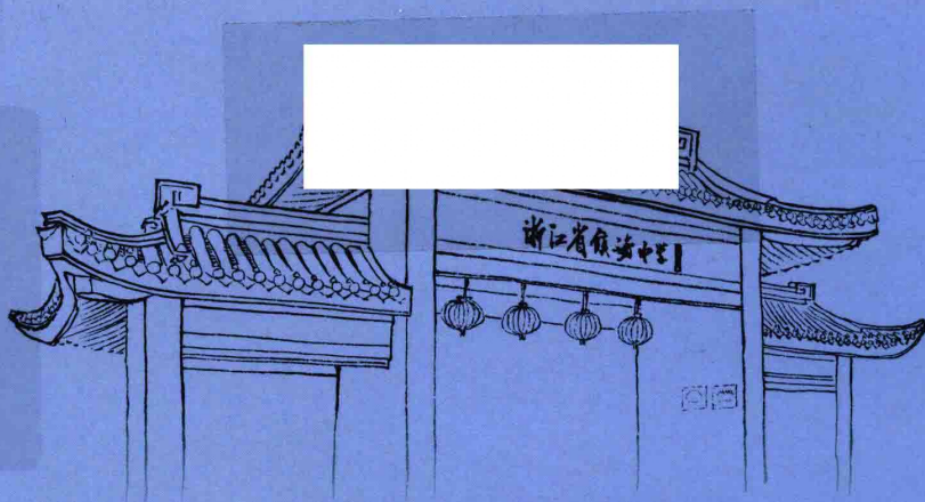


梅深◎著

ZI JUE ZHE

自觉者

——镇海中学的教育



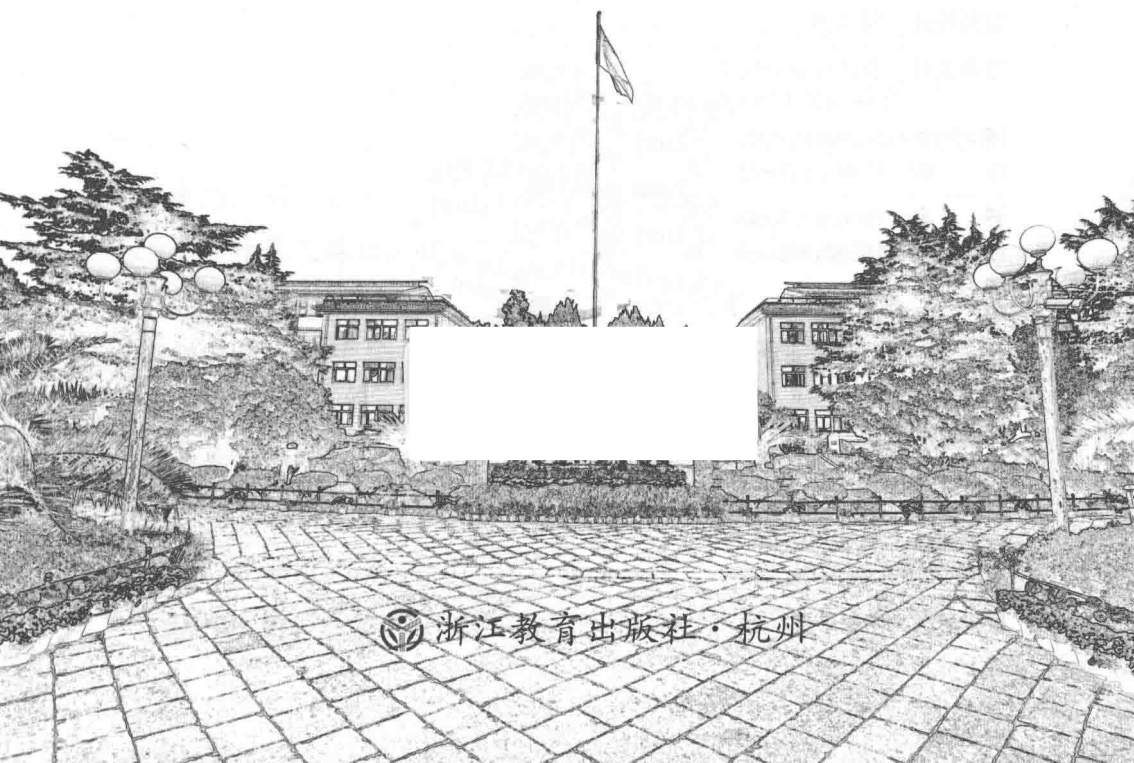
浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

