

锥形人才培养教程系列之

“十二五”普通高等学校通用教材 21世纪普通高等学校规划教材

# XUEXI DE FANGFA

## XIBAO XUEXIFA

严 肃 陈先红◎主编

# 学习的方法

## ——细胞学习法

培养锥形人才，造就V领阶层

合肥工业大学出版社

“锥形人才”培养教程系列之

# 学习的方法

——细胞学习法

主编 严 肃 陈先红

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学习的方法：细胞学习法/严肃，陈先红主编. —合肥：合肥工业大学出版社，2013.3

(锥形人才系列丛书)

ISBN 978-7-5650-1128-3

I. ①学… II. ①严… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 317256 号

## 学习的方法

——细胞学习法

主编 严 肃 陈先红

责任编辑 吴毅明

---

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2013 年 3 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2013 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总 编 室：0551-62903038 市场营销部：0551-62903198	印 张	14.75
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	270 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	合肥现代印务有限公司
		发 行	全国新华书店

---

ISBN 978-7-5650-1128-3

定价：32.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题，请与出版社市场营销部联系调换。

# 前 言

俗话说：学知不足，业精于勤。特别是在倡导终身学习的今天，不断加强自身学习已经成为人生贯穿始终的一件大事。当今世界，知识爆炸，社会竞争激烈，仅靠传统的接受学习、死记硬背、机械训练显然已经不能满足社会的需要。也许你会发现，身边有的同学学习很努力，但考试成绩却常常不理想，而有的同学学的很轻松，可是他们成绩却很优秀。其实，问题的根源就在于有些学生不会学习。一个学生学习成绩的高低是一个综合性因素，不仅受到智力的影响，更与学习兴趣、学习方法有着密切的关系。所以，学会学习，才是提高成绩和能力的最好方法。

人之所以能够成为一个统一的整体，是因为各大系统的和谐工作。而细胞就是构成我们生命各个系统的最基本的单位。细胞之于学习，亦如细胞之于机体。细胞活，则机体壮。如果一个个身体细胞被激活，就能够更好的释放学习的潜能。细胞学习法就是指充分发挥身体各个部分的功能，包括心灵、大脑、五官、手脚等，调动全身所有细胞，通过激发兴趣、锻炼思维、加强观察、学会倾听、锻炼口才、社会实践等方式，提高学习效率、增强学习效果，实现综合素质的全面提高。

多年的教育教学工作中，我们一直在思考，现代的高等院校应该培养什么样的人才？什么样的人才才会受到社会各界的欢迎？经过多年的思索和探讨，我们创造性的提出了“锥形人才”培养模式，通过培养一种精神、两种专长、三种方法和四种素质，打造V领阶层。而细胞学习法，正是这三种方法中至关重要的一部分，它是创业方法、做人方法的前提与条件，也是高等院校对学生最基本的要求。细胞学习法汇集了国内多位教育专家的智慧，并在合肥财经职业学院建立课题研究，已经取得很大的成功，产生了重要的影响。

教学无定法，学习有方圆。希望细胞学习的方法能得到老师们的指导和批评，恳请教育同仁不吝赐教，也希望能给学生、家长和教师们一些启发，以期收到抛砖引玉、助人成才的功效。希望这本书，能为学生提高学习兴趣，掌握学习方法，轻松学出好成绩尽一些绵薄之力。

编 者


2013年5月

# 目 录

<b>第一篇 细胞学习法概述</b> .....	(1)
第一节 学习的意义 .....	(3)
第二节 学习的目标 .....	(7)
第三节 学习的态度 .....	(7)
名人故事 .....	(10)
学习秘籍 .....	(11)
学习训练 .....	(12)
<b>第二篇 心灵学习法</b> .....	(13)
方法一 用心学习法 .....	(15)
◆兴趣法 .....	(16)
名人故事 .....	(20)
学习秘籍 .....	(21)
学习训练 .....	(22)
方法二 用脑学习法 .....	(23)
◆记忆法 .....	(23)
名人故事 .....	(31)
学习秘籍 .....	(34)
学习训练 .....	(35)
◆思维法 .....	(36)
名人故事 .....	(50)
学习秘籍 .....	(53)
学习训练 .....	(54)

