

赢在起跑线上

10位杰出中学生成才纪实

YING ZAI QI DAO XIAN SHANG

柯兆银 著

学生成才的“孙子兵法”

本书披露杰出学生10条成功之道

1. 人品好
2. 有强烈的学习兴趣
3. 有明确的学习目标和实施的具体计划
4. 勤于思考，善于思考
5. 有“舍我其谁”的必胜的自信心
6. 认真领悟老师和父母的话
7. 认为刻苦勤奋是最大的聪明
8. 善于向老师学习，善于向同学学习
9. 拥有良好的学习习惯
10. 形成适合自己的学习方法



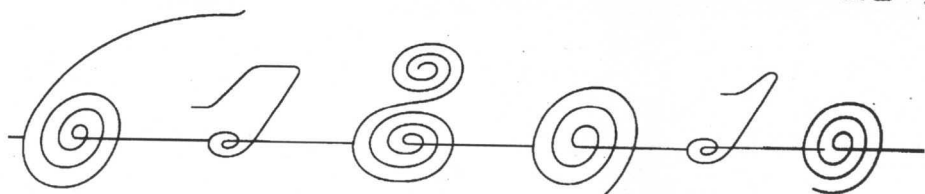
少年儿童出版社

赢在起跑线上

YING ZAI QI DAO XIAN SHANG

10 位杰出中学生成才纪实

柯兆银 著



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在起跑线上:10位杰出中学生成才纪实/柯兆银著.
上海:少年儿童出版社,2003.8
ISBN 7-5324-5735-4

I. 赢... II. 柯... III. 纪实文学-中国-当代
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 065828 号

赢在起跑线上

——10位杰出中学生成才纪实

柯兆银 著

邵红 策划

张志全 装帧

责任编辑 邵红

少年儿童出版社出版发行	开本 850×1168 1/32
上海延安西路 1538 号	印张 7.5
邮政编码 200052	字数 140,000
全国新华书店经销	2003 年 8 月第 1 版
展望照排印刷有限公司排版	2003 年 8 月第 1 次印刷
上海市委党校印刷厂印刷	印数 1-15,000

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN 7-5324-5735-4/G·1983(儿) 定价: 15.00 元

MU

戴复东



邓伟志



赵丽宏



于漪



黄玉峰



何亚男



上篇·权威专家纵论学生成才

邹宗孟



张大同



郑胤飞



1. 人品好

2. 有强烈的学习兴趣

3. 有明确的学习目标和实施的具体计划

4. 勤于思考，善于思考

5. 有“舍我其谁”的必胜的自信心

6. 认真领悟老师和父母的话

7. 认为刻苦勤奋是最大的聪明

8. 善于向老师学习，善于向同学学习

9. 拥有良好的学习习惯

10. 形成适合自己的学习方法

汤玫捷



马 晶



应轶群



下篇·杰出中生成才纪实

严晓玮



张涵轩



胡嘉列



刘明杰



何忆捷



张佳辰



林运成



我的五条成才建议 /002

——访中国工程院院士戴复东

求知，不要只吃荤菜 /008

——访社会学教授、博士生导师邓伟志

让孩子衔着书本在天空自由飞翔 /014

——访诗人、散文家赵丽宏

读书究竟为什么 /020

——访教育家、杨浦高级中学名誉校长于漪

学好语文没秘诀 /025

——访语文特级教师黄玉峰

小心，学英语不要走入误区 /031

——访英语特级教师何亚男

三个字搞定数学 /037

——访数学特级教师邹宗孟

学好物理的关键 /042

——访物理特级教师张大同

掌握化学不容易 /047

——访化学特级教师郑胤飞

目 录

8月，她被派往美国留学 /054

——上海市青少年辩论赛最佳辩手汤玫捷专访

生活感受像泉水流淌 /072

——全国新概念作文竞赛一等奖得主马晶专访

迎接人生最大的挑战 /090

——全国中学生英语竞赛一等奖得主严晓玮专访

同学们都叫他“竞赛王” /108

——荣获12项奖项者胡嘉列专访

竞赛前两个月，他昏迷了五个小时 /124

——中国数学奥林匹克金牌得主何忆捷专访

著名数学家青睐的上海学生 /140

——中国数学联赛银牌获得者林运成专访

无冕之王 /156

——全国物理竞赛一等奖得主应轶群专访

化学化学，我和你有缘 /172

——全国高中化学竞赛一等奖得主张涵轩专访

兴趣，在那一个夏天燃烧 /188

——全国计算机竞赛上海赛区一等奖得主刘明杰专访

院士为她戴上金牌 /204

——全国青少年科技创新大赛一等奖得主张佳辰专访

后记 /221

 上篇 · 权威专家纵论学生成才

我的五条成才建议

——访中国工程院院士戴复东



(戴复东家客厅，沙发一侧有洁白的外国艺术雕像竖立。)

