

成大立

不为无益之事，何以遣有涯之生



▼ 专业：电子信息类

成大立，毕业于陕西省西北工业大学附属中学，曾获得数学竞赛全国三等奖、物理竞赛省一等奖、化学生物竞赛省二等奖等奖项，以及清华大学数理学科营 60 分加分、领军人才选拔 60 分加分等认定，一贯优秀的他在高考中考出了裸分 721 分的好成绩，以陕西省理科第一名的身份进入清华大学电子工程系就读。

清华情结

成大立至今仍记得那是一个晴朗的早晨，在清华六教C区的大教室里，阳光悠然滑落，他坐在教室的后排。招生老师在宣布完参加数理营考试的同学们的加分情况后，还补充道：“清华并不会因此限制大家在高考后报考其他大学。”话音刚落，全场响起自发的掌声，招生老师的剪影镶嵌在阳光下。

“我之前一直认为清华很高冷，但是从那以后，我觉得这才是真正的大学。”成大立说。

自2016年来清华正式报到之前，成大立已经来过清华两三次了，比起大部分新生，他是对清华比较熟悉的学生，“北大是中式的深沉，而清华则是西式的浪漫。”夕阳中的理科楼和明斋，是成大立在清华最难忘的一幕，“我认为我的清华情结就是在那里开始的。”同时，随着进一步深入的了解，美丽的清华校园，加上清华严谨的实干精神，让自认为工科气质浓厚、有着务实主义工科思维方式的成大立更加坚定地将清华纳入自己的未来规划。

艰难抉择

梦想的实现除了辛勤的付出与努力之外，更重要的是正确适时的抉择。对于成大立而言，高三就是在艰难抉择中一步步走来的。

成大立是一个典型的理科生，喜欢生物和物理，因为“它们都能给我一些有关时空和对称的思考，只不过物理与‘我们’无关，而生物与‘我们’有关。”和所有理科生一样，从高一起就开始接触各科竞赛，经常去外地培训、考试，并取得了一些不错的成绩：数学竞赛全国三等奖、物理竞赛省一等奖、化学生物竞赛省二等奖。但相比于他的清华梦而言，不能单单满足于这些竞赛成绩。而高三的课业压力同样很大，无论是竞赛还是高考都需要他集中精力去冲刺，无法像之前一样同时进行，也就是说，竞赛和高考，他必须二者选一。

“我想，竞赛考试是全国学生一起竞争，而陕西学生面对很多南方省份的学生没有任何优势，我也不擅长竞赛思维；高考则是一种“省考”，我只需要面对陕西省的同学，相对而言压力会小一些。”在反复权衡之后，成大

立决定暂时放下竞赛，全心全意地复习备战高考。

在高三复习期间，成大立也有过一段“学习不在状态”的瓶颈期。“当时自己会出很多小失误，因此非常焦虑，偶尔也会怀疑自己做题的意义。”成大立回忆道。每当这时候，他就会主动调整心态，告诉自己距离高考时间还很长，成绩不理想正说明还有提高的空间；同时坚持良好的学习习惯并提高学习的主动性。“坚持是一种能力，在某种意义上，高中正是要培养和考察我们的这种能力。”

从心而行

尽管做了充分的准备，高考前的成大立仍然很紧张，“第一天中午没有休息好，以至于数学没有发挥好。当时也有心理准备，因为我高考前一晚到两三点才睡着。”

但成大立并没有为此过于担心，“我认为心理调整是一方面，但更重要的是实力，平时训练出的功力达到了一定境界，即使心态不好，发挥得也不会太差。我们都清楚，如果没有平时积累的实力，再怎么放松也是没有用的。”

成绩出来后，不出所料，有着雄厚实力、做了充分复习、能把握好心态的成大立以 721 分的高分成为当年陕西省高考理科第一名，其中他的理综成绩高达 299 分。状元的成绩让他的清华梦变得触手可及，但专业的选择又成了另一个问题。

经管学院是各省状元们最多的选择，成大立同样被许多老师和家人推荐过，但他却希望能够学习自己喜欢的科目，做自己喜欢的事情。

“我一直比较喜欢物理，又想学工科，因此希望能选择一个能够结合理想和现实的专业，最终决定报考电子系。”成大立说，“我始终认为，我更愿意选择工科，为社会做一点实实在在的事情，不愿意只是上经管学院，出来谋一份好的工作养家糊口。我认为电子系更有意义。”

如今成大立已经在清华度过了一年的大学生活，他在这里慢慢地适应着大学的生活节奏，也遇到了更多的可能性，看到了更多的努力方向，当他作为学长重返母校时，最喜欢对学弟学妹们说“不为无益之事，何以遣有涯

之生”。

“我希望他们在高中尚有余力的时候，做更多自己热爱的、似乎并不那么‘有用’的事情。”而成大立自己也在大学中为这句话而努力着。

学习经验分享

我的独家学习方法在于个性化的记录本。这个记录本不必是笔记本，也不必是错题本，我认为更像是一种日记本。只要平时在学习中获得了启发，在思考中获得了灵感，就及时把它记录下来。最重要的是个性化，自己的思考所得比任何老师和任何教辅讲的都更有效，我的本子上的很多知识点都和老师那一套体系有所不同，这其中体现了我自己对问题和概念的独到理解。每次模拟考试之后，我都会在上面记录很多新的理解与感受，下次考试之前再把本子拿出来翻一遍，真正做到烂熟于胸。

贾婕妤

清华里的一片新叶



▼ 专业：经济与金融（国际班）

贾婕妤，毕业于西安市铁一中学，曾参加 2016 年清华大学领军人才选拔，在高考中取得了陕西省理工科前十名的优异成绩的她，被清华大学经管学院录取。

贾婕妤说，小时候，清华曾经是个遥不可及的名词，清华园是学术圣地，清华人行胜于言，学贯中西，亦是国家的中流砥柱，因此“清华”二字深深影响着她对未来的期许。而高二时参加暑期学校，想象中的“钟灵水木地，毓秀清华园”真实地出现在了眼前，激励着她在之后的高考备战中不懈努力。

选择经管学院，贾婕妤说，首先是因为经济学本身的魅力和吸引力，以及经管人登高自勉，潜心治学的态度。同时，她也把经管学院比喻成为一个自由宽广的舞台，这个舞台拥有丰富的资源，创新的理念，国际化的视野。她说，在这里，不仅要创造财富实现价值，更要心系他人担当使命；心中不仅装着自己的小天地，更要有国家社会的星辰大海。

学习之路，不打无准备之战

在谈及学习经验和方法时，贾婕妤认为最为重要的是计划。在高中学习的每一个阶段，贾婕妤都会制订每日明确的计划并督促自己按时完成。她说，明确的计划能够为自己节省出很多的时间，让自己精确掌握学习进度，明确努力方向；还能帮助自己集中精力做好每一件事，提高效率。效率也是贾婕妤频频提及的词，熬夜学习的时间长并不意味着学习成绩高，保持高效的学习状态比疲惫地熬夜更有意义。她还建议后来人，也要尽量抓紧可利用的时间完成一些背诵记忆等细碎的任务，学会把一大块任务分成许多小部分来完成，以节约时间，提高记忆的效率和准确性。

具体到各个学科的学习方法，数理化等理科，“刷题”似乎十分重要，而贾婕妤说“刷题”也要讲究方法。做过的题很多固然是件好事，但是做完题后总结思考的习惯更为重要。将同一类型的题目归纳总结，仔细研究其中的思路和方法，最大程度地利用每道题的价值，这样的刷题才是事半功倍的。

对于语文英语一类的学科，除了大量的积累，认真研究高考真题，总结出自己的规律和方法也很重要。贾婕妤认为语文和英语并不是靠虚无缥缈的灵感和语感，她在仔细研究高考试题后发现，每一道题都会有明确而有效的方法。而她一直做的是根据许许多多题目中答案的思路形成一套自己的方法，再通过持续的练习来加以检验和补充完善。

学习之外，还有诗与远方

在贾婕妤看来，高考不仅是知识的考察，还是心态的考察。平静淡定的心态需要长期的锻炼和磨砺，应该尽早开始有意识地锻炼自己的心态，比如时常提醒自己静心学习，克服浮躁的情绪，沉淀下来，专注于一件事情，不要被外界干扰，等等。有时候，在长期的学习之余，也需要通过运动、阅读等方式来放松大脑，要学会调节自己，劳逸结合。

在中学的学习阶段，老师也给予了贾婕妤很大的帮助。高三复习阶段刚开始，贾婕妤一度感觉老师课堂上讲授的知识只是纯粹的重复，意义不大。于是贾婕妤开始按照自己的安排学习，忽略了老师教授的内容。她以为自己的进度很快，然而这样的计划坚持了一个月，却换来了高三以来的最低成绩。在老师的建议下，贾婕妤改变了学习方法，认识到课堂的重要性，坚持认真听讲，记好笔记。之后，贾婕妤的状态逐渐平稳，心态也更加平和，成绩逐渐回到了原来的水平。这次冒险的经历让贾婕妤十分难忘，她说感谢老师的及时提醒，让她最终找到正确的路。

学习之余，贾婕妤还参加过丰富的校园文体活动和社会实践活动。高中时期，贾婕妤曾经担任过两年的班长，组织并参与过艺术节、体育节、各项文体比赛志愿者、参观革命圣地等一系列实践活动。除此之外，贾婕妤还是运动小达人，喜欢排球和跑步的她，即使在备战高考的时候也没落下锻炼。进入大学之后，贾婕妤还加入了学院的排球队，和学长学姐一起学习、训练，在打球的同时感受到了大学生活的充实和自由。