梅深◎著

自 觉者

ZI JUE ZHE

——镇海中学的教育



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目(CIP)数据

自觉者：镇海中学的教育 / 梅深著. — 杭州：浙江教育出版社，2016.8
ISBN 978-7-5536-4760-9

I. ①自… II. ①梅… III. ①报告文学—作品集—中国—当代 IV. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182368号

自觉者——镇海中学的教育

ZIJUEZHE ZHENHAI ZHONGXUE DE JIAOYU

著 者	梅 深		
责任编辑	李 剑	责任校对	赵露丹
美术编辑	曾国兴	责任印务	陆 江
封面设计	周奇英		

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编：310013)

图文制作 杭州希苗文化创意有限公司
印 刷 杭州半山印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
成品尺寸 168mm × 240mm
印 张 13
字 数 163 000
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-4760-9
定 价 35.00 元

联系电话 0571-85170300-80928
电子邮箱 zjjy@zjcb.com
网 址 www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

在人体脊柱底部潜伏着自我意识的灵性能量。有真诚愿望的人，会用最简单的方法，温和地唤醒它。它从脊柱底部升起，沿中脉提升至顶轮。当它穿越顶轮之上，人就进入无思虑境界，同时又是非常清醒的。瑜伽者说，此过程即为自觉。

——著者

引 子

暮雨潇潇，挥洒在甬江入海口的那片雄浑壮阔的海面上，也洗净了清秋时节的万里长空。温软的风，带着从海边吹来的湿润雨丝的清新味道，轻拂着甬江岸边，在那片河道纵横的土地上，伫立着恬静而安逸的江南小城。

理学家朱熹的脚步，踏在小城的青石板路上，路的一边是各色店铺，另一边是清亮的小河。河上不时有小船划过，伴着哗哗的摇橹声，艚公时不时与岸上的店家打招呼。

耳畔的嘈杂丝毫没有扰乱朱熹的脚步，他的心思全在那《中庸》“已发未发”上。他冥思苦想，费尽心思还是理不清脑子里的那团乱麻。机缘凑巧，他有事来明州，便顺路拜访他所敬重的“明州四先生”中以“南山先生”之称闻名的儒学教育家沈焕。

走到街的尽头，河水也在这里拐了个弯。朱熹没有迟疑，转向左边。抬眼望去，梓荫山就在眼前，山前草地像绿色补丁般错落有致，缝补着褐色的小道。

梓荫山的不远处，东泉池像一面展开的扇子，给梓荫山扇来凉风。池子只有半亩大小，周围围砌石栏，池水清澈，涟漪不起，仿佛一块明镜，天光和云影在池水中追逐。朱熹不禁纳闷，这池水为什么会那