第三篇 五官学习法 .....	(57)
方法一 用眼学习法 .....	(59)
◆观察法 .....	(59)
名人故事 .....	(63)
学习秘籍 .....	(64)
学习训练 .....	(64)
◆阅读法 .....	(66)
名人故事 .....	(79)
学习秘籍 .....	(85)
学习训练 .....	(87)
方法二 用耳学习法 .....	(88)
倾听法 .....	(89)
名人故事 .....	(102)
学习秘籍 .....	(103)
学习训练 .....	(105)
方法三 用口学习法 .....	(107)
◆口才训练 .....	(107)
◆演讲技巧 .....	(143)
名人故事 .....	(177)
学习秘籍 .....	(180)
学习训练 .....	(183)
方法四 用鼻学习法 .....	(184)
环境学习法 .....	(185)
名人故事 .....	(187)
学习秘籍 .....	(189)
学习训练 .....	(190)
第四篇 手脚学习法 .....	(191)
方法一 用手学习法 .....	(193)

◆记录学习法	(194)
名人故事	(202)
学习秘籍	(205)
学习训练	(207)
◆实际操作法	(207)
名人故事	(210)
学习秘籍	(211)
学习训练	(211)
方法二 用脚学习法	(212)
观光学习法	(212)
名人故事	(219)
学习秘籍	(220)
学习训练	(221)
面向社会实践法	(221)
名人故事	(225)
学习秘籍	(225)
学习训练	(226)
参考文献	(227)



第一篇

细胞学习法概述

**Introduction of Cellike Study Methods**





## 第一节 学习的意义

我们常常抱怨命运不公，家境的贫困；担心成绩不好，愧对老师，羞见父母；害怕班级组织活动耽误了学习。一次考试的失败，我们痛苦；一次老师的批评，我们烦恼。然而我们仍在追求未来人生之真、善、美。而所有这些都离不开学习，学习是人生的主题，正因为从学习中吸取了源源不断的知识，激励着人们追求人生的希望，对美的向往。

豁达的精神、乐观的心态会使你感到学习是一件快乐的事情。人就是这样，当你以一种豁达、乐观向上的心态去面对学习、面对未来时，眼前就会呈现一片光明；反之，当你将思维陷于忧伤的牢笼里，未来就会变得暗淡无光，长此下去你不仅会泯灭最起码的信念，丧失拼搏的勇气，还会失去身边那最好、最真的欢乐。居里夫人说：“当我像嗡嗡作响的陀螺一样高速旋转时，就自然排除了外界各种因素的干扰，抵挡着外界的压力。”你也可不妨一试：当你“剪不断，理还乱”的时候，当你“才下眉头，却上心头”的时候，你就让你的愁绪来个转化和升华，全神贯注，发奋学习，使自己“嗡嗡作响”。千万不要放纵自己，更不要“举杯浇愁”。只要我们全身心地投入到学习中，我们会少去很多很多的烦恼。

在鲜花灿烂的季节，如果没有雨的滋润，便不会有花的繁茂，更不会有果的殷实，让我们抛弃一切烦恼吧，把自己全身心地投入到学习中来吧！

### 一、学习是个体生存的必要手段

动物和人的生活都离不开学习。为了生存下去，动物和人必须通过学习获得个体经验。这种后天习得行为经验可适应相对迅速的变化，与先天本能相比，其意义显然要重要得多。譬如，一只小羊通过不断地向母羊学习，便知道哪里可以寻找到丰富的食物和怎样可以躲避狼的追捕。如果小羊不学习，就不能适应不断变化的外界环境，也就无法生存下去。

学习对个体生活的作用和重要性，在各种动物之间的差异很大。越高等的动物，生活的方式越复杂，本能行为的作用越小，学习的重要性就越大。在低等动物中，习得的的行为很少，获得的速度也很慢，学习对其生活可以说不起作用。例如原生动物的刚出生不久，其一生中的大部分动作就已出现了，后天所需要的反应也已基本具备，它们学习的能力很低，保持经验的时间也很短，因而学习的结果对它们生活作用很小。

人类是最高等的动物，生活方式极为复杂，固定不变的本能行为最少。人类行为的绝大部分是后天习得的，学习的能力以及学习在人类个体生活中的作用也就必然是最大的。人类婴儿与初生的动物相比，相对来说，独立能力低，天生的适应能力也低，可以说，离开父母的养育，婴儿是无法生存下去的，但是人类却有动物不可比拟的学习能力，可以迅速而广泛地适应环境。比如种植谷物、获取粮食、战胜毒蛇猛兽，对付可怕瘟疫等行为。总体来看，人和自然界的其他动物，如与狮子、老虎甚至麻雀相比，很多方面都处于劣势，而人能够成为万物之灵靠的也是学习。国外有句名言，叫做“不学习就灭亡”。1972年，联合国教科文组织国际教育发展委员会发表著名的研究报告《学会生存》，把学习同生存直接联系在一起，可见学习对人类生存的重要性。