“来到清华，发现这是一个让人施展才能的地方，也是一个让人从零开始的地方”。贾婕妤这样形容她初入清华的感受。

进入清华的第一场考试，贾婕妤的发挥不甚理想，在失望之余，她又有新的感触。她说，长久以来，她已经习惯了朝着最好的成绩努力，却不知道，敢于接受一切结果才是真正心态上的平衡。当然，这样的平衡并不意味着失去进取的动力，而是为了看清现实，保持信心，永远保持向上的勇气。

贾婕妤把自己比喻成这个硕大的清华园里一片迷茫的新叶，摸索着、等待着、期盼着未来的一切。“我会珍惜自己拥有的，追逐自己渴望的，继续寻找自我的平衡，充实而平静地度过奋斗日子里的每一天”。

李博洋

细化学习，乐在其中



▼ 专业：计算机科学实验班

李博洋，毕业于清华大学附属中学，曾参加 2016 年清华大学领军人才选拔，并获得 60 分加分认定。高中阶段，李博洋怀着对学习的热情与信心，不断地朝着自己心之向往的清华大学努力奋进，最终以 705 分摘得北京市理科第三名，被录取到清华大学交叉信息院。

在清华园中踢球

李博洋始终没法忘记在绿茵场上和同学们一起踢球的时光。“踢球是一种很好的放松方式，它能让我释放学习上的一些压力。”早在中学时期，他就经常利用闲暇的周末和班里的同学一起去清华园踢球，园子里饱满的体育氛围深深地吸引着这位少年。每次在清华踢球的时候，李博洋都会顺便在园子里逛逛，大礼堂、清华学堂、二校门等这些清华的著名建筑不知被他驻足观赏了多少遍，他也在心中暗暗下决心：未来一定要来这个园子里读书，就这样，园子里的一草一木便深深地印在了李博洋的心中。

高二暑假，李博洋参加了清华大学举办的面向全国高中生的暑期学校。在短暂的暑校学习中，李博洋有机会见到众多清华著名的教授，这也更坚定了他未来要到这所园子里读书的信念，最终博洋在暑校的学习期间的表现获得了“良好”。进入高三之后，学习变得更加紧张，博洋一直关注着清华大学招生的信息动态。他参加了清华的领军人才选拔，并在初审时被评定为“优秀”，这个成绩极大地振奋了李博洋学习上的信心，他觉得自己离梦想中的大学又近了一步。“高考出分的那天，心中并没有那种忐忑的感觉。”李博洋说道。

在兴趣中细化学习

“看外文报刊算是一种不干正事的表现吗？这种能造成对学习有用的假象好像是能减轻自己不干正事的罪恶感。”李博洋开玩笑道。他笑称自己看外文报刊是“不干正事”，但这种方式却在很大程度上帮助他提升了英语水平，尤其是提升了自己英文的阅读速度。李博洋经常会到图书馆里借阅一些英语原版书和一些外文报刊，如 *Harry Potter*、*China Daily* 等。“我觉得看这些更像是我的一种兴趣吧，这种方式很有针对性，我在看的过程中就会注意到书上或是报纸上不认识的词汇或是语句。总比单独抽时间去背单词要有趣得多。”谈起自己的方法，李博洋颇有些自豪。

李博洋将自己的学习看作是一个不断调整、不断细化的过程。考试之后，他会对自己在考试中所犯的错误做一个详细的总结，究竟是因为做题方

法不对还是自己粗心大意？李博洋会逐一分析试卷中的每一个细节并做详细的书面记录。“这个过程看起来烦琐，其实当你把它当作一种习惯时，你就能从每次的纠错中不断地对相应的知识点或者是方法进行改进。原来可能需要10分钟才能解出来的题，这次或许需要5分钟就能搞定了。”李博洋认为自己并不是属于那种大家眼中的“学霸”，“高考可能是我考得最好的一次了，之前从来没有考过那么好的成绩。”李博洋笑着说道，他觉得自己更多的是受益于高效的学习方法和持久的学习兴趣。

在经历中收获成长

李博洋的父母是北京一家科技企业高层研发和管理的人员，出生于这种高级知识分子的家庭中，李博洋坦言自己小时候受到了他们良好的教育。“可能是由于父母的缘故吧，我就觉得自己智商、情商会高一点。”李博洋笑着说道。高中时代的李博洋经常会和父母去探讨一些社会性话题，和父母之间的这种交流在潜移默化中拓宽了李博洋思考问题的视野，丰富了他的人生经验。“父母当然希望我考入清华北大这种级别的学校，但到高中之后我就觉得他们就不太能教给我知识了，反而他们对社会话题的探讨对我的帮助很大。”在父母的影响下，李博洋逐渐养成了好奇和好学的习惯，而他目前所选择的计算机专业也正契合了他的这种习惯。变化万千的计算机技术为李博洋打开了一个奇妙世界的大门，同时清华“行胜于言”的校风又在不断地鞭策着他去严谨地审视奇妙背后的细节问题，做到“大胆猜想，小心求证”。

在李博洋心中，他最感激的经历并非是考入清华，而是在漫漫地求学之路上收获的成长。高中时的李博洋是校学生会的成员，从干事到部长，两年的工作经历让他学到了很多，“做学生会的工作你要试着去协调自己和他人，而且要敢于担当，那在这个过程中其实自己就会成长许多。”说这些话时，这位清华附中的男孩一下子严肃了起来，他不断地回忆着因学生会工作而认识的各种朋友，他们曾一起夺得年级足球赛的冠军，一起帮助女篮摘得两连冠。“这些经历都很有趣，这些带给我的可能更甚于清华。”

如今的李博洋，在清华的园子里继续着他的学习和生活，无限大的清华，将带给他的人生以无限的精彩。

学习经验分享

如何细化学习？

我喜欢阅读一些英文原版书和报刊，阅读的过程中会特别留意自己之前没有遇到过的生词，并将它们标注起来以便之后进行摘录和背诵。这些词语都会被按照词性和大意进行分类，因为这些单词都是从特定的语境中摘录出来的，所以会在单词的后面做一些提示语境的标注。

另外，我十分注重方法的总结，针对不同的知识点，都会总结出具有针对性的方法，并不断地对方法进行调整和完善。

李俊材

在哪里跌倒就在哪里爬起



▼ 专业：电气工程及其自动化

李俊材，毕业于贵州省兴义八中，高考成绩 696 分（含 20 分少数民族加分），被清华大学电机工程与应用电子技术系录取。曾入选清华大学“领军计划”，获得 30 分优惠降分。

出师未捷

“第一年的高考落榜，对我无疑是个重大打击，那种挫败感令我毕生难忘。”

李俊材一直以来成绩都挺不错，他的预期是，即使考不上清华，也能自由选择其他重点大学的专业。可是第一年高考，原本很擅长的数学发挥失常，影响了之后英语和理综的发挥，导致整体分数十分不理想。没有高分作为后盾支撑，李俊材填志愿的可选择余地很小，更别说考清华了。

李俊材决定复读，做出复读这个决定并不困难。“比起接受让自己不甘心的结果，我更愿意再用一年放手一搏，十二年寒窗，我不想留下遗憾。”

而复读这个决定也是李俊材人生的一个转折点，用看似滞后的一年，为未来的人生积累能量。

重头再来

李俊材对自己第一次高考失利进行了客观分析。“偏科绝对是禁忌”，李俊材分析，自己的弱势是英语和语文，强势是数学和理综。第一次高考失误，除了数学没发挥好之外，根本的原因还是自己知识点掌握不扎实，偏科太严重。

李俊材把更多的精力放在对弱势科目的拾遗补缺上。“在攻克重难点的同时兼顾夯实基础，先构筑整体知识框架，再逐步完善细节，对容易忘记的知识点要拿个小本子记录，便于随时查阅。”

对知识点梳理和掌握之后，剩下的就是多做题，熟练题型并且提升速度。“题海虽然不是捷径，但是很有用，包括语文，练习量跟上去之后，只需要注意总结和反思，成绩也会跟着提高。”

复读这一年，李俊材的心态也比高三时候好了。“高三的时候担心，要是考不好会不会复读一年呢？真的复读之后就觉得，这是最后的高中时光了，不管考得如何都要珍惜。所以整个人心态会比较放松。”

但是也有考试成绩不理想的时候，李俊材也会沮丧。“带着情绪学习，效率特别低”，李俊材在晚自习期间主动去找班主任谈心，有老师的开导比

自己硬扛着好多了，“心态调整好了之后成绩回升得也快，面对考试也更加从容。”

李俊材喜欢打乒乓球，不管是高三还是复读期间，他一个星期总会花几个小时打乒乓球，并且养成每天跑步的习惯。“体育运动既是一种很好的缓解心理压力的方式，也有助于提高学习效率。”

清华园中再出发

“大学生活一点都不轻松，我被骗了。”李俊材说，在清华学习压力比自己想象得大，对体育的要求也比较高，身边“大神”云集，每个人都有很多值得自己学习的优秀之处。

李俊材的父母是中学教师，很重视对孩子的教育，但是不过多干预，所以李俊材从小就有很多自己的时间自由支配。在清华，李俊材有了更多的自由选择，“在清华，能根据自己兴趣选择发展方向，有更多的选择和机遇，但是也面临着新的挑战。”