么清亮通透呢？他凝神细看，终于发现，原来是有两股活水不断流入，东面咸水，西面甜水。仿佛被一道闪电击中，他豁然开悟，心中困扰多时的疑问突然有了答案。

中和旧说。

朱熹首次在理论问题上获得重大突破，这是他在自己的思想历程中竖起的一块里程碑，史称“丙戌之悟”。

狂喜中，朱熹写下《观书有感》：

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。

问渠哪得清如许？为有源头活水来。

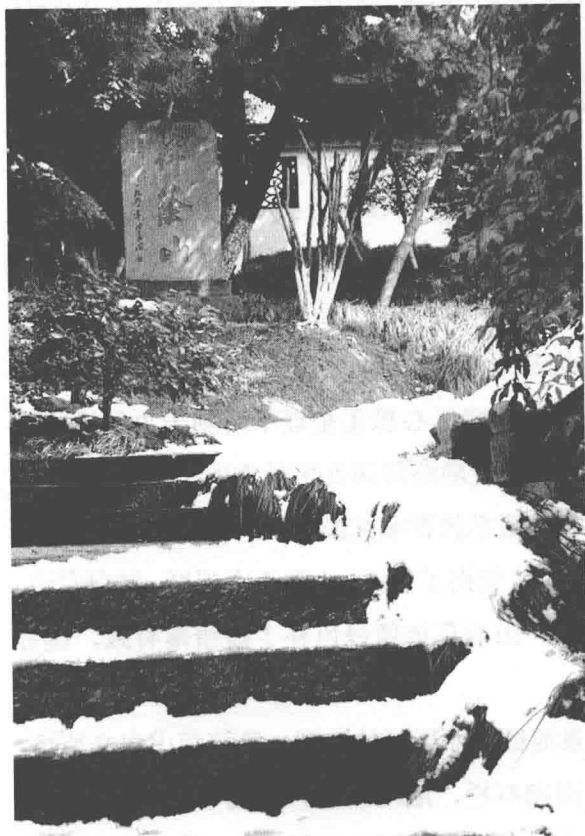
诗中看似是在称颂这赏心悦目的风景，但有着更深层的寓意：读书人在学习中要不断地吸收新的知识和理论，才能使头脑变得灵活，

继而兼容并蓄，成为集大成者。

朱熹来到沈焕家门口。门楣上悬挂着孝宗皇帝御笔：“南山书院”。

南山书院是镇海有史以来第一所书院，沈焕家就在镇海学宫泮池旁边。沈家几代人为官清廉，朱熹到访，沈焕蔬食菜羹招待。而这也正是朱熹所喜欢的。两人感觉对味，朱熹于是一连住了好些天。

镇海学宫内有“明伦堂”，沈焕邀请朱熹



梓荫山雪景



大成殿

题写匾额，朱熹欣然应允。

风流云散，数百年过去了，明伦堂已荡然无存。今天，存在于这片遗迹上的，是闻名全国的浙江省镇海中学。

镇海中学内的泮池小巧精致，水中游鱼，池底水草，都清澈可见。多少年来，泮池边房舍倾圮无数，又新筑无数，它见证了世间的明媚与繁华，也历经了硝烟与苍凉，唯有泮池的水，静静地陪伴着一拨又一拨莘莘学子度过青春年华。在这里，他们接受教育，播下梦想的种子；在这里，他们为梦想出发，奔向人生的远方。

镇海中学，一代代人勃发青春之地，振翅逐梦之始。



CONTENTS

引子.....	1
第一章 巅峰上的副歌.....	4
第二章 实践的足音回响百年.....	22
第三章 了不起的园丁们.....	46
第四章 中轴线左右.....	62
第五章 现实中麦田里的守望者.....	88
第六章 教育的原色是师爱.....	106
第七章 创新的细节.....	118
第八章 木桶是这样箍出来的.....	132
第九章 万类霜天竞自由.....	145
第十章 千万里我们牵着手.....	173
后记.....	199

在人体脊柱底部潜伏着自我意识的灵性能量。有真诚愿望的人，会用最简单的方法，温和地唤醒它。它从脊柱底部升起，沿中脉提升至顶轮。当它穿越顶轮之上，人就进入无思虑境界，同时又是非常清醒的。瑜伽者说，此过程即为自觉。

——著者

引 子

暮雨潇潇，挥洒在甬江入海口的那片雄浑壮阔的海面上，也洗净了清秋时节的万里长空。温软的风，带着从海边吹来的湿润雨丝的清新味道，轻拂着甬江岸边，在那片河道纵横的土地上，伫立着恬静而安逸的江南小城。

理学家朱熹的脚步，踏在小城的青石板路上，路的一边是各色店铺，另一边是清亮的小河。河上不时有小船划过，伴着哗哗的摇橹声，艂公时不时与岸上的店家打招呼。

耳畔的嘈杂丝毫没有扰乱朱熹的脚步，他的心思全在那《中庸》“已发未发”上。他冥思苦想，费尽心思还是理不清脑子里的那团乱麻。机缘凑巧，他有事来明州，便顺路拜访他所敬重的“明州四先生”中以“南山先生”之称闻名的儒学教育家沈焕。