### 博士生的故事

有一个博士分到一家研究所，成为研究所学历最高的一员。有一天他到单位后面的小池塘去钓鱼，正好正、副所长在他的一左一右，也在钓鱼。

他只是和正、副所长微微点了点头，心想这两个本科生，有啥好聊的呢？不一会儿，正所长放下钓竿，伸伸懒腰，“蹭蹭蹭”从水面上箭步如飞地走到对面上厕所。

博士眼睛睁得都快掉下来了。水上飘？不会吧？这可是一个池塘啊。正所长上完厕所回来的时候，同样也是“蹭蹭蹭”地从水上飘回来了。

怎么回事？博士生又不好去问，自己可是博士生啊！过一阵，副所长也站起来，走几步，“蹭蹭蹭”地飘过水面上厕所。这下子博士更是差点昏倒：不会吧，到了一个江湖高手集中的地方？博士生也内急了。这个池塘两边有围墙，要到对面厕所非得绕十分钟的路，而回单位上又太远，怎么办？博士生也不愿意去问两位所长，憋了半天后，也起身往水里跨：我就不信本科生能过的水面，我博士生不能过。只听“咚”的一声，博士生栽到了水里。两位所长将他拉了出来，问他为什么要下水，他问：“为什么你们可以走过去呢？”两所长相视一笑：“这池塘里有两排木桩子，由于这两天下雨涨水正好在水面下。我们都知道这木桩的位置，所以可以踩着桩子过去。你怎么不问一声呢？”

学历代表过去，只有学习力才能代表将来。尊重有经验的人，才能少走弯路。



## 二、学习是促进人类成熟的途径

随着年龄的增长，人的生理和心理会逐渐成熟，但成熟并不是完全脱离环境和学习影响的纯自然过程，学习对成熟的影响作用，首先得到了动物心理研究的支持。近二三十年来，许多心理学家的实验研究发现，动物尤其是初生动物环境的丰富程度，可以影响动物感官的发育和成熟度，也会影响大脑的重量、结构和化学成分，从而影响智慧的发展。

克雷奇 (D. Krech, 1966) 将幼鼠分成三组：对第一组给予丰富刺激，使它们的反应越来越复杂；让第二组在笼中过着通常的生活；第三组与环境刺激完全隔离。80 天之后对三组幼鼠进行解剖比较分析。结果发现，在大脑皮层的重量和密度方面，第一组最优，第三组最差；在与神经冲动的传递密切相关的乙酰胆碱酯酶方面，三个组也呈现重大差异，第一组含量最丰富，第二组次之，第三组含量最少。

罗森茨韦格 (M. R. Rosenzweig, 1972) 也发现，接受丰富多变的环境刺激和适当学习训练的一组幼鼠与另一组在环境单调贫乏而又缺乏学习训练的幼鼠相比，在 4-10 周中，前者大脑皮层的重量与厚度增加，神经胶质细胞数量增多，神经突触增大或增多，乙酰胆碱酯酶含量更丰富且活动提高，核糖核酸和脱氧核糖核酸的比率也有所改善。

关于人类学习对成熟度的促进影响，瑞士著名儿童心理学家皮亚杰 (J. Piaget, 1969) 认为，必须通过技能的练习来促进儿童的成熟。他还说：“儿童年龄渐长，自然及社会环境影响的重要性将随之增加。”

怀特关于对初生婴儿眼手协调的动作训练的实验研究说明了学习和训练对成熟度的促进作用。怀特发现，经过训练的婴儿，平均在 3.5 个月时便能举手抓取到面前的物体，其眼手协调的程度相当于未经训练的 5 个月的婴儿的水平。这就说明了学习、训练对成熟度的促进作用，学习促进了潜能的表现和能力的提高。

