



许傲：每一个平台都是新的起点

作为曾经的漯河市理科状元，今年20岁的许傲看上去阳光帅气，个头高挑，说话时总带着笑。记者与他交谈后发现，这个男孩不怎么爱说话，身上比同龄人多了一份淡定和从容。如今，许傲就读于清华大学，天资聪颖的他，对自己的人生有一个很清晰的规划和思路。日前，记者采访了他，听他讲述高中时期的心理状态和学习方法。

口述/许傲 整理/本报记者 朱 红

良师益友是我一生的财富

我高一、高二的班主任都是林耀伟老师。林老师以其严谨而高效的治学带班方式帮助我顺利完成了初中到高中的过渡，建立了高中应有的生活和学习状态。高三的班主任是魏艳丽老师。魏老师则秉持与林老师截然不同的风格：和蔼可亲，与同学打成一片。这不但和性别、年龄有关，更和两位老师不同的教学观念密切相连。

通过贯穿高三的一系列轻松的长谈，魏老师在我的高三生活中扮演着重要的减压者和鼓励者的角色。各学科任课老师则有着独特而可行的高考应试方案，让我在备考之路上少走弯路，目标明确。

在学习的同时，我还参加了学校的运动会和合唱比赛。我认为，班级凝聚力和集体责任感的建立往往得益于丰富多彩的集体活动，也让我在学习之余有所放松。在体验付出和快乐的同时，我们收获了运动会第一名、合唱一等奖的好成绩。

在各位老师的谈心指导下，同窗也在激励着我奋斗。我认为，一个人的状态很大程度上取决于所处集体的风貌。高中三年，我身边有一位位机智的小伙伴可以共同进行思维的碰撞，同时不乏困惑时促膝谈心的朋友。

好心态是学习的重要基础

高中的学习是一个完整的，不可分割的整体。高一高二是对基础知识的认知与积累，对知识本质的理解与探索；高三是对独立分析问题、解决问题技能的提升。在日常学习中，记忆能力是学习的基础，理解能力是进步的保障，分析能力是解题的钥匙，反思能力是升华的阶梯。心态与方法是两个自始至终相互交织的主旋律。

心态，就是心理状态，是高中学习重要的基础，是能平稳充实度过高中生活的保障。我将良好的心态概括为三个词：

平静。我认为，学习不同于竞技体育，不是一旦心血来潮，相关激素分泌增加，就能跑得更快、跳得更高。它是一个细水长流的过程。要做到平静，就要做到不要功利化，不要被班级名次、年级名次，如何做能提高多少分之类的想法所充斥。我们学习的是知识，不是分数，分数只是一种能力的证明，一种副产品。

兴奋。它是一种积极乐观、斗志昂扬地处理每一道题、迎接每一场考试的状态。调动自己的积极性与斗志，时刻保持兴奋而快乐，从而保持良好的学习效率。其实，高三不像某些地方所写的那样如凤凰浴火，书山高不可攀，打击接连不断。它绝对是可爱、快乐而又充实的。它是你去食堂和回来的路上与好友的嬉笑怒骂，是测试后与同学对作文题的谈天说地，是老师活跃课堂的妙语连珠。只要你脚踏实地，持之以恒，一定会收获一份充实与愉悦。

理智。理智的含义是对于某些问题你不能逃避，要提前想清楚、弄明白，给自己一个答案。我为什么要学习？如何面对来自父母的压力？真正面对高考时是否会慌乱，为什么？上大学及上大学后我要做些什么？这些问题你不能回避，也无法回避，你有必要想清楚，虽然有些问题一时难以找到答案，但想一想不会浪费什么，也不会伤害什么。这样就避免了在高考前或考试时突然想到这些而心烦意乱。



许傲近照

图片由许傲提供

■人物档案

许傲，依次就读于漯河市实验小学、漯河三中和漯河高中。2013年以681分的高考成绩获漯河市理科第一名，现就读于清华大学工程物理系能源实验班本科三年级。

高中学习有三条“普适”原则

紧跟老师步伐。这是重中之重，原因无须多言。其含义有二：一从形的方面，紧跟着老师的教学进度，不超前，不滞后；紧跟课堂内容；保质保量完成老师布置的任务。二从神的方面，学习老师对该学科的独到见解和思维方法，不要自成一家。形神兼备，你自然是好一位徒弟、好学生。