记 者：戴教授，人们往往以为大学阶段最重要，其实，在某种意义上说，中学阶段对人生来说更为重要，不知道您是否同意我的观点？

戴复东：你说得对。

记 者：我想请您给中学生贡献一些成才建议。

戴复东(热情地)：好的。我有5条建议。第一，要培养坚韧不拔的意志。从青少年开始，要培养一个习惯，那就是做任何事决不半途而废，要做就做到结束，不达目的，誓不罢休。做任何事，你总会碰到一些挫折，不要沮丧，不要无奈。其实，挫折是镜子，你能够从中看到自己有什么不够，这不是很好吗？知道哪里不足，努力修正，你就会更完美。有句话说得好：谁笑在最后，谁笑得最好。有这句话打底，你怕什么？

记 者：这很重要，人的失败往往由于半途而废。

戴复东：第二，要广泛接触社会，要注意生活中好的东西，好好地积累。我小学时生活在广西，中学是在贵州念的，那里十分贫穷落后。我看到孩子们有个习惯，背个背篓，上学的时候，走在路上看见有什么好的东西，就捡起来扔到背篓里；放学回家，路过小溪小涧，就顺手捞些小鱼，扔进背篓。他们在上学的来回路上，举手之劳，就有不少收获。人生也是上学校，我们在前进的路上，前后左右看看，留心各

种有用的东西，把它们丢在自己背上的篓子里。上午一篓子，下午一篓子，今天一篓子，明天一篓子，日积月累，就会收获许多好东西。

记者(笑)：戴教授一定身受其惠。

戴复东(高兴地笑了)：20世纪50年代，我受命为毛主席设计游泳池。游泳池里需要一种既能防水又能吸音的材料，可在那时，没有。我想了整整一天多，终于想出一个主意来。你知道我在西南、东南农村里呆过，那里的农民在下雨天穿蓑衣，蓑衣内的棕榈是不怕水的，又能吸音。我小时候注意过它，一直把它记在脑子里，哎，要用的时候它就跳了出来。我在玻璃上打个洞，在玻璃里面放上蓑衣内的棕榈，结果效果非常好。(兴奋地)如果我年轻时没有蓑衣的积累，可能就完不成设计任务了。

记者：您的意思，是要留心生活中好的东西？

戴复东：了解中国老百姓和外国老百姓怎样解决问题的实例，很有益处。1999年我到挪威去了一次，看见那里的残疾人体育场所里，专门设计了一条别致的跑道，美国也是这样。不久前，我设计上海残疾人体育馆，加了一条跑道，就是从外国学来的。挪威天冷，因为要防寒，那儿孩子的衣服设计得与众不同，还有雪橇和其他一些滑雪设备，都新颖得很。我努力记住了。以后有机会，我会借鉴的。中国老百姓有不少治病的土方，如治感冒，治牙痛，治头晕的，都是另有一功的。如

果我们留心了，万一哪天到什么很远很偏僻的地方，得了病又弄不到药，就可以派上用处了，我们就能健康地生活了。

记 者：有意思。留心生活中好的东西，也学会了观察。

戴复东：是的。第三条建议，要好好学习。老师教的知识，一定要彻底弄懂，老师认为重要的，都会告诉学生。作为学生，你要感到这是幸福。当然个别人特别聪明，不听老师或少听老师的课就懂了，但绝大多数人要认真学习，要记下老师讲课的主要内容和要点。1949年以前考大学很困难，我考进了著名的中央大学。我们高三时下学期学完课程，老师为我们补习代数，解析一些特殊题目。那几天天很热，好些同学在课堂上都打瞌睡了，我却认真地听讲。考大学时，我拿到试卷，发现三道最难的题目中，其中两道题目都是老师那天讲解过的。哈，我高兴啊。我班仅有我一个人答出那两道题目。你想想，认真听老师上课多重重要啊！

记 者：向老师学习。

戴复东：是啊。第四条建议，要重视锻炼身体。我说的锻炼身体，不是指认真上体育课。嗯，锻炼身体的方式最好是走路，假如学校离家的路不是很远又有些距离，那就上学步行去，回家也步行。走路对一个人的身体强壮，对一个人意志的培养，都很重要。你坚持走路锻炼，当你进入老年的时候，你还能够保持青春。我走路已经坚持了几十年

