



顶你上

(第二辑)

于涵◎主编

The Insider's
Guide into
Tsinghua University

清华



清华大学出版社



顶你上清华

在这本书里，清华不是一个高贵而渺远的名词，也不是大学排行榜上单调的数字，而是一幅由许多刚刚走过高三进入清华园的孩子们组成的生动画卷，一部角色鲜活而又精彩各异的青春电影。从他们身上，我们看到了中国当代教育多元优秀的可能，也看到了素质教育应有的发展方向。

钟秉林 中国教育学会会长

我们今天呼唤正能量，我们今天渴望正能量，而《顶你上清华》正在教育领域传播着正能量。我们都曾有过清华梦，孩子们正怀揣清华梦，而这本书则是告诉你怎样去实现一个清华梦。

毛杰 河南省郑州市教育局局长

古人云：“三人行必有我师。”如是，选择《顶你上清华》就是选择与同龄人中的佼佼者同行，与优秀同行。在我看来，无论是学生和家长，都能从这本书中有所感悟、有所启发。开卷有益，掩卷沉思，进而获得行动的勇气与力量。

唐盛昌 上海市上海中学校长

清华大学出版社数字出版网站

WQBook 书文局泉
www.wqbook.com

ISBN 978-7-302-31958-0



9 787302 319580 >

定价：42.00元



顶你上

(第二辑)

于涵◎主编

The Insider's
Guide into
Tsinghua University

清华

清华大学出版社
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

顶你上清华. 第2辑 / 于涵主编. — 北京：清华大学出版社，2013
ISBN 978-7-302-31958-0

I. ①顶… II. ①于… III. ①高中生—学习方法②高等学校—入学考试—经验 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第078099号

责任编辑：宋丹青

封面设计：谢元明

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市李旗庄少明印装厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：24.25 字 数：360 千字

版 次：2013 年 6 月第 1 版 印 次：2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1~6000

定 价：42.00 元

产品编号：051071-01

《顶你上清华（第二辑）》编委会

主 编：于 涵

副主编：尹 佳 杨 悦

编 委：周青阳 张晏慧 杨 帆 王子寅 杨 洁

陈伊凡 王 妍 欧 媚 戎 瑶 蔡晶磊

蔡育恒 原 冰 王竞帆 韩国强 孔令全

杨臻臻 李 琼 程文青 周佳晶 黄 斐

我的清华我的梦 *

哥哥、姐姐和我从小就梦想上清华，一部分原因来自父母的影响，更重要的是仰慕清华实干兴邦的传统及其在全国高校中的地位。1979 年高考，哥哥估分偏低，与清华失之交臂。惋惜之余，父母把希望寄托在姐姐和我身上，那一年，我从河南省驻马店镇小学毕业。1982 年高考，姐姐又发挥失常；这样，圆全家人的清华梦就成为了刚刚初中毕业的我义不容辞地责任！

1984 年秋季，我在河南省实验中学读高三，幸运地获得全国数学联赛河南赛区第一名！很快，我接到了中国数学泰斗陈省身先生领衔的南开大学数学系的免试录取通知书；随后，北大和清华的保送邀请又接踵而至，由我随意选择任何一个院系。这样突如其来的幸福太强烈、太震撼了！难道一家人的梦想就这样成真？父亲、母亲和我在一起考虑了整整一晚上清华各专业的优势和劣势，我选择了刚刚恢复重建的生物系。

28 年前的北京金秋，我走进了美丽而又广博的清华园。此后的四年，我

* 施一公，博士，教授，结构生物学家。长江讲座教授，国家杰出青年基金获得者，“千人计划”首批国家特聘专家。1985 年保送进入清华大学本科，1989 年提前一年毕业于生物系，获学士学位；1990 年赴美深造，1995 年获美国约翰·霍普金斯大学分子生物物理博士学位；1998—2008 年历任美国普林斯顿大学分子生物学系助理教授、副教授、教授、讲席教授，曾是该系建系以来最年轻的终身教授及终身讲席教授。2008 年初全时全职回清华大学工作，2009 年 1 月至今，担任清华大学生命科学学院院长（前身为生物科学与技术系）。2003 年获得国际蛋白质学会的鄂文西格青年科学家奖，2010 年获得赛科勒国际生物物理学奖、香港求是基金会杰出科学家奖、谈家桢生命科学终身成就奖，2013 年获得英国约克大学荣誉博士学位；2013 年入选美国科学院（National Academy of Sciences）外籍院士、美国艺术与科学院（American Academy of Arts and Sciences）外籍院士。

