己性格开朗起来。

赵：你原来性格不开朗吗？

张：我原来是那种遇到自己熟的同学可能比较开朗，但是遇到陌生人，得要先接触一段时间，磨合期较长一点。那时，因为彼此都不主动沟通，我跟很多同学都基本上不说话。高中就努力的开朗起来，我觉得只有尽快适应整个学习环境，学习才能有主动性，才能正常进行下去，要不然会使自己因没有朋友而很郁闷。孤独的学习状态，那是挺糟糕的。所以高中入学后，很快我就有许多朋友可以谈心，有了学习上的困难，我们之间可以互相交流。

利用环境、创造环境的意识

与老师和同学和谐相处很重要，它能够为自己创造一个良好的、积极向上的学习和成长环境。

赵：你交往的同学中，他们给你的启发主要是什么？

张：他们可以说有各种各样的性格，对我的影响也各有不同。有一个女同学，她性格特别开朗，很有亲和力，大家一见到她就不用什么磨合，第二次见面，就好像很熟的样子，她的性格很豁达，什么事都比较看得开。而我对自己要求的太高，很多事看不开。比如说考试成绩，我因为差 0.5 分都会哭。但接触了这样的朋友后，她们的那种生活态度就会自然而然地影响我。

学习好的学生有一种通病，就是理所当然地接受别人的优待和照顾。但是我接触的一些朋友，她们特别热心的去帮助你，对改变我遇事第一个想自己的这种倾向，有很大影响。比如说，我高三住宿的时候，因各种原因，有的时候早餐吃不上，她们会悄悄的在我桌子放一些饼干、蛋糕什么的。渐渐的，我也学会去为别人着想，在做事的时候想想别人的感受，想想别人需要什么。

帮助别人等于帮助自己

人生最美的回报之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。张诗卉在为同学解答疑难问题的同时，自己也得到了很多。

赵：你在哪方面帮助别人呀？

张：后来高三时，她们遇到不会做的题目，我会帮她们解决一下。那个时候，我们这届高分不是很多，当时学校想保我一个清华。结果一个清华，一个北大，那个北大也是我们班的。可以说，当时时间是比较紧的。

赵：立志上清华，压力大，时间紧，同学问你问题的时候，你怎么办呢？

张：每次他们过来问我的时候，我都会很耐心的为他们解答，即使她们问两、三道题都是同一类形的题，我也耐心地给她讲。有的时候，老师看到了就说：你就跟她们说，你现在任务重，让他们去问老师。当时，我一是张不开这嘴，再一个是我觉得每个人都面临着考大学，面临着人生的选择，那么我现在有一点点余下的时间，给他们做点事，如果他们能在高考中能够遇到相同类型的题，或者对他们的考试是一种帮助的话，我是值得的，我会特别高兴。因为都是高中三年的同学，在他们面临困难的时候，能帮他们一把，不是每个人都有这个机会这样做的，这个时候真的是一种乐趣。

赵：你说的都是女生的？

张：也有男生，当时男生为什么不互相讨论呢？这个我也奇怪，因为我们班，有人称七大高手，号称“七匹狼”。其中就我一个女生，六个男生能力都很强，有许多男生不去问他们，反而都来问我，并不是我怎么好，可能男生之间好胜的心理比女生更强，他们比较要面子。有的男生可能回答说这个题很简单，结果他们就不敢问了。在问我的时候我就不会用那种心态去跟他们讲，所以有的时候，我周围围了一圈人，有的时候我中午不睡觉，得给他们讲题。

赵：你在给别人讲题的过程中，是不是自己也有收获呀？

张：是。我觉得，在给他们讲题的过程中，也是一种深入学习的过程。因为当时题做的很多嘛，有的做出来就算了，还不十分懂，但是在给他们讲的时候，他们就要问你：“为什么？你怎么做出来的？”因为你以前没思考过，这时自己就会去想。

有的题也是很有戏剧性的。今年高考数学，最后一道填空题，那道题是概率题，当时那个题目问的是概率是多少，我只把事件的总数写上了，填的是 53。最后检查的时候，我突然想起给同学讲过一道题，当时讲完题后，我就把答案给他了，他说答案不对，因为问的是概率，不是事件的总数，我没好好看题，当时我就想再看一眼题，结果真是问的是概率，而我填的是事件总数，在临交卷还剩下 1 分钟的情况下，把那道题改了过来，4 分的题。