打好自己的“算盘”。含义有三：一、补充训练。多数时候，老师的任务不一定使你“吃饱、吃好”，你需要自己“觅食”；二、细节处理。举例来说，一道解析几何题，老师可能会讲：用方程表示几何关系，得到x、y的关系式，带入求解。但具体怎么表示，如何代入，怎样算得又快又准，需要你自己摸索。三、梳理整合。做过、

错过，千万不要放过，这是我们对错题的态度；剖析思路，掌握方法，这是我们对经典题的态度。

计划性。每个时期的学习总是分为几个阶段，每个阶段各有侧重。这需要列好计划，做好总结。日计划、周计划、月计划、学期计划、假期计划以及相应的总结，既要规划设计，又要回顾反思。

总之，高中学习是对心理与智慧的一次历练。保持良好的心态，形成良好的思维品质，相信自己一定能让高中生活充实丰富，无怨无悔。愿大家创造高三，欣赏高三，在过程中实现生命的价值。另外，要合理安排考试期间作息，适度紧凑。

如果您是高考优秀毕业生，或者认识高考优秀毕业生，或者知道高考优秀毕业生以及当年班主任、同学和亲朋好友的联系方式，欢迎与本报联系，提供相关线索。
本报联系方式：电话：18739563958，13849488633；QQ:1808003195；
邮箱：1808003195@126.com。

积极参加大学集体活动

2013年，我顺利考入清华大学工程物理系能源实验班，从高中校园走进大学校园，虽然都是待校园里，但社会化程度和约束程度还是有着很大的差别。为了快速适应这种转变，我充分调动了高中养成的自我管理能力和时间规划习惯，合理安排学习生活，力求做到平衡而丰富多彩。

于是，我参加了学校的各种社团、班委、团委等学生组织，全凭兴趣而不带有任何功利性质。大一时我成为班委的一员，为班级的发展方向和具体工作提供自己的建议和帮助。随后，我加入了学生科技协会，帮助协调清华大学学报的编辑工作，还加入了天文协会。

读万卷书与行万里路。社会实践是大学生活必不可少的一部分，为狭隘的校园生活打开了另一扇窗。我去附近农民工小学支教，了解农民工子女的教育现状；参观一二·九纪念亭，缅怀热血青年的爱国豪情；参观华能石岛湾核电站，亲身体验核电行业的从业环境和民众的真实态度。

大学生活总离不开一条主线——科学研究。选修基础课是为科研打基础，选修专业课是为科研选方向，胸怀天下之事是为了知道科研成果如何在社会生活中体现价值。作为一所研究型大学的一员，不脚踏实地地进行科学研究无异于舍本逐末。从大一时围绕专业方向聆听一系列的学术报告，到大二时参加本科生科研训练计划，再到大三时在实验室老师的帮助和指导下，动手体验如何处理真实的科学问题，我有计划地逐渐明确自己未来的方向和道路。

大学的生活给了我更多的历练和感悟：每到一个新的平台，都是一个新的起点。生活中不存在一劳永逸的一锤子买卖，不论是高考，读研读博还是工作，不断学习、不断寻找新的动力是我们应有的态度，生活也在我们的行动和感悟中不断前进。

■语录

◆班级凝聚力和集体责任感的建立往往得益于丰富多彩的集体活动，也让我在学习之余有所放松。

◆要做到平静，就要做到不要功利化，不要被班级名次、年级名次，如何做能提高多少分之类的想法所充斥。我们学习的是知识，不是分数，分数只是一种能力的证明，一种副产品。

◆心态，就是心理状态，是高中学习重要的基础，是能平稳充实度过高中生活的保障。

◆大学的生活给了我更多的历练和感悟：每到一个新的平台，都是一个新的起点。不论是高考，读研读博还是工作，不断学习、不断寻找新的动力是我们应有的态度，生活也在我们的行动和感悟中不断前进。