成长的苦恼、奋斗的艰辛、梦想成真的喜悦，以及观念思想由少不经事的波澜起伏到走向成熟的淡定，都与清华息息相关。清正洁雅，华美大气，清华精神深深地融入我的骨髓。时至今日，如果再让我重新走一遍青春，我仍会毫不犹豫地选择清华大学，而不是本科教育多年排名美国第一的普林斯顿大学。

1997年，即将完成博士后研究工作的我意外地接到了普林斯顿大学的盛情邀请，希望我任职分子生物学系的助理教授。我没有犹豫，来到了如诗如画的普林斯顿小镇。在那里，事业一帆风顺，我一度成为分子生物学系历史上最年轻的终身教授和讲席教授。在那个风景秀丽、底蕴深邃的大学城，我似乎明白了为何爱因斯坦人生的最后22年选择在普林斯顿度过，而不是美国西海岸的加州理工或东北部的麻省理工。然而在那段美好的日子里，我依旧常常牵挂生我养我的母亲，也牵挂着给我理想和力量的清华。

2006年春季，我回国开会。在清华，再次遇到我的老师，也是清华生物系重建的总设计师赵南明先生，年近七旬的赵老师叮嘱我：一公，希望你回到清华，接过生命科学发展的接力棒。2008年春节一过，我遵师嘱，全职回到了魂牵梦绕的清华园。我参加了学生的马拉松爱好者协会，每年必定出席学生主办的文艺汇演，在与同学们一起锻炼身体、共同享受校园文化的过程中重温二十多年前的感觉；我全力以赴地讲课、认认真真地研究；在这里，我时时感受到“自强不息，厚德载物”的清华精神。2012年，在教育部主持的全国一级学科评估中，清华的生物学名列全国第一，实现了历史性的突破，也圆了以赵老师为代表的一代恩师的梦想。

每到本科招生的时候，我都会回到哺育我长大的河南省，鼓励那些像我当年那样胸怀梦想的优秀学生报考清华大学。在清华，你不仅仅获得科学知识和方法，更重要的，你会获得清华精神的熏陶，这是一种可以给你力量、给你信仰、坚强支撑你一辈子的美好精神。她很难用语言描述，但你时时刻刻会感受到她的存在、温暖和动力。

清华，我儿时的梦想，我们一家人的梦想，伴随我走到今天，走向未来。我的清华我的梦！

施一公

2013年3月11日初稿、12日完稿于京沪高铁

目 录

- 001 人小鬼大志气高 / 白若琦
- 005 阳光“周朴园” / 曾楚元
- 009 乐于尝试，自在随心 / 陈晶晶
- 013 风雨青春，不虚此行 / 丁雅琦
- 017 以淡然与坚持筑梦清华 / 高蕊馨
- 021 清华毕业，还是回西藏 / 贡嘎顿珠
- 025 以向上的姿态 / 华丰
- 029 清华是个放飞梦想的地方 / 蒋鹏
- 034 “这个孩子不一般” / 李泽
- 038 心态，决定能走多远 / 刘芃宇
- 042 选择人文，是为了追求幸福感 / 牛子牛
- 046 仰望星空，脚踏实地 / 秦跃豪
- 050 来自清华的成人礼 / 热娜·博尔汗
- 054 注重实践的建筑梦 / 沙烨星
- 058 “四有”女孩“玩”上清华 / 商宇航
- 062 志存高远，坚持理想 / 石垠
- 066 无限可能，无限精彩 / 时惜之
- 070 “建筑”通往梦想的桥梁 / 宋雨
- 074 水木清华，照亮天空 / 孙铭
- 078 古城姐妹花，相约清华园 / 杨静悦
- 083 站在体验的舞台看梦想 / 叶欣
- 087 思考青春，追梦清华 / 詹旭强
- 091 自信，伴我走向大舞台 / 张肖晖
- 095 最闪亮的标签——“我叫张旭琛” / 张旭琛