赵：也就是说，你通过给别人讲题，印象特别深刻。

张：对，然后再加上好多平时不注意的，都会暴露出来。帮助同学解决一些学习问题，既检验了自己的学习漏洞，又融洽了同学关系，当时也是很开心的。后来我跟全班的同学都特别好，到大学以后，打电话都班长、班长的叫，感觉特别亲切。

当班长很认真，代班主任更投入——

“我没学会糊弄，我不会糊弄人”

赵：提到当班长，我听说你现在是副班长。你中学阶段当了多长时间的班长？

张：初三开始当班长，高中三年也一直是班长。

赵：初三要升学了，为什么还当班长呢？

张：初三，因为有个重新分班。那次分班时，我的成绩是不错的，全年级第一。老师是这样考虑的，就是要让学有余力的同学作班级工作。因为当时我能考进重点高中就行了，而达到这个目标比较容易，所以班级的工作要我来做了。我觉得为同学们顺便做点事情，还能锻炼自己，也没什么不好。

赵：初三有了基础，高中三年的班长，肯定是有声有色的。你举一个记忆深刻的例子。

张：当时我们的班主任，一到寒暑假，她就要去研究生学习，她走的时候，正好是我们期末考试复习的最后一周。那个时候班主任走了，这个班没人管，学校本来想给配个临时班主任，但我们学校老师人手比较紧，没办法，就让我代班主任。这最后一周的自习课上，我坐在教室前边，管课堂纪律。

赵：你一个清秀的小女生，坐在教室的前面，我觉得挺特殊的，同学们听你的吗？

张：当时班主任给我们留下一封信，我就在前面很动感情地给大家读这封信。念完信后我说，现在班主任不在了，什么时候最能体现班级凝聚力，是这个时候，你不能让别的班，看咱们班的笑话，班主任一走，这个班就散了，那成什么了。就让同学们劲往一处使，主动去配合我的工作。那年的期末考试，我们班是考的最好的一回，可以说是包揽了年级的前四名。

赵：由你代班主任取得的，不错。

张：当时我特别开心。每次成绩单都是由各班的班主任去领，这个时候我去领。一共10个班，九个班主任和我一个“小班主任”，去领成绩单。我们班考得非常好，我特别开心，到班里见到每一个领成绩的同学，我就跟他说，咱们这次考得怎么怎么样，因为他们考得好，当然自己也挺高兴的。但那次我考得不是很好。

赵：那是为什么呢？是不是工作影响学习了？

张：是。我这个人吧，我一直比较自豪的是，这些年我没学会一件事，我没学会糊弄，我不会糊弄人。当时工作起来的时候，我父母劝我你把它放松一点，因为你毕竟要以学习为主。而我就总在考虑，我怎么样保证大家能在这个时候最好。有的时候想的多了，不是时间占多少，而是分心很多，那次复习就不那么充分。考试成绩，在学校这方面还行，就是在全市的名次不是很好，在全市排在第7。

赵：这几天的班主任，对你后来的影响是什么？

张：那段时间，是在学习上投入最少时候，后来遇到困难，也会拿这次比，我会说那段时间，我都能保证成绩在那个位置，那么以后，我全身心投入的话，绝对不会比这个差。

赵：以后还有这样的事吗？

张：到高三后期，班主任怕他在前面增加同学的心理压力，不经常到班里来，而这个时候大部分时间，就是我管班级。当然这个时候，大家也很自觉了，班主任不在，同学们也慢慢习惯了，当时我们班的纪律是非常好的。自由复习时间，听到有的班就喊，不要说话了，我们

班主任没在，大家都挺自觉的。可以说，我协助班主任，帮同学们养成了这样一种自觉学习的习惯。

她执着的精神影响了很多同学——

“他不感兴趣的时候，我就劝他坚持”

赵：我感觉，你影响了整个班级的良好氛围的形成，那么在你的周围一定还会有好多同学，被你影响，这样的事例你说一下。

张：当时，我后桌有一个男生，他原来的成绩并不是很好，因为高三也比较急，他也是经常问题的那种，有的时候跟他聊一些课本之外的内容。比如说学英语，他不感兴趣的时候，我就劝他坚持。