复读一年让李俊材终于迈进清华园，丰富多彩但并不轻松的生活已经慢慢展开，尽管还没有完全适应，但是李俊材期待着自己未来的清华生活。

刘云鹏

路途虽漫漫，自强须不息



▼ 专业：计算机科学与技术

刘云鹏，毕业于河南省南阳一中，入选清华大学领军人才选拔计划，初审优秀并获得 30 分加分，最终在高考中以总分 709 分、河南省理科第一名的优异成绩被梦想中的清华大学计算机系录取。

一分耕耘，一分收获

当从老师口中听到自己的高考成绩时，刘云鹏难以掩饰自己心中的惊喜与激动。“之前虽然对高考比较有把握，但是从来没敢想过会考得这么好，毕竟我们学校已经很多年没有出过这样优秀的成绩了。虽然我之前已经拿到了清华的加分，不会担心自己考不上清华，但看到这样的成绩依然非常自豪，觉得自己高中三年的努力没有白费。”

刘云鹏小学时成绩不算突出，虽然成绩在班里处于上游，但是也不是最拔尖的。而到了初中之后，情况开始发生变化，他开始经常斩获年级第一。他自己的解释是这样的：“因为我从小就对自然探究非常感兴趣，喜欢阅读相关方面的书籍，特别愿意花费功夫了解这方面的内容。因此初中开始学习理化生科目后，这些科目也成为了我的强项。”可以说，正是兴趣使他的成绩突飞猛进。

进入高中之后，刘云鹏的优势变得更加明显了。第一次月考中，这个看上去并不活跃的男孩便成为年级第一，让老师感到特别惊讶。之后高中三年，他更是基本没有掉出过年级前五，长期稳居年级第一的宝座。

对于这段看似轻松的经历，刘云鹏却认为并不如此，这是通过自己的努力获得的结果。“经常有人问我怎样才能快速提高成绩，我觉得这实在是没有什么简单的方法，我的答案是一分耕耘，一分收获。”他这样解释自己的看法，“来到清华之后，我才了解到有那么多同学在高中时就有过如此丰富的经历，各种竞赛比拼，闯遍大江南北，这对于我而言简直就是神话。我就是千千万万学子中经历最普通的那99%，是一步一步踏实地走过来的，只不过每一步都离不开自己的付出。”

刘云鹏在语文这一科目上的经历正能体现出他对“一分耕耘，一分收获”的真谛。过去，语文一直在“拖他后腿”，满分150分的考卷，他经常只能得100分出头。班主任也曾经半开玩笑地对他说，只要把语文补上去，他的高考成绩便不用发愁。为此，他开始了一年的默默付出。语文是公认的难提分、靠积累与基础的学科，而刘云鹏的相关基础并不好。他只能跟随老师的指导，在高三一年中慢慢摸索。这个过程是漫长的，而且是反复的，这

一次获得了进步，下一次可能就又退步了。但是他不能放弃。经过一年的“卧薪尝胆”，刘云鹏的语文平均成绩逐渐提高了十多分，最后在高考中获得了125分的成绩。虽不算顶尖，但也极大弥补了自己之前的不足。

不只是语文，刘云鹏在许多学科上都秉持这样的态度。“学习不是一时就能迅速进步的，只能放长线、逐步积累、一点点耕耘，而非一日之功。”这是他自己关于学习经验的诠释。

做自己喜欢的事

关于自己学习的动力，刘云鹏认为，他只是在做自己喜欢的事而已。“我觉得我能在学习中找到乐趣、找到成就感，因此自然也乐于投入到学习中去。”他认为，做好一件事的前提条件就是要乐在其中，因此至少要喜欢上这件事。而正是因为他对学习也有着相似的兴趣，才能够持之以恒地进行学习。

很难想象，作为一名在高三阶段全力冲刺的学生，刘云鹏直到考前最后一个月，还在每天花至少一小时阅读各种杂志，以及老师口中的“闲书”。“我比较喜欢读关于科技与历史方面的书，可以帮助我开拓视野。我并不觉得作为学生就应该被课本束缚。我享受读书带给我的愉悦，喜欢知识带给我的全新感觉。”

之所以报考计算机专业，也是刘云鹏在高中时慢慢确立下来的。“我一直都觉得信息技术特别神奇，而且一直在蓬勃发展。我相信计算机未来会在更大程度上改变我们的生活。”虽然他之前从来没有就接触过编程方面的知识，但是凭借对信息技术的喜爱，他在填志愿时毫不犹豫地选择了计算机系。“我只是想做自己喜欢的事。”

自强须不息

刘云鹏与清华的第一次接触，可以追溯到2016年参加暑期学校的经历。第一次踏入清华园，那浓厚的学习氛围、美丽的学习环境、热情的辅导员，都让他印象深刻。他觉得，清华远比自己想象中的更大、更美，而清华人也

认真践行着“自强不息，厚德载物”的校训。短短几天的时间，清华便在他心中留下了不可磨灭的印象。

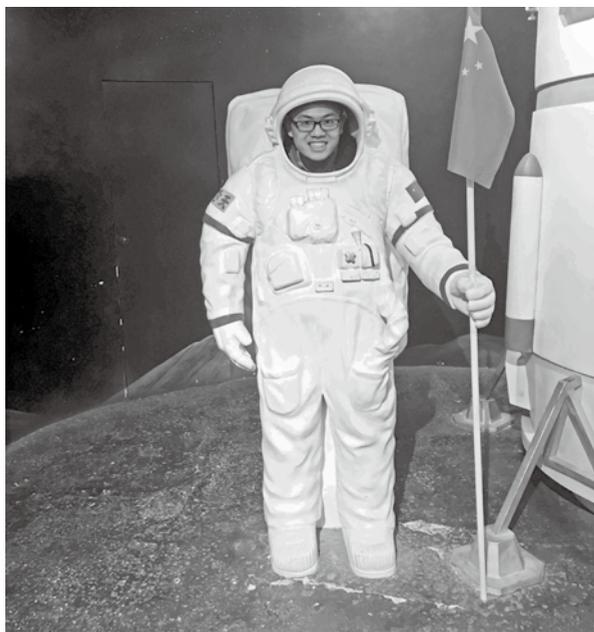
一年过后，刘云鹏终于再次来到了清华。而这一次，他是以清华学子的正式身份来的。然而刚开始时，他却发现大学之路并不像想象中的那么一帆风顺。“刚开始两个月我还希望保持着高中时的习惯，想要像高中一样学习。然而事实上，没有那么多作业可以用来练习，老师上课时也不会讲解浅显的内容，更多的时候需要自主探索。而计算机系更是高手如云，在这种情况下，我甚至一时有有点迷茫。”

事实上，这种迷茫并没有持续太长时间。他知道自己是时候改变一下了。“进入大学，眼前并不是路更难走了，而是又找到了新的向上攀登的道路，有着更高的目标可以探索，因此更加需要努力了。”他说，“我开始领会到‘自强不息’的现实意义。以后，我打算还是要像以前一样，多做自己喜欢的事，尽可能地充实自己，毕竟大学的路还很长，大学的机会还很多，而这些只有努力才能做好。”

经历了这段小插曲，刘云鹏更加适应了大学生活，面对各类挑战也更加自如。大学路途虽漫漫，而自强仍须不停息。

刘至

让自己成为自己选择的模样



▼ 专业：工业工程

刘至，毕业于厦门外国语学校，凭借优异的平时成绩和全面发展的综合素质，在清华大学领军人才选拔中初审优秀并获得 60 分加分优惠。高考中，他凭借一贯稳定的发挥，如愿进入清华大学工业工程系学习。

汽车梦，趁年华

在刘至的高考成绩单上，英语的成绩尤为亮眼，他获得了150分的满分，刘至说：“平时我的英语作文从来没有拿过满分，能在这样重要的考试上获得好的分数我觉得挺意外的。”当被问起英语学习的经验时，刘至的回答有些出人意料，他说：“我很喜欢汽车，从小学高年级开始，我就会去国外的网站上看汽车节目，能把英语学好和小时候的这个习惯有一定的关系。”

和很多男生一样，刘至从小喜欢机械，喜欢汽车，喜欢自己拆装、实验、做手工，大大小小零件的精准配合深深地吸引着他。他常常和身边的车迷朋友一起去寻找国外汽车节目，然后互相分享。没有字幕没有翻译，但轮胎的尖叫与发动机的咆哮足以让车迷们心潮澎湃。他为汽车的奔驰深深着迷，也意识到了国外制造业的先进，因此，他在选择专业时理所当然地填报了工科。

在与清华的老师交流之后，他填了工业工程。“开设工业工程专业的目的是提高一个工业系统的效率，并且降低它的成本。目前中国的制造行业都处于一个转型阶段，国家的发展战略也非常需要这方面的进步，我相信未来的几十年会有很好的发展前景。”

刘至预想中，工业工程系可能会更偏重于实地的研究，入学后他发现，“我们系现在也逐渐在向美国的比较先进的研究方向靠拢，通过数学方法进行系统优化。我觉得这是很不错的一个方向。”

北京的展览和资源让刘至有了更多学习的机会，他参观了北京天文馆和汽车博物馆，还加入了清华大学“紫荆花”节能车队，进行了三次汽车发动机的拆装实验，分析发动机原理，寻找提高循环热效率的途径。接下来，他们还会进行发动机动力的标定，调试电路，完成分型分窗方案，将学到的知识运用到实践中，让图纸上的设计一点点开上赛道。