研究表明，在婴儿出生后的四五年里，除了营养条件外，缺乏适当的学习训练或教育不当，也会给脑的发展带来不利的影响。

所有这些研究与事实说明，早期的学习、训练以及相应的文化环境，对人的感觉器官和大脑等肌体功能的发展是有着一定影响的。

## 三、学习是提高人类素质的方法

人类在社会历史发展过程中创造了大量的物质文化与精神文化，特别是精神文化，如文学、艺术、教育、科学等方面的成果尤其需要我們通过学习去获得。

学习可以提高人的文化修养，缺乏一定文化素养的人不能算真正健全的人，现代社会的新型人才必须是具有较高文化素养的人。

学习可以优化人的心理素质。一个现代社会的新型人才，应该具备多方面的良好的心理素质、高尚的品德、超凡的气质、敬业的精神、目标专一的性格以及坚忍不拔的意志等。这些都可以通过学习来达到。正如萨克雷所言：“读书能够开导灵魂，提高和强化人格，激发人们的美好志向，读书能够增长才智和陶冶心灵。”

#### 四、学习是文明延续的桥梁和纽带

美国著名民族学家、原始社会历史学家摩尔根认为，人类社会的历史可概括为三个时代，即蒙昧时代、野蛮时代和文明时代。在蒙昧时代，人类世代相沿地生活在热带或亚热带的森林中，以野生果实、植物根茎为食，还有少部分栖居在树上。随着地壳的变化，气候的改变，人类不得不从树上移居地面，学会了食用鱼类、使用火、打制石器、使用弓箭、磨制石器生存的本领，世代相袭。到了野蛮时代，人类又学会了制陶术、动物的驯养繁殖和植物的种植。这一时代的后期，人类还学会了铁矿的冶炼，并发明了文字，从而使人类历史过渡到文明时代。

由此看来，人类文明的延续和发展，就如同一场规模宏大、旷日持久的接力赛，前代人通过劳动和生活获得维持生存和发展的经验，不断总结、积累、提高，形成知识和技能，传给后人；后辈人在学习前人经验的基础上，进行进一步丰富和提高，以适应时代与环境的变迁。如此代代传递，便形成了一部人类文明延续发展的历史。

另外，值得注意的是，由于人类文明在一定意义上存在加速发展的趋势，所以学习活动对人类社会的作用更加明显。

十八世纪的技术革命以蒸汽机的出现为标志。那时，格里沃斯、纽可门、瓦特等革新能手，通过学习，掌握物理学、机械学等知识，设计、制造和试验，最终发明了蒸汽机。十九世纪的技术革命是以电力为标志。而这一新生产力的创造是无数人学习、创造的结晶。德国赫兹发现电生磁、法拉第发现磁生电，建立电磁感应定律，麦克斯韦又建立电磁理论、麦克斯韦方程，西门子发明发电机，德普勒研制出高压输电技术，等等，从而促使人类进入电力时代。本世纪以电子计算机、原子能、空间技术为标志的新技术革命，又一次证明学习的巨大促进力。在这个信息时代，我们只要考虑一下这个事实：以极便宜的价格买到性能优良的个人电脑，自由地在网上漫游，不出门而立知天下事，这就不能不惊诧于科学技术给现实生活带来的巨大变化，不能不心悦诚服地承认学习对我们人类的文明与

进步的重要作用。

## 第二节 学习的目标

学习目标即学习中学习者预期达到的学习结果和标准。学习如果没有目标，就如航海时没有灯塔，很容易迷失了方向。

作为学习者，及早地明确自己应该学会什么，并确信这些内容值得一学，他们就会自觉地、努力地学习。国内外的学习实践都证明，学习目标具有导向、启动、激励、凝聚、调控、制约等心理作用。明确的学习目标对学生学习活动安排、学业成绩提高都会产生更积极的影响。中国科学院心理研究所一些研究表明，完成同样的学习任务，如果学习者学习目标明确比没有目标可以节省 60% 的时间。有人打过形象的比喻：没有目标的学习像是饭后散步；有明确目标的学习像是运动会上的赛跑。明确的学习目标有时对学生注意力分配以及注意力集中的强度产生一定的影响，从而提高学生的学习成绩。研究者让学生在计算机屏幕上读一篇 27 页的说明文，在读显示的屏幕每一页材料时，对一部分学生总是提问专用名词，对另一部分则总是提问技术性术语，同时在听到一声响时还要按一下空格键。研究结果表明，提问专用名词的那部分学生对所提问题部分着重阅读，测验成绩也好，而其他部分学生则反应较慢，成绩也差。这就是说，要提高学生学习成绩，让学生能明确学习的目标是非常重要的。