- 100 认真地学 痛快地玩 / 郑琦
- 106 卓越，因为真实 / 周杰沁
- 110 做自己，最重要 / 周小琪
- 114 学习在首位，但不是全部 / 白杉杉
- 117 聚焦志趣，全面发展 / 曹前
- 120 飞翔航空梦 / 常艺铎
- 123 实验室里走出的清华怪才 / 陈垚旭
- 127 徜徉书海，厚积薄发 / 高晨曦
- 131 蝴蝶迷的清华梦 / 韩乾
- 135 永远向前，路一直都在 / 李鹏煜
- 139 才情洋溢 以手写心 / 修新羽
- 143 小人物 大梦想 / 杨际腾
- 146 试管里培育的化学梦 / 张晨
- 149 因为不弃，所以坚持 / 丁雨亭
- 152 有梦想的人生叫远航 / 蒋河川
- 156 重要的不是第一，而是向上向前 / 刘兴邦
- 160 选择远方，风雨兼程 / 温发琥
- 164 彩云之路，绚丽多姿 / 夏彩云
- 168 对不起，这才是我 / 尹晗
- 172 何以提升，唯有坚持 / 张东成
- 176 木箱为桌，木桩为椅的自强之星 / 张华峰
- 180 寒门学子的自强路 / 张召怀
- 184 不唯有超世之才，亦必有坚韧之志 / 钟高勇
- 188 轮椅男孩的清华梦 / 矣晓沅
- 191 默默付出，一路向前 / 刘羽
- 195 “兴”致所在，“趣”味人生 / 艾雨青
- 199 爱化学，爱实验，愿与基科共成长 / 杜岳
- 203 精彩的人生要完整 / 冯迭乔
- 206 春华“秋实”所“差不多” / 黄秋实
- 209 誓与老爸当校友 / 蒋胜千

213	数学，是我的信仰 / 王昊宇
217	把握清华 过想要的生活 / 王森
221	有志者，事竟成 / 徐竟成
225	这个“豪”赌，我赢了 / 叶一豪
229	想到的事就要勇敢去做 / 余欣彤
233	化学江湖里的“一姐” / 袁瑶
236	从奥运火炬手到金牌保送生 / 张佳文
240	兴趣是最好的老师 / 钟沛林
243	台湾女孩的大陆梦 / 谢传蕙
247	中国法学界就需要这样的人 / 陈志瑜
251	学习，是必须要做好的一件事 / 段琪琛
255	一个理科女生的士气文心 / 李真毓
259	超“跃”自我，为梦想起跳 / 伍茵
264	永不放弃的卓越 / 陈思恒
268	“婧”女其姝，追梦不悔 / 安思婧
272	奋斗，然后清华 / 陈威
276	做我敢做，追求卓越 / 韩梅君
280	学习让我变得强大 / 韩启辰
284	奋力拼搏，自信乐观 / 李润泽
287	关注生活，文理兼修 / 刘田
291	怀念之后，奋翅飞翔 / 刘炫育
295	藏族最美的格桑花 / 洛桑晋美
299	为中国之民主法治而读书 / 彭雅丽
303	18岁开始，单纯努力 / 毛字帆
307	梦想一直在路上 / 孙婉莹
311	梦想不需要动机 / 王浩
315	用专注搭起圆梦阶梯 / 吴濯杭
318	心纯粹，梦远大 / 吴英格
322	执着追求，梦圆清华 / 徐宁
326	关于梦想，两次追逐 / 颜廷越

- 330 扎实从容，圆梦清华 / 张士欣
- 334 “轻轻松松”的状元之路 / 朱炳聿
- 338 将兴趣坚持到底 / 祝凌霄
- 342 沉静的力量 / 谭思颖
- 346 贫困学子尤自强 报考清华慰双亲 / 辛昉
- 349 回望中的路无怨无悔 / 黄婷
- 353 上清华，开飞机 / 董阅
- 356 因为飞行，所以清华 / 李浩然
- 360 清华，不只是一所学校 / 李天宇
- 365 最后一天，选择清华 / 王宏泉
- 369 我是清华紫中的空军蓝 / 王湘祁
- 373 心若空杯，志在长空 / 林荣灿
- 376 拥抱清华这美丽的意外 / 安高乐