学要拼尽全力，玩要玩出精彩

高考之后，刘至来到清华参加面试，获得60分加分。早在学校内部选拔中，他就凭借优异的学业成绩和丰富的课外活动让众同学钦佩不已。刘至

在高中阶段曾有过许多尝试，他做过一年的志愿者，参加了两年模联，也竞选过学生会主席。

他的母校——厦门外国语学校宽松的氛围为学生留下了比较多的自由支配时间，鼓励他们参加课外的活动。刘至始终希望能给自己的兴趣和爱好留出一点时间，他的父母认为，学习是他自己的事情，因此并未干预他的课外活动，“我平时有了什么兴趣爱好，他们只是问一问，只要觉得不错，他们就会支持。”

“模拟联合国”是他在高中时坚持参与的一项活动，他记得2013年时埃及政变之后，校内举行了模联比赛，他扮演的是俄罗斯代表，“当时埃及当地的反政府武装与美国以及俄罗斯三方状态焦灼，我在这个会议当中遇到了不少麻烦，但是通过充分的准备以及与其他代表的合作沟通，最后得到一个不错的比赛结果。”刘至说，在“模拟联合国”会议的准备中，需要阅读背景资料、书写大量文件，这对于他资料收集和整理的能力有很大提高。在这个过程中，他养成了对于国际大势的客观分析和理性判断的习惯，并将一直保持下去。

在清华园中成长

因为喜欢工科，清华园是刘至从小向往的地方。高二暑假来到清华大学参加暑期学校时，他每天从宿舍走到教学楼，从飘着饭香的紫荆路走到绿树成荫的学堂路，忍不住感叹：“学校实在是太大了。”

如愿考入清华后，他更加眷恋这个园子的美食与美景。这半年来，他已逐渐适应大学生活。他对于学习压力早有准备：“高中时我就和学长学姐交流过，很多人说大学依旧很累。高中的时候就那几门课，反反复复地做一些类似的题，难度并不大，但是大学的难度比高中高了好几个层次，还是会很累。”

寒假中，他回到母校做了宣讲和分享，并担任了活动的主持人。他告诉学弟学妹们，“冲刺阶段最重要的就是让考试时候的发挥更稳定一些，高三的后半学期有必要适当提高刷题的量，力求不要犯一些小错误。”高三阶

段，刘至保持着规律的作息和良好的心态，早上6点多起床，晚上11点多睡觉。“以我自己的标准来看，也常常会有考试失利的时候，但我看得很开，考砸了也不会有特别伤心的时候。”

在刘至高三时，他的学长学姐也曾回到母校与他们交流，他看到熟悉的学长学姐们在大学中学习了半年之后，“无论是外表还是说话的方式，我都能感觉到一些微小的变化，这让我对大学的生活有了更多的期待。”

而此时，他也终于成为了站在讲台上娓娓道来又自信满满的那个学长，这样一届又一届的轮回见证了他们的成长。青春梦想，从清华园开始起航。

龙葵

见素抱朴，少私寡欲



▼ 专业：建筑学（含城乡规划）

龙葵，毕业于湖南省长沙市长郡中学，曾获得全国青少年信息学奥林匹克联赛（NOIP）湖南省一等奖等奖项。他曾通过清华大学领军计划人才选拔，获得 30 分加分，最终以湖南省高考成绩第四名（裸分）顺利考入清华大学建筑学院。

退赛带来的成长

龙葵成绩一直都还不错。除了从家乡的县城刚到长沙市求学时有过波动外，成绩一直名列前茅，因此高中顺利进入竞赛班。高二上半学期，全班同学全面停课进行竞赛培训。龙葵在初期表现优异，获得湖南省一等奖，之后便开始准备省队选拔。但是他在寒假期间的所有模拟考试中，成绩一直“吊车尾”，甚至出现零分，最终龙葵在下半学期开学前一天崩溃了。

通过跟竞赛教练和班主任电话谈、当面谈，最终龙葵做出了退赛的决定。“那时候很伤心啊，感觉就是自己承认自己的无能，之前很多努力都半途而废，因为确实投入了很多，几乎全年无假地训练，还要兼顾竞赛与学习。”龙葵惋惜地说道。他形容自己刚回归学习时候的状态是“一穷二白”，“停课了那么久，又是在开学前一天退赛，压根没有看过书。”因为全班都是竞赛生，同学们也都处在停课的状态，当时教室里包括龙葵在内，只有两个人，就靠自习和老师答疑。

“那时我一直用《老子》的一句话勉励自己：‘见素抱朴，少私寡欲’”，龙葵说。尽管龙葵的父母表现得比较淡定，可能心里也焦急，但没有表现出来，反而一直支持、鼓励他，放手让龙葵自己去闯。

龙葵清楚地记得，有一堂生物课，教室里就三个人，老师、他和另一个同学。“我们仨围坐在一块，照例进行课前答疑之后，就各自在做自己的事，寂静无声，只有教室里的钟在嘀嘀嗒嗒地走，然后就恍然如梦一般，时间毫无察觉地飞逝了。那时心真的是非常静。”教室对他而言就像一个隔离带，外界无论怎么喧闹，里面总是安安静静。“一个月后就莫名其妙地爆冷门考了年级第一，然后情形就慢慢好转起来了。”

正是这次退赛让龙葵收获了豁达淡然的心态，并助他越走越远。

回归初心

回想自己与清华的情缘，龙葵一脸笑容地说：“我第一次踏入清华园的日子是我16岁生日，也是一种缘分吧，想想就觉得好幸福。”“因为机缘巧合的允许，因为荷塘月色的吸引，因为李健男神的榜样……这样的理由不胜

枚举。但最真诚的往往是最简单的，我渴望成为一个‘清华人’”，龙葵说。

历史上耳熟能详的大师，现如今如雷贯耳的名家，还有在他高中生涯中接触到的各个清华人，学长也好，老师也好，都愈发坚定和激励了龙葵的渴望。湖南招生组的一位老教授令龙葵印象颇深，“如许高龄却依然对着一群高中生慷慨激昂，如数家珍，当时就有一份感动和向往。”

龙葵最喜欢的地方是建筑学院的教学楼，这半年来的酸甜苦辣就发生在那里。特别困难的时刻，当属第一次熬夜画图。长夜漫漫，龙葵感觉怎么也画不完了，但他最后坚持了下来。特别开心的时刻，也当属第一次熬夜画图的时候，终于画毕，临画感慨，“怎么画得这么好，我一定是个天才”，心里小小地臭美一下。

分配给每个人的专属座位是建筑学院独有的福利。每天和同学一起在专教画图、做模型，有时吵吵嚷嚷欢声笑语，有时各不交谈潜心做事，还有一起拼外卖为了省几块配送费的交情。做模型、拆模型、画图、撕图，得与失都在这里了。每一个都是龙葵欢喜的，甚至是那建筑人代代的熬夜传统，“我享受那种黑夜里独自一人的孤寂感，仿佛天地里只此一人的专注。”成长啊，友谊啊，快活啊，跌撞啊，专教都见证着。

专业选择是龙葵自己考虑的结果。在他看来，自己有时浪漫乃至矫情，有时倔强甚至偏执，性格以及自小的喜爱促使他选择了兼具艺术与理工的建筑系。“能够让自己天马行空的想象成为现实，能够将现当今满大街死气冰冷的盒子改变成有灵气的产物，也算是一件幸运的事吧。”

或许是初入清华园的缘故，龙葵觉得自己有些兴奋和不知所措。“自己正在找回曾经高二时自习的状态，‘见素抱朴，少私寡欲’。我感觉自己在生活了，既不是简单地生着，也不是纯粹地活着，而是热烈恣意地生活着。”

学习经验分享

园子里，我认识这样一些同伴，他们有的会因一点小小的偏差，反反复复操做实验，只为找到那个陌生的变量；他们有的会通宵达旦绞尽脑汁涂抹擦改，只为完成一个完美的方案；他们有的甚至就睡在了实验室或专

教，不是出于课程的繁重或是外在的压力，而是出于内心对学术的信仰和对理想的坚守。最重要的是，他们怀揣着对祖国的热爱与对民族的热忱，他们不仅看到眼前的朝朝暮暮，还有诗和远方，更有自己、祖国和民族的未来。祖国和民族的希望不寄托于他们，还会寄托于谁呢？我们要有当仁不让的气魄，更要有当之无愧的能力。这是我们在缓缓前行又倏忽而去的大学生活中应当关注的。

陆恺

诗酒趁年华



▼ 专业：自动化

陆恺，毕业于南宁市第二中学，曾参加清华大学领军人才选拔，初审优秀并获得 60 分加分认定，全国数学联赛、全国中学生物理竞赛均获得省级一等奖。2016 年高考中，他以总分 682 分的高分被录取到清华大学信息学院自动化系。

一年后的陆恺在清华园里过着充实而丰富的大学生活：周围有着积极向上的同学，浓郁的科研气息。每天充满激情地学习着自己热爱的专业，同时又在课余生活参与多种社团活动，发展更广泛的兴趣。而这一切都是高中时期他曾梦寐以求的。

文理兼长

全国数学联赛省级一等奖，全国中学生物理学竞赛省级一等奖，很难想象出在这种种头衔之下的陆恺，最喜欢的一句话是“诗酒趁年华”。

“在高中，我最喜欢的两门学科是物理和语文，”陆恺说，“我深深喜欢上物理是在高二。”当时的陆恺已经在数学竞赛中获得了省级一等奖的不错成绩，但很长一段时期内都难以取得更大的突破。“我感觉我遇到了瓶颈，所以老师建议我去尝试物理竞赛。”于是陆恺“半途出家”，开始上物理竞赛辅导课。而一学期的学习之后，陆恺发现自己被物理现象的神奇、物质原理的奥妙所深深吸引，“情不知所起一往而深，”他这样形容当时的状态。于是，他利用假期进行培训，一日9、10个小时的高强度学习，奋起直追，最终在那年的物理竞赛中获得了省级一等奖。