走到街的尽头，河水也在这里拐了个弯。朱熹没有迟疑，转向左边。抬眼望去，梓荫山就在眼前，山前草地像绿色补丁般错落有致，缝补着褐色的小道。

梓荫山的不远处，东泉池像一面展开的扇子，给梓荫山扇来凉风。池子只有半亩大小，周围围砌石栏，池水清澈，涟漪不起，仿佛一块明镜，天光和云影在池水中追逐。朱熹不禁纳闷，这池水为什么会那

么清亮通透呢？他凝神细看，终于发现，原来是有两股活水不断流入，东面咸水，西面甜水。仿佛被一道闪电击中，他豁然开悟，心中困扰多时的疑问突然有了答案。

中和旧说。

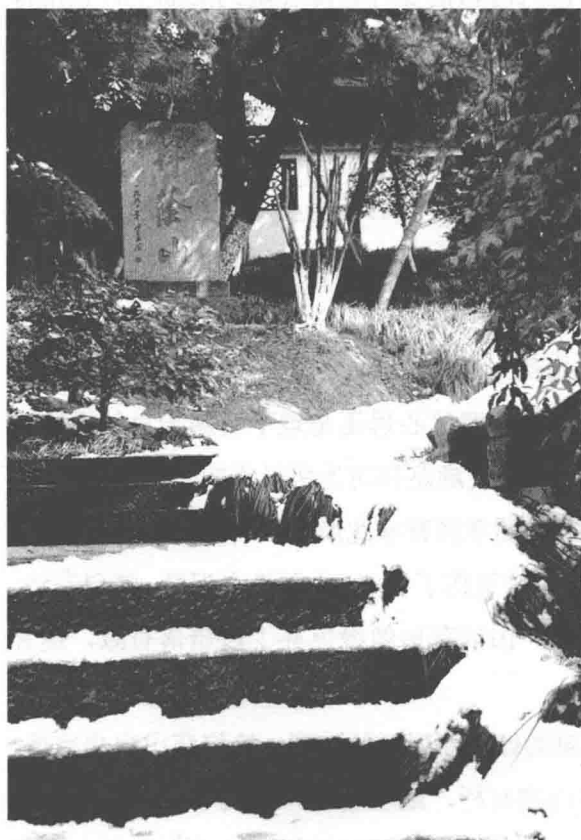
朱熹首次在理论问题上获得重大突破，这是他在自己的思想历程中竖起的一块里程碑，史称“丙戌之悟”。

狂喜中，朱熹写下《观书有感》：

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。

问渠哪得清如许？为有源头活水来。

诗中看似是在称颂这赏心悦目的风景，但有着更深层的寓意：读书人在学习中要不断地吸收新的知识和理论，才能使头脑变得灵活，



梓荫山雪景

继而兼容并蓄，成为集大成者。

朱熹来到沈焕家门口。门楣上悬挂着孝宗皇帝御笔：“南山书院”。

南山书院是镇海有史以来第一所书院，沈焕家就在镇海学宫泮池旁边。沈家几代人为官清廉，朱熹到访，沈焕蔬食菜羹招待。而这也正是朱熹所喜欢的。两人感觉对味，朱熹于是一连住了好些天。

镇海学宫内有“明伦堂”，沈焕邀请朱熹



大成殿

题写匾额，朱熹欣然应允。

风流云散，数百年过去了，明伦堂已荡然无存。今天，存在于这片遗迹上的，是闻名全国的浙江省镇海中学。

镇海中学内的泮池小巧精致，水中游鱼，池底水草，都清澈可见。多少年来，泮池边房舍倾圮无数，又新筑无数，它见证了世间的明媚与繁华，也历经了硝烟与苍凉，唯有泮池的水，静静地陪伴着一拨又一拨莘莘学子度过青春年华。在这里，他们接受教育，播下梦想的种子；在这里，他们为梦想出发，奔向人生的远方。

镇海中学，一代代人勃发青春之地，振翅逐梦之始。

第一章 巅峰上的副歌

多声部合唱

2014年6月22日。

正是梅雨季节，雨一连下了数日。这天上午，宁波市防汛防旱指挥中心启动了防汛Ⅳ级应急响应。

晚饭后，雨停了。邱昕瑶已在家里闷了一整天，此刻她站在阳台上，清凉的风迎面拂来，空气中夹杂着丝丝的清甜。树叶是那么绿，小区里，人们在悠闲地踱步，一切都那么安宁。

邱昕瑶忍不住对爸爸妈妈提议：“我们出去走走吧。”