白若琦

人小鬼大志气高



▼ 专业：建筑学

白若琦，1996年11月13日出生，天蝎座，毕业于辽宁省沈阳市东北育才学校超常教育实验部（少儿部），高三上学期时被学校推荐加入了清华大学……“领军计划”，同时以沈阳市第一、辽宁省第五的690分高考成绩进入清华大学建筑学院学习。

作为超常教育实验部的学生，白若琦小学和初中比其他孩子少读两年，因此，她也就比其他孩子提前两年参加高考。但年纪小的她非常具有独立精神，眉宇间也有一份淡定和从容。

白若琦最欣赏的一句话是“有些事你现在不做就永远也不会做了”。她喜欢看书，最喜欢的作者是美国的朱迪·皮考特，认为她写的小说很有现实意义，也喜欢静静地品味电影，比较喜欢《辛德勒的名单》等有内涵的电影。

独立少女快成长

白若琦的父母都是做科研工作的，平时工作很忙，经常出差。和对许多孩子的娇生惯养不同，父母从小便培养白若琦的独立性，在她四五岁时便让她自己洗衣服。上初中后，父母经常不在家，白若琦的很多事情都是自己安排的。除了做饭以外，家里的家务活几乎都是她完成的。

尤其是2008年以后，父母就开始在外地工作，白若琦独自一人在沈阳读书，“在这段时间里，我自己一个人安排自己的学习和生活，从而更快地成长了起来，能够更成熟地看待生活中种种复杂的问题，更好地处理人际关系。同时，这样的情况特别锻炼我的自制力，让我有能力把自己方方面面的事物安排好，也更有信心面对和适应大学的生活。”

其实，刚进初中少儿部的时候白若琦的压力也很大，“因为周围的同学都是那种智商很高的”。白若琦说，那会儿自己的数学和物理成绩都不太好，周围大多数同学小学时都参加过“奥数”，所以比较起来，自己的成绩很差，当时她很不开心。

“这个阶段就特别感谢妈妈对我的帮助，她大学学的是工科，当时我实在有许多不会的东西又不好意思问老师，是她帮我解决了很多问题，尤其是在物理方面帮我入了门，对我以后的学习功不可没。”

初二时，白若琦开始住校，学习上的事情父母基本管不着了，只能靠自己。“这一年是我在学习上从中等到逐渐崭露头角的一年，我想最大的原因就是这个时候我比较清醒，也有一点儿自己的理想了，比比别同学，更知道自己想要的是什么，所以学习态度很端正。”

也是在那个时候，白若琦逐渐形成了一些比较好的习惯，比如从不死读书，从不补课，不论什么科目一定最大限度地利用课堂老师所讲的内容，也不会没有搞清知识的时候就进行“题海战术”。初三一年白若琦的成绩一下子冲到了班级前几名，而高中阶段更是前一两名。

在这种情况下，白若琦面对的最大问题不是学习本身，而是如何化解始终名列前茅的压力。“入选清华大学‘领军计划’之后，整个人反而觉得很迷茫，那段时间总觉得学不进去，上了很多网，看了很多小说，整天没做什么

事情却觉得很累。”虽然成绩变化不大,但心理状态不好让白若琦深感恐惧,“我没有再逼迫自己学习,而是静下心来,好好考虑自己心态变化的原因,回到最原始的状态,踏实地做好每一天的事情,不想太多。”调整好心态,整个人放松下来了,学习上的事情也就顺畅多了。白若琦回忆自己高三下学期的心态越来越好,而高考大概是自己考得最轻松的一次考试了。

因科研梦想选择清华

白若琦从小开始学画画,一直坚持到现在,小时候的她还想过当一名画家,曾经设计了中学少儿部的官方标志以及军训中连队的标志。到了中学,白若琦渐渐对生物、医学产生了很大兴趣,想投身学术做科研,“后来我又了解了建筑学专业,觉得它能够包含我对美术的热爱、对灵感的追求,我就想,那就做个好的建筑师吧。”