“物理竞赛的知识体系比高中体系要完整而严谨，无论是行星轨道的修正、微观粒子的结合，还是热力学定律的应用、光学的绘图，都令人更深地思考了宏观和微观的物理现象。”谈起物理，陆恺便滔滔不绝了起来。

有一位语文教师的母亲，在从小的耳濡目染中，陆恺对语文的关注自然多了一些。“我从小看母亲的《小学语文教师》杂志长大，尤其对里面咬文嚼字的栏目尤为喜欢，常常纠正生活中的语言错误。”而真正激发起他对语文浓厚兴趣的，则是后来对古诗文的学习。“在高中，老师推荐了《唐诗鉴赏辞典》，我在课余时间将八成的诗歌阅读过。在这个过程中，我被诗歌的魅力深深感染了。”而语文上的兴趣和努力，也让陆恺的语文成绩常在年级前十，也曾获得全国语文能力竞赛的一等奖。

陆恺对于语文也有着自己的理解：“语文，我想大概就是真正对中华文字的热爱和日常的积累，多读诗文，感受语言文学的精妙意境和感染力。”

在责任中成长

同大多数人一样，在陆恺的成长中，父母扮演着非常重要的角色。严格

要求、注重细节的母亲培养了他自律的习惯；宽容慈祥、注重人格培养的父亲则希望他能够成为一个坚韧，有男子气概的男子汉。父母呵护下的孩子，总是难以真正长大，而现在的陆恺回想起来，自己勇于承担责任、真正长大的那一瞬间，正是发生在高三。

陆恺的母校在高三时为他们举办了成人礼仪式。成人礼前有一段台阶需要孩子带着父母走，“那天我牵着父母的手，领着带了眼罩的父母拾级而上的时候，突然那一瞬间，就感觉到自己长大成人、要肩负起一家人幸福生活的责任，”陆恺说。也就是在那一瞬间，陆恺决心要坚韧地通过高考这场人生的考验。

喜欢工科，向往着清华的风骨和气质，庄重大气的校园和知识渊博的大师。陆恺在心里暗暗地将清华作为自己的目标。他购买了一本倒计时日历，有序地安排自己的学习任务：在规定的时间内计划一项大任务，每天记录自己的目标、完成情况和当天的疑惑。

面对着巨大压力的高三，陆恺有时也难免会出现焦躁情绪。“高考前我突然觉得遗忘的速度很快，就十分紧张，心情浮躁。”陆恺说，“最后还是主要通过日常的跑步和观察自己种的小植物，来让自己的心情平静下来。”

在有序的复习中，陆恺坦然地走向了考场。“有点紧张，但还是比较自然地写了下去，写着写着就沉浸在做题的节奏里了。

“我的梦想是为‘中国智造’作贡献，毕业后继续出国在人工智能领域学习，因此在招生老师的推荐下，我最后选择了自动化专业。”陆恺说。

谈到对自己高中的感慨，陆恺给出了一个诗意的回答：“青春年少，岁月灿烂，经历风雨，不负初心。”

学习经验分享

关于学习经验，我认为“整体意识”“均衡发展”是很重要的。作为理科生，在高一高二阶段应当夯实英语和语文的基础，以免高三出现“短板”。这同样体现在理综合卷上，时间的分配和得分的效率很重要，不囿于一个难题，先易后难，严格控制时间点是获得高分的关键。高三复习亦如是，在

“刷题”战术中，要克服自身只喜好做优势科目的习惯，先将时间安排于弱势科目。

关于心态调节，在高三备考的一年，我坚持每天跑 2000 米左右作为锻炼和放松，晚上睡前用 MP3 听 20 分钟有趣的英语短文，让自己保持轻松的心情。同时，我们学习小组每个成员有自己的一盆“多肉”植物，他们陪伴了我们高三一年的成长。当然，与老师交流更有助于心态调节。

梅知雨

自主学习效率更高



▼ 专业：计算机科学实验班

梅知雨，毕业于武汉市第三中学，曾参加清华大学领军人才选拔，初审优秀并获得 50 分加分。在高考中他取得了 707 分的优异成绩，获得湖北省理科第一名，被录取到清华大学交叉信息学院。

心态稳定，劳逸结合

整个高中期间，梅知雨给老师最大的印象就是“稳定”，无论是在学习成绩还是心态方面，和同龄人相比都是极为优秀的，不会因为某次考试的失利而意志消沉。

而梅知雨自己也坦言，父母从小对自己采取的就是比较放松的态度，基本属于“放养”的状态，因此自己在学习时也不会给自己太大的压力，在考试中也同样如此。

2015年的全国物理竞赛让他印象深刻。停课3个月准备充分的他却发挥失常，只获得了全国二等奖，与省队失之交臂。回到学校后的他精神也恍惚过一段时间，但他很快就从失利中缓解了过来，调整了自己的精神状态，积极备考，并在高考中一举拿下了理科状元。

在平常的学习生活中，梅知雨也是一个懂得劳逸结合的人。对于学习任务，他往往能及时高效地完成，不会打“题海战术”，更不会熬夜学习。而作为一名从幼儿园就打CS的骨灰级玩家，在周日的休息时间，他会相约和同学一起玩诸如CS、DOTA2之类的团队类游戏解压，但玩游戏的时间往往会被他控制在一两个小时左右，在这之后他会自觉地学习。

自主学习，寻找适合自己的办法

在梅知雨看来，自主学习是应该被提倡的。在高中的时候有一个好的自主学习习惯，不仅对高考很有帮助，而且为自己以后的学习打下良好的基础，对自己的学习能力也是极好的培养。

三年的高中生活让他探索出自己学习的节奏，把自己每天的时间都安排得很紧凑。在跟着老师复习计划走的同时，他还善于总结各种题目的解法，然后逐渐通过做题熟练。与此同时，老师们也会不断帮助他总结考试中出现的漏洞，帮他完善知识体系。

对于自己感兴趣的物理学科，梅知雨更是探索出了独家小窍门。基础知识是他在物理学习时格外强调的。做题技巧固然重要，但仅仅局限于对做题技巧的挖掘实际上不能让物理学习做到一帆风顺。高中的物理学习大多数都

可以使用通法，通过简单的公式组合就可以解决大部分题目。因此，掌握了基础知识，往往就能在物理学习上占有较大的优势。

梅知雨的错题集也和他人的不太一样。高中的同学往往会整理很多错题，三年下来就会有多个错题集。但他的错题集收藏的都是最有价值的题目，三年下来他每门课都只有一本错题集，但这一本，却是他精挑细选出来的。

三年的学习让他找到了最适合自己的学习方法，也确定了自己的目标。在高考中，他也如愿以偿，进入了自己满意的大学。

选择的方向很多，希望能继续进步

高中时对计算机方向的兴趣，让梅知雨在填报志愿时经过多方权衡，最后放弃了其他大学的邀请，选择了清华的交叉信息学院。高中紧张的学习生活让他一直没有时间发展自己的业务爱好，对于感兴趣的计算机也只能粗略地接触，一直没机会更加深入的接触。

来到清华后，他坦言清华和自己想象的不太一样。他原以为清华的管理会比较严格，学习要求也会很高，但来到清华之后似乎没有他想象的那么严厉。在清华，他感受到了自由的气息，有很多机会去选择自己喜欢的东西。

他笑言虽然在交叉信息学院被“大神们”虐得很惨，但这也是督促他不断前进的动力。以后能有很多的选择方向，不过当下是他目前最满意的状态。

乔宇

不要让“最好”成为“更好”的敌人



▼ 专业：建筑学（含城乡规划）

乔宇，毕业于山西大学附属中学，高考实考 695 分，位列山西省 2016 年高考理科第三名。此前她曾参加清华大学领军人才选拔，初审优秀并获得 30 分加分优惠。选择清华建筑，是乔宇初中时便确定的目标。如今她终于梦想成真，正在清华园用画笔和图纸“设计”一个更精彩的未来。

“十年后一定要考到这个学校”

从小就学画画的乔宇对“美”很早便有了认识。她在小学五年级的时候就开始崇拜设计行业的从业者，“感觉他们的手很神奇，画图时就像翻飞的蝴蝶。”初二的时候，乔宇的成绩不错，更慢慢定下了将来学建筑的目标，甚至坚定到“考不上清华建筑就去其他学校学建筑，不考虑清华其他的专业”的地步。

建筑空间让乔宇感到一种特别的“震撼人心”的力量。在参加清华大学的暑期学校、金秋营以及领军人才选拔的过程中，乔宇一方面感受到清华人严谨、踏实的作风，一方面感受到校园里氤氲而浓厚的文化气息，同时，更以一种对建筑空间的敏感捕捉到这个她十年前游玩北京时擦肩而过的园子所特有的灵气。

十年前，小学二年级的乔宇来北京游玩与清华擦肩而过。“当时还挺神奇的，我们先去了北大，然后走得太累了，就不想去清华了，于是晚上就在日记里写说，十年后我一定要考到这个学校”。现在回过头来看，这未尝不是一种奇妙的缘分。

做一只纯粹的“高考党”