我周围的一些女同学，比如我刚才说的那个特别喜欢助人为乐女生。她也遇到过坚持不下去的时候，我就鼓励她，说这个时候只要你再挺一下，一定会如何如何。

最后，那个男生考到中国农业大学，女生考上北京理工，都是相当不错的大学。可以说他们整个高三冲上来的这一年，大家都是那种学习劲头。当时教室里学习气氛特别好，大家都看别人在学，自己也不可能不学，这样一种情况。这种带动，最后成绩出来又特别好，真是可以说比我自己高考考得好还要高兴。

赵：高考，你们班也是全校最好的班级？

张：可以这么说，因为我们学校没有分尖子班，但是一个清华，一个北大都在我们班。

赵：其它重点还有吗？

张：有，比如说中国政法、哈尔滨工大、北京理工、中国农大、天津大学等等，很多很多。

主持动员会，激励别人也锻炼了自己——

“这种动员会就是让同学表决心之类的”

赵：听说你在学校毕业典礼上的发言很精彩，具体说一下？

张：离高考还有两天，学校开毕业典礼大会，要我代表毕业生发言。当时我也是时间特别紧，还要写发言稿，老师说，也不用太认真。但我还是那句话，我没学会糊弄。即使高三，我也很少学到12点，当时我赶写发言稿，两天都到了12点。把作业写完以后，马上再继续写发言稿。我一直想那语气，怎么能表现我们毕业生的那种感受。那次毕业典礼也有家长过来听，当时我发言完了以后，我们班主任都哭了，许多同学也都很动感情，那次效果特别好。

赵：那平时你演讲的多吗？

张：比较多，因为主持班会，经常有那种期中、期末考试动员会。这种动员会就是让同学表决心之类的。

赵：主持这种动员会，策划也是你吗？

张：这个就是班委一起做准备。每次准备的时间都比较短，为了把内容充实，我们就事先找

一些同学，让他们想一下学习感受。在会上，通过发言同学的某一个点，激发其他同学的学习热情。

这种会，我是尽量让每个同学都有机会上台发言，锻炼他们，使他们到大学以后，遇到类似的场合不会怯场。

像我因为有上台演讲的经验，就觉得得心应手。高考之后，有一次学习方法报告会，提纲大概 200 字左右，当时我讲了一个半小时。

赵：现场反映怎么样？

张：现场气氛非常好，下面的同学听得都很认真。当时，我父母也在会场，因为他们没有看见过我演讲什么的，比较担心，怕我中间会冷场，但那次之后，他们很惊讶。因为在家里，他们没觉得我怎么敢说，平时我在家里不太爱说话。

赵：讲的是关于什么方面的？

张：就是有关学习方法和有关学习感受。包括计划呀、效率呀等等。

赵：刚高考完，你有切身体会呀。

张：对。刚进入高三的学生，心里总是一种没底的感觉，不知道自觉自己现在应该是什么状态。就像我当时一进入高三，最想知道的不是应该怎么去学，而是上届高三的同学在这时应该达到什么样的状态，应该学到什么程度，或者说他们压力有多大，学到什么份上算够了。我就把这方面的亲身感受，说给下面的同学听。我觉得这是一个认认真真走过来的人，和即将要走这条路的人的一次心灵沟通，就很容易产生一种共鸣，当时，我觉得这种效果达到了。

父母的宽厚和豁达，使她的心理非常健康——

“我从来不畏惧他们，心理的事都会跟他们说”

赵：你父母是做什么工作的？

张：我父亲是炼油厂设计院的一个高级工程师，我母亲原来在百货大楼做会计，后来下岗后，自己开了一个汽车配件。可以说，我一直见证了我母亲创业的这样一个过程，她对我影响也很大。

赵：她做事一定很认真吧？

张：是。但她因为家庭的负担很重，所以那个店也不是特别红火。

赵：你妈妈不仅要照顾姥爷、姥姥，还得关照你的学习，确实很辛苦。

张：我是尽量不让母亲担心。当时住宿的时候，在学校吃的不好，我有的时候，也不跟家里说，我就怕他们担心。因为当时我姥爷在住院，我爸正好出差，就我母亲一个人在家，当时我就是不忍心跟她说。

赵：你和谁的性格更相近？

张：我爸我妈都挺开朗的，但我爸可能更开朗一点。他从小就一直带着我玩，就像对男孩一样跟我玩。记得我小的时候，有一次我爸模仿记者采访，他说：“我是新华社记者糊涂虫，现在采访你。”那段录音特别好，后边特别有意思。