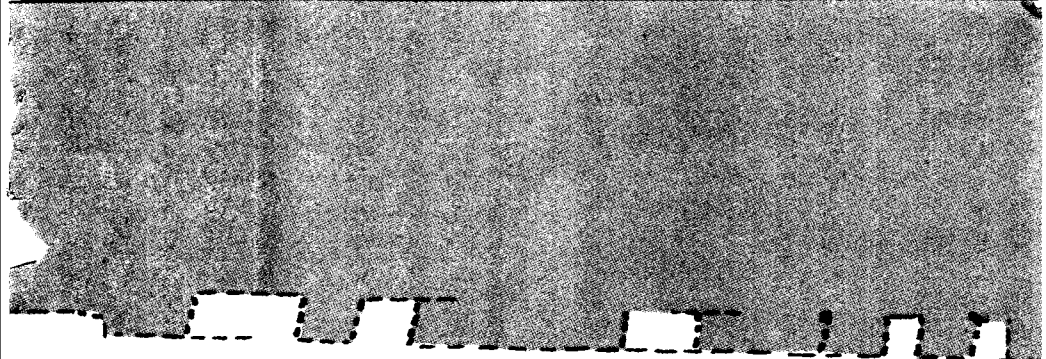
了。念中学的时候，我住在贵阳，星期六离开学校回家，星期天返校，来回走36公里。走路很有意思，一开始很轻松，渐渐就累了，尤其到了离目的地不远的时候，你会感到非常累，这时正是考验一个人意志的时候。坚持下去，走到目的地，你会很高兴。其实走路如此，工作也是如此，学习也是如此啊。你有了走路的经历，碰到困难你就会想，有什么可怕呢，无非和我走路一样，我总会走到目的地。习惯了走路，你不走路还不习惯呢。

记 者：一个人拥有健康的体魄太重要了，中学生因为年轻，他们往往不重视锻炼身体。

戴复东：所以我要给他们提建议啊。最后一条建议，要培养正确的道德观。(大声地)我要强调，这实在太重要了。我接触了许多学生，大学生，有的是研究生，他们中的个别人，道德观太差了。

记 者：您能否举个例子？

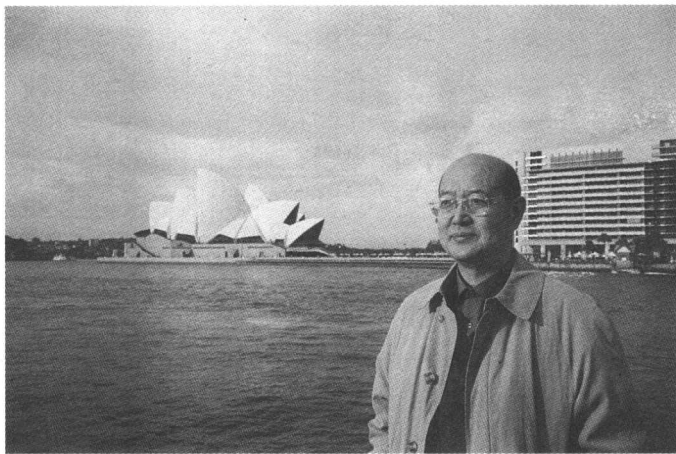
戴复东：例子太多了。比如一些人，对待老师，对待长者，对待帮助过他们的人，居然没有一丝一毫的感激之情。他们和同学交往，和老师交往，惟利是图啊。正确的道德观，要从小培养，才有效果。一个人，应该对社会有贡献，对他人有帮助，这也是人生的乐趣啊！即使吃些亏又怎样呢？这样的人，才是道德高尚的人，才是脱离了低级趣味的人。这样的人越多，社会才有凝聚力，社会越会向上。培养孩子



好的道德观，这工作，我们家长要重视。(顿了顿)我想，一个年轻人具备以上我所说的五条，就好像带了猎枪进了森林，看见动物不怕，有猎枪可以保护自己；肚子饿了也不怕，可以打些野兔充饥。(真诚地)我衷心希望，每一个中学生，尤其是高中生，把自己精心打造好，然后迎接人生的挑战，享受美好的生活。

求知，不要只吃荤菜

——访社会学教授、博士生导师邓伟志



(上海大学专家楼，一盆盆鲜花盛开。)

记 者：邓老师，请您从人生的高度来鸟瞰中学生阶段。

邓伟志(笑)：初中加上高中，有六七年，好比一棵树，是长成树干的时候。中学几年，影响人生几十年。中学生第一要打好知识根底，第二要培养并完善道德、能力、意志、责任感等。

记 者：请您先谈谈打好根底。

邓伟志：求知，不要只吃“荤菜”，“蔬菜”的营养很丰富。嗯，中学阶段，求知要全面，力求博，不求专。我认为主要还是打基础，把基础夯实，根深才能叶茂啊。所谓求知全面，数学、物理、化学、语文、外语，一样不能少。学科之间是互相融合的，没有语文水平，你能学得好英语吗？不懂数学，物理也学不好。这就像上海的交通网络，每条路是独立的，但每条路又都是相通的，这样才能形成一个网络，出行便利。

记 者：专门攻读一门课，容易较早成功，所以许多人喜欢这样做。

邓伟志(不以为然地摇头)：1978年，我曾经去调查中国科技大学少年班，人称神童班。我一个一个找他们谈话，那些少年大学生才十来岁，他们是父母全力以赴教育出来的。20年后，我又接触了他们，当年的神童，现在有成就的极少，有的人还找不到工作。有人说，10岁的神童，20岁的才子，30岁的老不死，意思是到30岁时就没有本事了，江郎才尽。