妈妈委婉地表示反对：“今天可是要查分的。”

邱昕瑶笑了：“急什么？晚上8点才可以查呢。再说了，刚到8点的时候网站一定被挤爆，还是晚点查好了。”

爸爸也附和道：“是啊，早查晚查，分数就在那儿，不多不少。”

妈妈也笑了，一家三口简单收拾完毕，向屋外走去。

这是幸福的三口之家。父母都在企业上班，他们对女儿很是“放任”，从不强迫她做自己喜欢做的事。邱昕瑶在自由和谐的家庭环境中成长，有着非常广泛的兴趣爱好。

她喜欢看书，一部《红楼梦》看了好多遍，最喜欢探春：有骨气、有才情。

她喜欢运动，跑步特别快，跳远也不错，学校的运动会上多次争得名次。

她参加的研究性学习课题“新型多功能圆规的设计与制作”，在浙江省高中生研究性学习成果评比中获得一等奖。

她在全国中小学生英语演讲比赛中获得浙江赛区一等奖。

她参加了学校的文学社，多篇文章在校刊《梓荫》上发表。

她在女子数学奥林匹克竞赛中获得全国比赛银牌、省赛一等奖，化学、生物等其他学科竞赛成绩也不俗。

“秀外慧中，文弱的外表，强大的内心”是同学和老师对她的共同评价。她自己很谦虚：“都是玩玩的，哪一样也不突出。”

对于高考结果，邱昕瑶并不担心。她在镇海中学理科创新班就读，班主任王静老师曾经带出过2008年高考理科状元，班里有一群牛气冲天的同学。在这样一个氛围里，高考成绩能差到哪里去？再说，对于高考结果，全家人都看得很淡，并没有非考上哪所大学不可的硬性要求。现在早已过了一考定终身的年代，只要真正有实力，就算一次失利，将来也有的是崭露头角的机会。

散步后回到家，查分高峰已过，邱昕瑶顺畅地登录了查分网站，查到了高考分数：758分。她兴奋地大叫起来：“爸爸妈妈，758分！我要赶紧告诉王老师，她可等着呢。”从2014年开始，浙江省高考成绩只向考生本人提供。

妈妈嘉许道：“哟，考得还不错嘛！”

爸爸叮咛道：“别忘了向老师道谢。遇到这么好的老师是你的福气，水平高，责任心又强，做家长的省了多少心。”

邱昕瑶应道：“那是自然。”

忙完一切，邱昕瑶准备睡觉。睡觉是她的一大爱好，上学的时候她就从不熬夜，现在放假了，更是每天早早上床休息。休息好了，自然做什么事都精力十足。学习也是如此，相对于苦读来说，其实

效率更重要，邱昕瑶就是一个学习效率极高的学生。

对于邱昕瑶来说，这个夜晚与往日没有任何不同。得知她是全省理科裸分第一名，很多媒体辗转打听到了电话号码，要求采访，邱爸爸都婉拒了：“她已经睡了。”

此时此刻，班主任王静却不平静。

她早早就推开其他的事，专心在家等待学生报告高考成绩。丈夫和儿子明白她的心思，都不来打扰她。

要说心里一点也不紧张，那是假的。三年下来，老师早就与学生培养了深厚的感情，她看待他们，就像看待自己的孩子。这三年中，她与学生相处的时间可远远多于和自己孩子的。现在，学生们面临人生重要时刻，哪能不紧张。

王老师对于这一届学生心里是有底的，她相信他们的实力。高考前，班里有几个同学放弃了复旦、上海交大等名校的自主招生，一心一意想冲北大、清华。对于这一重要决定，王老师找来家长商议。有家长问：万一高考发挥失常，那怎么办？孩子回答：结果有那么重要吗？只要奋斗过、拼搏过就够了。