赵：你爸性格挺温和的。

张：对，我爸性格特别温和。我从来不畏惧父母，心里的事都会跟他们说。

赵：通常，你给谁说？

张：原来初中之前，跟我父亲说。高中以后，我父亲工作很忙，有些事经常跟母亲交流，女孩嘛。他们对一些事也看得很开，包括我考大学、定目标这些，他们从不给我压力。

赵：到初中之后，你与父母有冲突吗？

张：冲突基本上没有，因为当时他们知道我学习压力很重。有的时候，我乱发脾气的时候，他们都比较包容，后来我也知道我脾气不好。

赵：因为什么事发脾气？

张：工作、学习赶在一起的时候。有一阵儿，我在参与管学校的纪律，当时作业没写完，又要写值周总结，而且马上还要交，所以挤的特别难受。父母有时候问，吃不吃水果，自己就特烦，自己突然就发脾气。他们就慢慢跟我谈，问我是不是因为工作压力特别大，才这样难受啊。然后我慢慢的会把这些事情给他们谈出来。

赵：初二、初三、高一这三年，女孩一般都有一个青春叛逆期吧，你遇到过吗？你一般都怎么处理？

张：遇到过。这个时候我一般都会冷处理。

赵：哪个年级？

张：高二的时候，不知为什么，那阵心里特烦。母亲本来是为我好，问我：“数学最近学的怎么样了？”而我就说：“你别提这事行不。”就特别烦。那时我基本都是冷处理。不说正题，说话时，我也尽量开玩笑地说：“我现在青春期，你是更年期，咱们俩先别说话。”他们都挺豁达的，有的时候他们慢慢跟我谈，谈开了就好了。

赵：现在你最想跟父母说什么？

张：我想对我父亲说：“要注意身体。”他对工作特别执着，这种性格也直接影响了。因为我念书要用钱嘛，他拼命的工作。钱这个东西，我以后也会挣的，马上就能挣钱了，你不用太辛苦，要注意身体。还有，我最想让老爸把烟戒了。

对我母亲说的就是，你这些年为家里操劳太多了，有时间要让自己放松一下，参与一些娱乐活动，经常出去走走，不要活的太累了。

附回访对象总结：

夯实基础 调节心态

-----张诗卉

（根据 2004 年 7 月 25 日学习方法报告会录音整理）

尊敬的家长，亲爱的同学们：

今天，我非常高兴认识在座的各位，并有幸和大家一起交流探讨关于孩子的学习问题。我下面的话题主要谈学习方法和培养学习习惯。

首先，我想对各位家长说几句话，你们一定很羡慕成绩优异的尖子生吧，但请家长看看您身边的孩子，他们同样是优秀的，他们在自己领域中也同样的优秀，你们一定要相信他，希望听完我的报告会后，大家应本着这样一个教育理念，把孩子培养成独特的那一个。

同时我也想对在座的同学说几句话，让自己成为有用的那一个，不管你现在成绩如何，身处何种环境中，要始终坚信自己一定能行。

另外，我还想对家长说，不要对自己的孩子说这样两句话：你真笨；你看看人家。这两句话是孩子最忌讳的也是孩子最不喜欢听的，希望家长切记。

下面我们言归正传，进入我们的主题。其实搞好学习无非掌握两大要素，也是培养实力的两大内容：一是夯实基础，二是调节心态。

一、夯实基础

夯实基础：其中有三大环节：预习、听课和复习，它们环环相扣。

1、预习：有些家长为了不让孩子输在起跑线上，参加各种辅导班，预习新课。有些同学还没有上初中，就把初中的某一科全补完了。但到考试时成绩并不理想，却不知道什么原因。其实这是一种被动的预习，容易做成夹生饭，有些知识点就在这时漏掉了。他认为自己学过一遍，上课就不注意听讲。他认为是同一种形式的学习，感到很乏味。

正确的预习，是应该由学生自己来完成，先看书，遇到不懂的地方，暂且不去深究，留到第二天老师讲课，由于自己预习时掌握了一般步骤，自己发现了问题并引发了兴趣。就会带着疑问和兴趣去听课，才能认真投入，精力集中。当自己预习时遇到的疑问，被解开时，心里就会豁然开朗起来，原来卡住的地方被解开，心里感觉比较爽，这样的问题记忆才能深，知识掌握得才牢固。