## 第三节 学习的态度

学习态度指学习者对待学习比较稳定的具有选择性的反应倾向，是在学习活动中习得的一种内部状态，它是由认知因素、情感因素和意志因素三者组成的一种互相关联的统一体。学习态度的端正与否，对培养学生终生学习的美德起重要作用，而学习又是一个人生存和发展的需要，适应社会的需要。

学习态度不是生来就有的，而是后天习得的，是个体在家庭、学校和社会生活中，通过交往，接受别人的示范、指导、劝说等而逐渐形成的。在信息时代，学习是一个人生存和发展适应社会的先决条件。

一个学生具有积极主动的学习态度，就是说他学习的意义有明确的认识，懂得学习的重要性，在学习中能够不断体验到取得进步的愉悦心情，在学习上遇到困难或各种其他分心的事情时能够主动克服，坚持完成既定学习任务或目标。

而一个具有消极被动的学习态度的学生却认识不到学习的意义，在学习过程中遇到困难时会采取逃避或抱怨的态度，而不去主动寻求解决办法，学习会给他带来何种积极的情感体验也就无从说起了。因此，学习态度的好坏，不仅直接影响学习成效，而且直接关系学生个性与人格的形成与发展。形成积极主动的学习态度对每一个学生都具有极为重要的意义。

## 一、培养积极的学习动机

学习动机是学习态度最直接的制约因素，学习动机的发展会引起学习态度的改变，学习态度和学习的动机一样，对学习效果产生着重要的影响。如果一个人的学习仅为个人利益着想，如走出“农门”，升官发财，那么在市场经济情况下会使学习失去后劲，出现应付，进而导致学而不实，甚至走上买卖假学历、假文凭的歧途。怎样才是积极的学习动机呢？一是把历史文明、文化的传承作为己任，使历史文明和现代文明有机结合；二是把个人利益、集体利益和社会需要融为一体，把国家兴旺、民族振兴作为学习的出发点和归宿；三是把学习与全面建设小康社会，学习与邓小平同志提出的“三个面向”有机结合；四是把学习与社会经济的可持续发展相结合；五是把完善个体心智、培养聪明才干、开发个体潜能看成是现实社会的需求和未来的历史责任。一个人如果有了积极的学习动机，就会引发强烈的求知欲望，持之以恒，坚持不懈，产生强劲的内动力。只有积极的学习动机，你才会发自内心地端正学习态度，提高学习效率，并能在挫折和困难中披荆斩棘，完成学业，实现真正的素质提高，也才会为建立学习型组织打下坚实的基础。

## 二、激发高昂的学习兴趣

兴趣，是学生走向成功的第一步。一个人要想乐于从事某项工作并竭力达到预定目标，首先应对其所从事的工作充满激情，有浓厚的兴向，并且将兴趣逐渐转化、升华为志趣，才能端正其态度。学习活动也是一样，只有有了兴趣并升华为志趣，才会将“苦学”变为“乐学”，才会变被动为主动，才会从思想深处去感悟学习的意义和价值，从而使学习活动变得自觉、自愿，积极主动。由于学习内容和科别以及自身的差异，学习的兴趣也有浓淡之分。但无论怎样，基础教育是普及阶段，涉及国民整体素质，因此每一任学生都应在学习兴趣的广度和深度上下工夫：一是要博览群书，养成读书学习的习惯，善于从广博的知识中吸取其精髓，丰富和完善自我，从而体会到知识积累过程的心理快感；二是要培养好奇心，多接触新鲜事物，诱发求知的欲望，使“为什么”成为探究知识、竭力钻研、永保激情的内核；三是进行社会调查和研究。也许许多有意义的事情并不令

人感兴趣，但对于社会、集体和自己进步有意义的事情，即使缺乏兴趣，也不要回避，而应该强迫自己积极地去做好。有许多事情，往往要做了之后，尝到了成功的滋味，才会体会到它的意义，才会产生兴趣。总之，培养学习兴趣的方法很多，只要善于发现、学习、深入、诱发，你的学习兴趣会日渐增浓。