乔宇最喜欢的科目是数学。在太原志达中学读初中时，性格不太自信的她得到数学老师的很多鼓励。从此以后，数学就成为乔宇最具优势的科目。

何幸遇良师，乔宇一直特别感谢这位极为了解她小心思、一直鼓励她的数学老师。刚升入初中时，乔宇因小学没学过奥数有一些自我怀疑，这位数学老师便对乔宇说“我觉得你很聪明，你可以去参加数学竞赛”，从此为她打开了数学世界的大门；中考前，这位老师对乔宇说“你有没有想过将来要考清华北大”，当时从未想过考清华北大的乔宇从此坚定地将清北作为高考努力的方向；高考结束后，乔宇去看望这位老师，老师又极为信任地对她说，“你上清华建筑绝对没有问题的！”事实上，乔宇还从未向她表露过自己想上清华建筑的目标。

乔宇高一时，山西大学附属中学决定专门成立一个竞赛班，面向全校有志于攻克竞赛的同学招生，匹配学校最好的教学资源。要不要去竞赛班？这是乔宇第一次自己为自己的人生做决定。

做决定的过程是感性和理性斗争的过程，显然，自己在学数学竞赛，竞赛班匹配最好的师资的确充满了吸引力，但自己将来并不想学数学而是想学建筑，那么“高考”更能敲开建筑专业的门。于是乔宇决定留在普通班里。

事后她回忆说，那次选择的过程是一次非常宝贵的经历，由此她学会了如何为自己的选择负责，如何做了决定而不后悔——那就是用行动证明自己的选择是正确的。

乔宇的高中生活充满理科生理性思维的规划感。每天晚上十一点到十一点半睡，早上六点半起床，中午午休半小时，从不上补习班，从不刷题，也从不计较一次考试的得失、设置“下次考试哪门科目要提高多少分”类似的目标。她更习惯从宏观上规划自己的时间，像是一个战略家，为自己制定“高中三年学习发展规划”，每一个时间段的学习重点是什么，如何分配给各个科目的时间，如何把握复习的节奏，平衡学习和休息的时间，乔宇都不慌不乱，心中有数。

学会接受不完美

接受采访时，乔宇刚刚听完吴良镛院士的《人居环境科学》讲座。她说，这个讲座让她对自小钟爱的建筑行业有了新的理解，明白了建筑师所应该承担的社会责任。“我会觉得学建筑所带来的不仅仅是做设计的能力，而是审美眼光、理性思维、以及解决问题能力等方面的综合训练。”

乔宇说，过去一学期的大学生活“略显混乱但收获很大”，建筑的学习的确任重而道远，甚至“辛苦得想逃回高三休息”。但大家一起在学院熬夜画图讲段子的日子，也让乔宇感受到压力之外的种种温情。

上设计课时，乔宇不太明白某个地方为什么一定要那样处理，便在课后对同学讲起自己的困惑。同学主动替乔宇向课程老师提问，老师便把乔宇叫到办公室向她细心解释直到她完全明白为止。以前，乔宇觉得老师们都高高

在上“忙于研究”，所以不太好意思用自己的“小困惑”去打扰老师，这次经历彻底改变了她的看法，大部分老师其实都愿意耐心地为同学们解答各种问题。

乔宇是典型的处女座，属于细节控和完美主义者，但她也十分清楚这种性格的缺点，容易变得对自己对他人过分苛刻而不自知。她一直欣赏一句西方的格言——“不要让‘最好’成为‘更好’的敌人”，认识真实的自己、悦纳自己、包括自己的不完美是很重要的成长课题。

在清华，她意识到“承认自己能力不足”和“适时放弃”并没什么丢人的；加入民乐队打不了从小学习的扬琴，也没什么遗憾，那就去“打”别的一切能敲的东西呗。乔宇正在变得更“包容”，但对设计依然保持近乎偏执的追求。新的学期，她希望能做出更好的设计，能争取到一次出国机会，去看看国外建筑师怎么做设计。

孙勇

不愿只做一个普遍意义的小县城学霸



▼ 专业：环境工程（全球环境国际班）

孙勇，毕业于安徽省无为县无为中学。曾入选清华大学领军人才选拔，初审优秀并获得 40 分加分，凭借 703 裸分的高考成绩成为安徽省理科状元，选择报考清华全球环境国际班，按照孙勇的说法，这源于自己对于环保的理念。

作为无为县为数不多考上清华的学子之一，孙勇受到不少当地媒体的采访。翻看此前的报道，孙勇都是一个普遍意义上的好学生，努力学习并兴趣广泛。但在与他的交谈中，孙勇提到最多的是“非典型”和“规划安排”。“非典型理科生”、“非典型好学生”以及“我有自己的规划安排”，孙勇更愿意用这些标签来评价自己。

他玩吉他，喜欢奇奇怪怪的帽子，也喜欢新垣结衣长头发的时候。采访当天，孙勇戴着一顶写着“你喜欢怪人”的棒球帽，“总要有些奇怪的小爱好，让别人觉得你很有意思。”孙勇说，很多人都认为小县城的学霸只会学习，他不想成为这种普遍意义的小县城学霸，“我愿意尽量发掘自己的才华。”这位“非典型好学生”最初并未想过自己能考上清华，这一切，都源于一次高二暑假的经历。

重视做规划的过程并能收放有度

问起学习方法，孙勇回答得不多，只说自己专注度很好，该玩时候玩，该学习的时候学。整个高三的周六晚上，都是孙勇的娱乐时间，因为只有周六那天没有晚自习，孙勇便把上网时间转移到了那天，“每周六晚上我都会上网上到很晚。”孙勇说，这也是他觉得自己并非典型好学生的习惯之一。

高三对于孙勇来说，是个发现问题和解决问题的成长过程。恰如孙勇评价自己为“非典型理科生”，他的双语成绩好过理综。正因为深知自己的短板，孙勇对理综学习有自己的一套规划。和集中某个时间玩耍一样，孙勇也习惯于集中某段时间解决一个科目。每个阶段需要提升的科目，以及如何提高，都在孙勇的规划安排之中。“我很享受和很重视制定规划的过程”，孙勇习惯在睡前梳理一天所学并为自己确定下一阶段的学习目标。

高三上学期，孙勇把精力放在双语的积累上，到了高三下半学期，孙勇便集中精力攻克理综。孙勇说，很多人会害怕触碰自己薄弱的科目，但他偏偏喜欢从弱项中找到突破的快感。“我就是要去忍受从差到好的过程，如果高三再花这么多时间在擅长的科目上就会白白浪费时间。”高三下学期，孙勇发现自己的物理拖了后腿，百分制的卷子上不去90分。

作为理综三大重头之一，分数占比多，物理不好十分影响理综的成绩。

“我认为高中几乎所有的问题都可以用做题来解决。”那段时间，为了弥补自己物理的短板，孙勇开始大量做题，每天晚自习回家后做一套理综试卷，从十一点多往往做到一两点。“我比大多数人聪明，而且我也比大多数人勤奋。”孙勇很自信地说。除了自己大量做题之外，学校将班级里成绩优秀，但物理较差的学生挑出来开小班，每周抽两个晚自习进行集中上课。老师们专门为他们准备具有代表性的压轴题给他们讲解。一来二去，孙勇的物理成绩逐渐提了上去。即使如此，当时的孙勇仍未想过自己能够考上清华，“我当时还在考虑同济的建筑”。

参加清华的暑期学校是人生的一次转机

高二升高三那年暑假，孙勇参加了清华大学举办的暑期学校。为期一个月的暑期学校，带他们看过了北京城，参观了清华园。将30个人分为一个班，带领他们参观学校的实验室，听清华教授们的讲座。懵懂的孙勇当时第一次听到了施一公的演讲，“施一公讲得很好，当时觉得他很有人格魅力”。由于一起参加的还有全国其他中学的优秀学子，相比合肥一中这些省级中学，来自县级中学的孙勇从未想过自己有朝一日能够与这些来自省级学校的孩子一起考上清华，“当时觉得我很菜”。

真正的转机在暑校成绩公布那天。负责与他对接的招生老师特意到学校找到他并告诉他，暑校的成绩他排在全省前三，并希望孙勇能够成为那年高考的状元。“这个消息传来之后，给了我很大的自信，我觉得我不比合肥一中等这些超级中学的学生差。”那之后，孙勇便将清华作为自己的目标，“总该把目标定高些。”在去年6月29日的朋友圈中，孙勇写道：“晚上我和学弟学妹们说，目标原来是211的换成985，目标985的换成清华北大。”

进了清华后，孙勇说他仍不算是严格意义上认真学习的学生，比起当一个专注学习的学霸，孙勇更愿意“尽可能发掘自己的才华”。学习上，除了自己的专业课，孙勇还修了日语，他说自己喜欢日本，因为那里的礼仪和环境不错。他喜欢心理学，随身带着《社会心理学》阅读。孙勇还开了自己的公众号，定期记录自己的生活所悟和读书心得。

如果说高中时花在学习上的课余时间只有二分之一，上大学之后，孙勇三分之二的课余时间几乎被各式各样的活动占据。他学了吉他，成为文艺委员，在学生节上自编自导舞台剧。“清华的生活比我想象的还要忙。”孙勇说。上学期，孙勇自告奋勇担纲舞台剧的导演，从剧本写作到背景音乐，再到道具，亲力亲为。“我套用了古希腊普罗米修斯的故事，换成另一个场景，有点像《满城尽带黄金甲》和《雷雨》的关系。”那段时间，孙勇的时间几乎都被节目占据。“上学期虽然成绩也在前三分之一，但觉得还可以更努力。”孙勇决定，将提高学习成绩作为这一学期的目标。