2、听课：听课最大的弊病是容易走神，因为老师讲的文化课不像电视剧那样情节性强。但是，听课是三大环节中最重要的一个环节。上课的内容绝对不应该轻易的放过，那里有重点、难点的讲解与分析。

课堂是培养实力的主要阵地，同时也是获取正确信息，匡正错误，提高能力的主要渠道。离开这个渠道谈学习，那无异于丢掉西瓜去捡芝麻。

在听课过程中，锻炼了大家的观察能力，动手能力，听说能力，思维能力，综合分析能力，运用知识解决实际问题的能力。一定要抓住每一分钟听课，要集中精力。

这里有一个听课的绝招，上课时盯着老师的眼睛，让老师紧张起来，让他认真起来，让他注意自己讲的是是什么。同时也让自己紧张起来，你就可以这样想，老师就是对你讲的。可以说这样眼神与眼神的交流，会让你的听课有一个更好的、意想不到的效果，你不妨试一试。

张诗卉预习和听课的启示

1、参加补课班预习讲新课是一个误区；

2、听课用眼睛盯住老师，让他紧张认真起来同时自己也就紧张认真起来了。这不失为一种专心听讲的好办法。

3、复习：大家都知道复习是学习之母，学过的知识必须及时有效的复习，才能巩固和加深对知识的掌握。因为人的遗忘规律是先多后少，先快后慢，所以及时的复习是至关重要的。

复习应该有所侧重，有的放矢，尤其是偏科的学生，较差的那一科就要靠自己课后去调

节，该用功的就必须付出时间。

课下老师留的习题一定要做，因为老师安排的习题是老师精选出来的。你另选习题也不能搞题海战术，题海战术也是一种无能的表现。要在题海中拾取那几朵最漂亮的浪花，挑选一些典型的习题做，也就像俗话说：攻城先攻垒。堡垒先攻下来，然后整个城池才能被拿下。

二、调节心态

1、学生学习理应先于娱乐。首先要相信自己，端正学习态度。我们的学习是为了我们自己，学生应该以学习为正事，是重头戏，理应先于娱乐。但是，学生时代也是处于孩童时代，玩是孩子的天性。要玩儿就痛痛快快的玩儿，要学就认认真真的学。

学习的时候排除一切分散精力的动作，严防思想开小差。当天的学习当天完成，如果你的时间被工作占用而误了学习，不要强调任何理由，一定要把学习的时间抢回来。但满而不溢，不能因此而少吃一顿饭或少睡觉，吃好睡好是保证学习具有充沛精力的基础。开夜车是不可取的，身体是革命的本钱，将来高考时拼的就是体力，体力不支，精神不好，精力也就难以集中，就会严重影响听课以及作题的效果。

2、合理安排时间，讲究效率。每天的课后学习一定要合理安排时间，平时作题也要讲究效率，认真仔细而不磨蹭，让自己的精力高度集中，使大脑兴奋，思维敏捷进入最佳状态。

实践证明，越到关键时刻，你所表现的解题习惯与平时的练习越相近。如果你平时解题随便、粗心、大意等等，往往在大考中就会充分暴露出来。故在平时养成良好的解题习惯是非常重要的。

3、分科管理，有条不紊。比如，早晨头脑清晰，背背文科内容效果不错。上午头脑思路敏捷，学习理科的知识，做一些习题等。午休以后，处于一种朦胧状态，不适应做题，这时也可看看文科，因为文科的东西学起来比较舒缓，动脑频率较低，学起来相对轻松一些。

所以学习时要抓住每一天每一科的兴奋点，由于每个人的生活习惯和生物钟不同，有的属于夜猫子型，喜欢在夜深人静之际学习，有的人是百灵鸟型，喜欢在公园、草地上看书学习，只要自己感觉学习效果好，就可以采取哪种形式，要因人而宜。

4、健康的身体很重要。要想学习好，必须身体好，应该天天锻炼。没有一个健康的身体，你什么事也做不好，即使做好了也不会长久的。每天至少 30 分钟左右的锻炼，一定要天天坚持。锻炼的形式可多种多样，跑步、打乒乓球、踢腿、三级跳远等等。有些同学好面子，一见到别人就不跑步了，怕自己跑别人看见不好意思，那就错了。真正不好意思的是，苦学几年仍然没有考上理想的大学。

希望在本次报告会中，大家能有所收益，同时希望同学们在今后的学习中继续努力，刻苦拼搏，百尺竿头，更进一步。谢谢大家。