瞧瞧这份心气！

就冲着这句话，王老师就对他们完全放心。她知道自信的心态、高昂的斗志是成功不可缺少的助燃剂。

班里的10名女生，是王老师的骄傲。高考刚结束，班里聚餐。男生们都到得差不多了，女生们却一个也没有来。正当大家等得着急时，10名女生一起出现了，每人都穿着裙子，化着淡妆，袅袅娜娜，把老师和相处三年的小伙伴们看得直发愣怔。高中三年，这10名女生穿着非常朴素，每天不是班服就是运动装，没有一个人穿过裙子。原来，早在高一时她们就偷偷约好，等高考结束，全班第一次聚会的时候统一穿裙子，为自己的高中生涯画一个特别的句号。

这样的女孩子，叫人怎能不喜欢？



今年全省理科前十独占7席 一类上线率高达97.4%—
连续六年高考成绩骄人

镇海中学为什么这么牛

本报记者昨走进校园探寻其中奥秘

**有钱都买不到缝纫机,有点夸张
企业抢购缝纫机配件,绝对属实**

服装行业回暖带火我省缝制行业
从缝纫机到服装工艺,都有升级动作

求是杂志浙报集团强强联手
红旗出版社合作重组昨签约

杭城中考
划定录取最低线
第一批 422 分
第二批 365 分

新推楼盘
频现“零成交”
杭州楼市
进入寻底阶段?

《镇海中学为什么这么牛》纸媒报道

颇有些渊源。2010年高考,镇海中学包揽全省理科前四名,前十名占七名,重点大学上线率97.4%。分数公布后,王晨辉赴镇海中学采访,写出了《镇海中学为什么这么牛》一文。文章发表后,“镇中现象”引起了社会反响。镇海中学的师生提起王晨辉,会习惯性地:“就是那个写《镇海中学为什么这么牛》的记者。”

王晨辉与王老师打交道则更早。2008年高考,镇海中学学生陈琨获全省理科第一名,王晨辉在对陈琨采访之后,也采访了他的班主任王静。此后,王晨辉就对镇海中学格外关注,每年高考分数一公布,他都会第一时间来了解情况。今年高考成绩只向考生本人提供,学校无法在第一时间获知,所以王晨辉早早就与班主任取得了联系。

晚上10:00过后,来自媒体的电话多了起来。这些记者与杭州、宁波等地的几所重点学校一直保持着联系,他们所掌握的信息,要比任何一所学校都全面。经过一番交流、比对,他们全都把目光聚焦到了镇海中学。当听到镇海中学截至通话时750分以上的人数时,直接反应是“这么多!”后来,当得知全省文理科裸分第一名都出在镇海中学,不少性急的媒体记者连夜给邱昕瑶、龙麒伊打电话,

当王老师思绪万千的时候,20:00已过,陆续有学生打来电话报告分数。她一一记录,间或与校长通个电话,汇报最新进展。

刚接了十几个学生报来的成绩,《今日早报》记者王晨辉的电话就打了进来。

王晨辉与镇海中学

想要采访她们。龙麒伊从媒体口中得知自己考了第一名，她谨慎地说：“这是还没确定的事，不能随便说。”第二天，龙麒伊带着外公外婆去北京旅游了，在去北京的火车上她接到母亲的电话，确认了自己是全省文科裸分第一名。

凌晨1:00，王老师整理完全班所有学生的成绩，发到校长的邮箱，揉着眼睛睡觉去了。

当天夜里，龙麒伊家里的热闹持续得更晚。

高考过后，龙麒伊没有向老师询问答题是否正确，也没有去网上找标准答案。成绩公布之前，她和父母去了厦门旅游。

6月22日晚上，查分网站刚开通的时候，龙麒伊也和邱昕瑶一样，担心网站拥堵，没有急着去查分。看着同学们纷纷在QQ群里晒成绩，母亲有点坐不住了，一再催促，龙麒伊这才不紧不慢地上网查分。

“老师，我考了745分。语文118，数学150，英语145，文综273，自选模块59。”龙麒伊平静地把分数报告给班主任罗祥海，好像一切都在她意料之中。

接下来，一家三口开始坐下来讨论报志愿的事。经济和金融这个大方向是早就确定了的——受从事金融行业的父母影响，龙麒伊早就对经济和金融领域有了浓厚的兴趣。可到底该选经济学、金融学还是财政学？这三者之间到底有什么区别？一家人心里都没底。在网上查了很多资料，还是不甚了了。龙爸爸突然想起自己有个朋友对这方面很精通，而且也在帮儿子选专业，于是一个电话把对方请过来一起商量。