我是患有重度环保强迫症的人

参加了清华的暑期学校，来到清华对于孙勇来说更是一次故地重游。选择环境专业，则缘于他自小就有的羁绊。

“我是患有重度环保强迫症的人”。孙勇这样评价自己。小学时，孙勇就参加了“地球一小时”的活动，“资源浪费现象简直不可容忍。”如果睡前想起屋里的灯没关，孙勇一定会爬起来把灯关掉再睡。

如今，孙勇就读的全球环境国际班是清华2011年为适应全球日益复杂和活跃的环境事务，培养既具有扎实的环境专业知识，又具有经济、法律、管理和人文跨学科专业知识和开阔国际视野的复合型国际化环境管理人才而设立的。2015年，该项目迎来了第一届毕业生，其中45%出国深造，33%在清华直读，22%去了清华-耶鲁的双硕士项目。“我们不算是一个纯粹的工科专业，上学期需要学习经济、法律，之后可能还要学习外交、国际法等等。”众多的海外交流机会也是孙勇选择全球环境国际班的考量之一。但更重要的，是孙勇对环保的情怀。

“对自然无限热情和敬畏将激励着新一代环境人把绿色的景致、绿色的理念、绿色的情怀带出清华。”这是孙勇去年开学时发言稿里的一句话。而2017年1月，一场铺天盖地的雾霾过后，孙勇写下了这样一句话，“责任和能力的巨大落差比现实和愿景的相去甚远更令人绝望，环境人在当下唯有负重、前行。”

王凯旋

静如春水，柔似晨光



▼ 专业：建筑学（含城乡规划）

王凯旋，毕业于鹤岗市第一中学，2016年以709分的成绩夺得黑龙江省高考理科第一名，他曾在清华大学领军人才选拔中获得初审优秀及50分加分，目前就读于清华大学建筑学院建筑学专业。

家庭：崇文重礼 顺其自然

回顾自己的十年寒窗路，王凯旋认为家庭的影响是非常重要的，甚至可以说对他的成长起决定性的作用。“我生活的城市并不算大，人们的观念不算是紧跟时代。但是在几十年前，我的家族就已经重视学习，崇尚学业。”

王凯旋的祖父是当时远近闻名的秀才，他的外祖父则曾前往黄埔军校深造，成为解放军中一名文职人员，他的父母均毕业于哈尔滨师范大学，是当时市里很早的一批大学生，他的姑姑则是市里的第一位博士……可以看出，整个家族所拥有的崇文的家风，给王凯旋的成长提供了浓厚的文化氛围。

从家庭的层面来说，相当自由的学习环境给了王凯旋极大的发展空间。“我的父母虽然就读于师范类的大学，但很少对我进行明显的家庭教育。”王凯旋说。父母虽然对他的学龄前智力开发极为重视，然而从未采取任何强迫的手段，都是通过引导和培养兴趣的方式。在小学和中学的学习过程中，父母对他的学业则几乎是“放任不管”，完全不需操心，所关心的也不是学习的成绩，而是学习的过程与收获。

家庭重视对王凯旋在品德与文化方面的培养，注重长幼尊卑之间的礼节，而这方面的教育也是凭借日常潜移默化的影响。“这样的家庭，可以说是最适合我的环境，我本身的个性与习惯也充分适应了这种环境。”王凯旋说。

中学：淡泊明志 环境使然

除了家庭，对王凯旋影响比较大的还有他的高中班级。与超级中学不同，王凯旋的高中不同班之间教学质量和班风的差距比较大，参差不齐。而他所在的班级处于一种平衡状态：既非常积极、非常团结，也非常活泼、非常开放。他的老师比较年轻，精力、活力十足，助推了班级里向上的风气。王凯旋在高中之前一直比较内向，但是在这三年里受到班级环境的影响，转变为了整个班级的活跃分子之一。

也正是这种环境、风气，使他的班级虽然竞争性强，但绝不激烈。看中成绩的同时，班级也特别注重校园生活本身的乐趣，不是仅仅为了某个结果

而努力。这些都给王凯旋留下了很多特别美好的记忆，促成了他高中时代一直较为放松的心态。

他的家乡同样培养了他淡然的心境。和一线城市明显不同的是，他的家乡生活节奏慢，丝毫不显得急躁，与外界的交流不算频繁，但网络发达，个人的视野不会有太多阻碍。“这里的人虽然也崇尚知识，向往外界，但很少有奢望，不愿意太过强迫下一代去往哪里。在这样的小城长大的人是不太容易迷失的，因为起点不高却格外清晰，我的根就扎在这个地方。”王凯旋说。

个人：稳重慎行 坚持不懈

说到自己的特点，王凯旋觉得首先是“想得多”。在他的眼里，“想得多”并非胡思乱想，而是会考虑容易想不到的东西。“举个例子，如果是举办活动，很多人会因为顾忌比较少，一开始的设想简单又美好，怀着饱满的热情直接开始做，而中间会出现一些意料之外的问题。而我是未雨绸缪，一开始想到的问题比较多，但是热情就会因此减少。不知道这个特点是好是坏，只能说是我做事的习惯。”王凯旋说。除了“想得多”，倔强是他的另一个特点。如果认定了要做哪一件事，王凯旋就会一心走下去。“正是以上的两种特点，注定了我并不是一个喜欢挑战的人，”王凯旋说，“这个挑战不是说外界看来有多么惊险刺激，而是从我自己的角度来看具有多大的把握。如果我充分肯定能够做成一件事，即使它的风险看上去再大，那也只是幻象，无关紧要。对一件事的把握着实能让我感到安全，这种感觉是难以替代的。这在一些人看来是不思进取的表现，然而这确实使事情的进展不至于盲目。这当然也会损失一些尝试的机会，倒也不至于留下什么遗憾。”而正是这种性格，让王凯旋拥有了“反拖延症”——与拖延症恰恰相反，不论时间多紧，做决定前他一定会留出一段时间。用他的话来讲，这并不是体现了他有多么勤劳，只是基于对种种风险的担忧和规避。

未来：脚踏实地 从零开始

王凯旋踏实稳重的性格与清华行胜于言的气质相仿，这促使他最终选择

了清华。“对于新闻事件，清华的同学更多的是了然于心，加以思考，静观事情的进展，并不急于发表言论。这与我的性格更加契合，我希望能在清华学到更多真本事、取得实在的成果。这样的气质在顶级的高校中是非常稀有的，清华无疑是我最好的选择。”

对于在清华的学习生活，他认为是非常高效的——在相同的时间内，投入更多的精力，来取得更多更好的成果，以此追求在较短的时间内以最高质量完成任务，这是实力与态度的体现。

而对于未来，王凯旋目前并没有太多奢求。“我仅仅把清华当成一个平台，而不是一个背景。我希望拥有一种态度——面对大学里的各种挑战都去认真应对，以自己满意的质量去完成。这样的态度是我希望给自己的一种交代。”

学习经验分享

学习要多想。如果再加一句——不要想当然。我们能看到的、能学到的、甚至能记住的，都远远能够满足思考的深度，却又通通逃不出思考的边界。莫说“读书破万卷”，就是“读破万卷书”，属于我们的也只有思考清楚的那部分。更何况，我们只能“哀吾力之菲薄，美知识之无穷”；唯一的出路是，“学问重重无穷已，思维种种望相似”。除此之外，我别无秘诀。

王颐冰

态浓意远，芳泽无加



▼ 专业：建筑学（含城乡规划）

王颐冰，毕业于吉林省东北师范大学附属中学，曾通过清华大学领军人才选拔，获得初审优秀及40分加分，高考中取得实考703分、吉林省理科第七名的好成绩，被清华大学建筑学院建筑学专业录取。

相见已留心

王颐冰说，在清华大学暑期学校的第一眼便将大礼堂印在了心底，既有古典的韵味，也有现代的风貌。

她很怀念暑期学校那七天的时光，怀念认识的朋友们和清华大学“严谨、勤奋、求实、创新”的校训。

七天很长，让她的目光足以穿过历史的尘埃看到岁月罡风洗礼下清华的步步成长、足以从外表和自己相差无几的辅导员们身上体会到他们内心那份属于清华人的坚韧与担当；七天也很短，她还没来得及细看月色荷影、还没来得及“吃遍19个食堂”、还没来得及再多学到清华人身上的可贵品质，就得依依不舍地离开了，从此便有了方向。

在学习上，王颐冰一直是“领头羊”。2010年，她以初、高中连免连读“贯通生”入读东北师范大学附属中学，当年入学近1800人，贯通生只有18人。在初高中她成绩一直保持年级前列，综合排名年级第三。对她而言，学习从来不是负担，“每次理解了新的知识点我都会特别开心。即使是以前的知识，有了新的感悟也会非常开心。”正如莎士比亚所说，学问必须合乎自己的兴趣，方才可以得益。因此王颐冰一直遵从内心，凭借自己始终如一的学习习惯，以优异的成绩走完了自己的高中。王颐冰说：“拿到高考录取通知时，我内心很平静。因为有因就有果，这是水到渠成的事情。”

何况到如今

“建筑是石头的史诗，是凝固的音乐”，选择了建筑学院的王颐冰从不后悔自己的选择，尽管有时候因为专业要求需要熬夜，但她认为，“自己在高中一直进行的是理科方面的学习，而建筑是艺术和人文的结合，转换思维非常重要。有的时候为了能让自己的设计以最好的状态呈现出来，多花一些时间是值得的。”