### 三、建立合理的学习目标

目标有远期目标、中期目标和近期目标之分。任何一种有导向指引功能目标的制定和实施都必须经过激烈的心理冲突。比如，在制定过程中不求实际，为制定目标而定目标，不但会丧失目标所潜在的驱动力，而且会挫伤其本身的积极性和热情。好高骛远的目标表面看来有无限的追求和远大的志向，但在付诸实践时，往往出现目标与实际相距甚远，甚至永远难以完成，这样的目标就成为一纸空文，不但不能实施，反而挫伤其热情，使人在焦虑中变得消沉而不求进取。过易达到的目标也是不可取的，因为目标过低，无需努力和奋斗就轻而易举地实现，表面看来成功，实则平平淡淡，甚至原地踏步。长此以往，不仅无所作为，反而失去奋进、开拓和蓬勃向上的精神。

制订怎样的目标才有利于一个人的学习、成功和成材呢？应权衡哪些因素？从难度值上考虑，要遵循“跳一跳，摸得到”的原则，要符合“最近发展区”原理，要遵循循序渐进的规律，既不能高不可攀、无法触及、脱离实际、又不能谨小甚微，缺乏开拓进取精神，要根据诸多主客观条件等因素量力而行。从影响目标制定和实施的因素上，要考虑以下内容：智力水平、身体状况、现有基础、兴趣情感、意志毅力、物质条件、指导帮助、环境氛围等。当然，还应该要考虑不可预测的影响目标达成的其他干扰因素的应对处理措施。只有通盘考虑，才能制定出适时的目标，只有目标适时，才会充满信心，并能竭尽全力为目标的实现而奋斗，在目标实施和达成过程中，你能感受成功的快感和满足，从而更进一步认同目标，使学习成为自觉的内化行为。

### 四、培养坚强的学习意志

意志是自觉地确定目的，根据目的支配、调节行动，从而实现预定目的的心理过程。意志往往与一个人的自觉性紧密相连。坚强的意志表现为：遇事有主见、处事能果断、勇于克服困难、善于约束自己。它是事业成功的重要保证，是行动的强大动力，是克服困难的必要条件。学习的过程中难免遇到这样或那样的挫折和困难，有时会处于束手无策的境地，如果没有良好的意志品质，没有战胜挫折和困难的信心和勇气，将会士气消沉，甚至产生厌倦情绪，更不用说对学习的激情和主动性。



## 五、营造良好的学习氛围

学习态度与学习动机、兴趣、意志、目标等紧密相关，是决定学习态度、效果的关键因素，但是，学习氛围的好坏也直接影响学习态度和学习效果。所以，良好的学习氛围的营造也是培养学习态度的因素之一。

学习态度是后天习得的，只要充分认识其在学习活动中的重要意义和作用，通过持续的训练和自觉培养，就一定能够形成积极、主动、端正的学习态度。



### 名人故事

#### 15岁的大学生，20岁的女上尉

赵菁，东北育才学校超常教育实验部第九届毕业生。在校期间，她就是一个有着强烈求知欲、进取心、自信自强的优秀学生，充分展现了超常学子的精神风貌——“我虽年少，志存高远”，少年时就立下了为国为民服务的远大理想。

1998年，年仅15岁的她就进行了一次人生的重大选择——毅然放弃了被保送上地方重点大学的机会，以优异的成绩考入中国人民解放军信息工程大学电子技术学院二系六队。

从进入军校起，她就不断地激励自己：不断尝试，勇于挑战。正是在这种信念的支持下她在军训中坚持训练一个月不请假，荷枪实弹完成了37.5公里的拉练，在军事科目队列考核中夺得第一。军训结束时，赵菁悄悄走进卫生所，医生护士都惊呆了：她的右脚筋已经根根暴起，纠结在一起。

除了坚韧不拔的毅力之外，赵菁在学习上的“巧劲”也常被同学们称道。她满脑子都是“为什么”，每节课下来，她总要追着教员问很多问题，不放过任何一个疑点。大一下学期，赵菁以全队最高分通过国家英语四级考试，大二上学期通过六级，成为98级本科学员里第一个通过该项考试的学员。在学习中不断挑战自己，是年轻的特权，更是赵菁的专利。

军校组织参加全国大学生数学建模竞赛。由于竞赛难度大，投入精力多，获奖几率小，很多成绩好的同学都选择放弃。而赵菁却第一个站出来，“老师曾经跟我说，获奖可能性很小，可我就是不信，我一定要试试。”整整一个暑假，她和队友们打地铺、吃方便面，夜以继日地工作在实验室，并频繁地与队友冒着酷暑进行实地调研。工夫不负有心人，在全国数学建模比赛中，她和队友脱颖而出，获得全国一等奖。

“虽然没有极致，但我们需要不断提升自己。”赵菁这样说，也是这样做的。