他们的讨论被接连不断的电话打断。有亲戚朋友放心不下，打电话来询问成绩的；有得知消息的熟人，打电话来表示祝贺的；有媒体记者第一时间抢新闻的；北大、清华的招生老师先后打来电话，希望龙麒伊报自己的学校；还有几所香港的大学，给出了高额的奖

学金……

听说他们在专业选择方面还有困惑，北大、清华招生办的老师都表示，可以上门为他们介绍自己学校的专业设置、培养方案和发展前景等，同时对他们选择专业给予指导。

在中国，有几个高考考生的家长会拒绝北大、清华老师的登门拜访？曾有家长戏言，最甜蜜的痛苦就是在孩子高考之后不断纠结“到底是报北大，还是报清华”。于是，“痛苦”中的一家人只好分成两组：一组在客厅接待清华大学招生办的老师，一组在书房接待北京大学招生办的老师……

尽管邱昕瑶、龙麒伊都低调地婉拒采访，媒体探寻高考“状元”的热情却始终不减。6月23日凌晨，杭州网“口水杭州论坛”发布了一则帖子——“2014年浙江高考文理科状元产生，镇海中学两位女生可能是全省文理科最高分”。6月23日，《都市快报》中国教育在线等多家媒体以《镇海中学两位女生可能是全省文理科最高分》《2014年浙江高考分数公布，镇海中学囊括理科全省前四》等为题进行报道。

镇海中学倒是相当平静。直到6月24日下午，学校才低调地用粉笔在传达室门外的一块黑板上发布了喜报。长1.2米、宽1米的小黑板非常普通，平日里上面写着空气质量报告、本周讲座名称和主讲人之类的通知、公告，如今，不等高考喜报写完，这块小黑板的照片就被冠以“低调的奢华”之名在网络上广为流传，连同写到一半的高考喜报，以及一只举着粉笔正在书写的手——那是语文组黄雷老师的手。

“喜讯：2014年高考镇海中学、蛟川书院续写辉煌。我校龙麒伊和沈剑豪同学分别以745分、759分的成绩获得全省文、理科第一名，邱昕瑶、肖晓、余泓烨同学分别以758分、757分和756分的成

绩列全省理科第二、三、四名。

理科全省前十名 5 人，前 100 名……”

性急的人已经顾不上去关注那些同样优秀的前 100 名，就迫不及待地忙着去传播“全省文、理科第一名”“囊括理科全省前四”等耀眼的信息。

镇海中学优异的高考成绩，又一次吸引了外界的关注，不少人又在津津乐道历届高考中的骄人战绩：

——2002 年，全校高考成绩上线率达到 100%，首届理科创新实验班学生刘英豪夺得浙江省理科状元。

——2003 年，28 名学生被北大、清华录取，理科创新实验班学生王魏入选第四届亚洲物理学奥林匹克竞赛中国代表队。

——2004 年，15 名学生被北大、清华录取，全校考生高考重点率达到 82%。

——2005 年，19 名学生被北大、清华录取，全校考生高考重点率达到 87.8%。

——2006 年，全校考生高考重点率达到 88.1%，俞悦、虞子龙分别夺得宁波市高考文理科状元，全省高考理科前 100 名占 19 名。学生沈才立在第 47 届国际奥林匹克竞赛中夺得金牌，实现了浙江省该奖项零的突破。

——2007 年，22 名学生被北大、清华录取，全校考生高考重点率达到 93.9%，本科率达到 100%。

——2008 年，31 名考生被北大、清华录取，全省文理科前 100 名占 23 名，陈琨、许颖桦荣登浙江省理科高考状元、榜眼，王平、李宜轩摘取宁波市文科第一、第二名。

——2009 年，全校考生高考重点率达到 93.9%，学校被列为北京大学 2010 年“中学校长实名推荐”资质的中学之一，在全省 3 所具有推荐资质的中学中，镇海中学可推荐名额最多。