高二时,白若琦担任学习部部长和班长,经常有很多“鬼点子”,还是班里的“开心果”。“那时候我们学习部活动是最多的,记得好多次带领大家为活动精心筹划,晚上在宿舍挑灯夜战写作业,非常辛苦非常有压力,却也非常快乐非常有成就感,当我主持筹办的活动被评为历年来最佳的时候,心里的自豪感是任何事情都不能比拟的。”

谈到和清华的缘分,白若琦觉得是偶然中的必然。“当时有个好哥们儿找了我们三四个人想大家一起奋斗上清华,所以后来老师问我参加夏令营是想选清华的还是北大的,没多想就选择清华了。”

清华暑期学校的经历彻底坚定了白若琦报考清华的决心。“虽然只有短短一周的时间,但我真正爱上了清华,这里踏实严谨的氛围,正是我最喜欢的,忙忙碌碌但丰富多彩的生活正是我最想要的。而且在这一周中我遇到了一位建筑学院的学姐,虽然与她交流不多,却足以激起我对建筑学的兴趣,并促使我多方了解这个专业并选择把它作为毕生的追求,可以说这次经历改变了我的一生。”

白若琦想在大学里过一种自己享受的生活,“尤其是最好不要让工作成为沉重的包袱,要带着享受的心态忙碌地生活吧,现在特别希望能趁年轻,尤其是我的年龄还小,多看看世界,多学东西”。

来到清华，告别过去，也告别那些曾经的光环和赞许，“我只希望自己能忘记过去，做一个踏实的人；能不断反思，做个清醒的人；能做真正爱做的事，不让自己遗憾。”

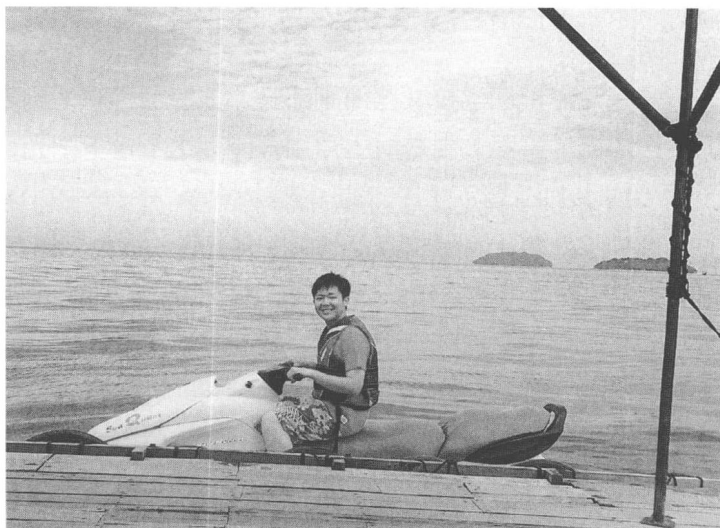
• 顶言顶语

白若琦的学习成绩一直非常优秀，我们大家都很佩服，她也是一个感情丰富、意志坚定、不肯服输的女孩，而且她有很强的沟通和表达能力，属于IQ和EQ都很高的那种吧。平时她很活泼开朗，精力充沛，有时还会小调皮，但做起事情来很淡定、沉稳，学生会工作做得很不错，组织能力很强。

中学同学，闫石

曾楚元

阳光“周朴园”



▼ 专业：经济与金融（国际班）

曾楚元，毕业于福建厦门外国语学校，2012年高考成绩为701分，福建省高考理科原始分、投档分并列第一名。哭哭笑笑、玩玩闹闹，在这淡定之下是一次一次的坚持拼搏，最终换来的是璀璨的成功。因为高中时扮演过《雷雨》中的周朴园给全校师生留下了深刻印象，他被传说成“最阳光的周朴园”。身形略显“柴”的他来自厦门外国语学校高三（12）班，喜欢篮球、台球、街舞、桌游，据他自己说，还喜欢“带神秘性质的研究”。