半年来，她已经完全适应了这座园子的节奏。建筑学院是清华大学的“老牌”专业，能人辈出。王颐冰却依然是那个高中的女孩，保有自己的坚持，“成绩对我来说既重要也不重要。重要是检验自己掌握知识的程度，是

学习能力的一种体现，是因为我喜欢建筑，并不代表能力的其他范畴”，她说：“每个人身上都有自己的闪光点，都值得我去发现、去学习。每个人都有不同的花期。相信自己，静等花开。”

铅华弗御也

“如果说大学给予自己最大的改变是什么的话，那么一定是更加勇敢。对于想做的事情，我都会努力尝试。”王颐冰笑着谈起自己的变化。

虽然没有担任特定的职务，但是集体活动她都会尽量参加。现在王颐冰还加入了国标队，“虽然有的时候会有些疲惫，但每次练习舞蹈都很开心，沉浸在舞蹈中让我感到放松。”书法也是她的“心头爱”。她认为中国书法是一种独特的视觉艺术，讲究自然、顺畅，需要入静、放松。“我喜欢在紧张的学习之余，放空自己，平衡心态，书法就是很好的选择。”尽管是业余爱好，也让她获得了硬笔书法五级优秀证书。

除此之外，王颐冰也喜欢音乐。古筝是我国最古老的弹拨乐器之一。俞伯牙摔琴谢知音的《高山流水》；描写夕阳映照万顷碧波，渔民悠然自得，渔船随波渐远的优美景象的《渔舟唱晚》，她都深深为之痴迷，并获得古筝十级优秀证书。她热爱运动，每天早上晨跑，在校运会上取得佳绩。“因为是自己的爱好，哪怕达到极限、坚持不下去的时候还是要咬咬牙坚持。这和生活一样，都会有坎坷，没有过不去的坎儿，坚持下去就会达到彼岸。”

王颐冰说，“这也是清华教给我的。始惊，次醉，终狂，是一个人做事应该有的态度和信仰。”

学习经验分享

我的建议是一定要熟读课本，深入理解课本中的概念。高考的内容都是以课本为基础的。如果只顾着做题而忽略课本，是得不偿失的，而且知识结构也是不全面的，容易出现漏洞，而自己却发现不了。考试题目的本质还是考察对于概念的理解是否透彻，所以花一些时间把课本上的概念理解清楚绝对是事半功倍的。

谢畅

淡然地生活



▼ 专业：新雅书院

谢畅，毕业于四川省什邡中学，曾入围清华大学领军人才选拔计划，并获得 30 分的加分录取资格。他心平气和地走过高中生涯，坚持、执着，在高考中取得 709 分的成绩，以四川省理科第一名的成绩被录取到新雅书院。

青年，思考人生的意义

对人生意义的执着，似乎是青年的共性。谢畅也不例外。有的人在思考中是一步一步肯定了他的初心，但谢畅很不幸，他似乎并没有找到真正有说服力的答案。但他从来没有放弃，也从来没有踟躅不前，他依然不懈地阅读别人的答案，深思之后又觉不妥，再出发，再寻找地平线那边的答案，终于有一天，他拿到一个临时的答案，人要淡然地生活。

他从出发开始就怀疑人生的意义能不能找到。每走到岔路总有人喊道：“来，我这里有人生的意义……”或许有时他确实没有听懂别人在说什么，确实也听不懂，于是坚持着自己固有的想法继续走下去。有时也高兴地听懂了一些，于是喜不自禁，坐立难安。他明白，当你老了的时候，回头，走过的便是你的人生。但他不愿意老去，执着于生活、思考的时候，他永远年轻。

在2016年开学典礼上，邱勇校长评论《瓦尔登湖》时说道：“（梭罗）他不屈从于庸俗的现实，追求生活的本真，最终收获了超凡高洁的思想。一个多世纪后，我们仍能从《瓦尔登湖》中获得灵魂的滋养。今天，我们同样需要摆脱物质的奴役，在安静思考、默默守望、执着追求的过程中，感受宁静的巨大力量。”对淡然的生活作了一种解读，让他为之一振。

有人说，人的一ance要把一些东西看淡，又不能把什么都看淡。生活就是这样。在高中阶段，他本着对生活的热爱，对淡然的欣赏，对平凡的坚守，走过风风雨雨。积极乐观的人恰有一种“五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸”的感觉，谢畅没有达到，但他一直在追寻。

“我们不应把学习脱离于生活来考量，学习是生活的有机组成部分，学习点亮生活的价值。”本着这样的观念，他在应试教育的框架下获得超越应试的收获。这些收获，没有思考是无法获得的，没有痛苦的追求是不配拥有的。青年，绝不能失去自己的思考。在高中阶段，他偏安一隅，认为自己已经获得了不少思考的成果。

青年，思考无止境

来到新雅，思考的禁锢之门从此打开。他知道自己过去的那些思绪根本谈不上思考，连思考的门都还没有入。新雅是一个拒绝平庸的地方。他也曾有过小小的失落和沮丧。他们从自身开始思考，在《无用知识的有用性》中，他们思考教育的意义何在；在《史记》中，他们思考人和天命的“二难”问题；在简·奥斯汀的小说中，他们思考群与己；在《艺术的启示》中，他们思考何为“美”；在《道德形而上学原理》中，他们思考何为自由。青年，思考无止境。新雅，追求高贵和自由，亦无止境。

在这里，思考的大门从此打开。也许，他还不怎么适应。渐渐地，他在大量的阅读和表达中和各路先贤交流碰撞，在 *informed confusion* 中懂得思考的价值。在这里，他和有不同成长经历的伙伴们交流不同的想法，感受思维碰撞的奇妙。当然也有微积分和线性代数的苦苦求索。在这里，他明白思考无止境。在纷繁复杂的人世中，在人类有史以来的文化、知识宝库面前，所有人都会感到渺小，都会变得谦卑。有时，他甚至可能在知识的海洋面前迟迟找不到进路，在反复的求索后依然不知所云。

生活似乎又一次陷入困厄，但生命的价值正是在困厄中偶有所得。清华足够大，关键看你的梦想有多大。他依然感受到知识的博大精深给人带来的挑战，这时迎难而上是积极的选择。

及时改变学习方法，调整适应学习节奏，合理有规律地安排自己的时间，是进入大学后的重要一步。如何在平凡的生活找到自己的价值，如何在日复一日的繁忙中懂得品味生活的特质，这些问题不断地浮现在他的脑海中。思考不是为了找到终极的答案，生命也是如此。世上的很多东西本没有答案，有的只是永无止境的思考和独一无二的思考过程。

淡泊明志，宁静致远

这是一个需要执着，需要不忘初心的时代，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。大学之道，在明德，在亲民，在止于至善。大学要培养君子作为国之栋梁。在新雅的近一年的时间里，谢畅与其他同学虽然专业发展有别，但

他们志同道合，走在追求成为“君子”的道路上。

淡泊是一种精神状态，这种精神状态化入生活中的人有着明显的气质。在新雅书院2016级开学典礼上，黄裕生老师说：“大学是练习自由和学习高贵的地方。”他当初听完报告有如醍醐灌顶，一种不可言说的思绪混杂在脑海中。在新雅的岁月里，谢畅渐渐明白老师的殷切期望，渐渐明白新一代中国人的责任与担当。高贵、自由是什么？怎样练习？一个个谜团激起一圈圈的波浪，激荡到思绪的远方。

做一个清华人，就要做一个追求高贵和自由的人。这样的要求无疑是富有挑战的，而这样的要求，在谢畅走进新雅书院的那一刻起，就成为难以忘怀的人生选择。“新雅的挑战不在于学业的繁重，不在于思想的艰深，恰恰在于你敢不敢放下一时的名利得失，你能不能志存高远、不忘初心，你是不是愈挫愈勇、迎难而上。意志倒下的时候，生命也就不再屹立。你的坚强与勇敢表现恰恰在于你不经意的选择。”他说道。

清华带给谢畅的不仅仅是学习的机会、成长的挑战，更是思考的享受和生活的淡然。人是一根能思考的苇草。新雅带给他的正是思考的机会和思考的角度。在永无止境的思考中，他成长的步伐更坚定，他平凡的生活更充实。在淡然的生活里，他还要继续思考下去。

邢竞文

Never give up



▼ 专业：英语

邢竞文，毕业于柳州市铁一中学，曾参加清华大学领军计划，初审优秀并获得 30 分加分认定。她以裸分成绩 660 分获得广西文科第七，被录取至第一志愿——清华大学人文学院外文系。

享受学习，以梦为马

高考成绩出来后，邢竞文兴奋之余带有一丝尘埃落定之感，对于她而言，三年的辛勤付出终于换得了梦想的实现。

从小就成绩不错的邢竞文在数学和政治两门学科上有着非常浓厚的兴趣，她喜欢在一步一步有如抽丝剥茧般的解题过程，也享受在层层推理运算下得到最终正确答案的欣喜之情，因为一直以来在数学学习上，她的成绩总是在班里遥遥领先。

如果说在数学学科上的优势来源于“兴趣是最大的老师”，那么她在政治上的突出表现则源于良师益友的鼓励与帮助。邢竞文有着一位睿智而亲切的政治老师，作为课代表的她不仅仅在学习中受到了老师的照顾与指导，她更是在承担着学业、心理双重压力之时，经常与老师聊天，聊聊生活，聊聊未来。“我很敬重我的政治老师，他让这门课充满了魅力。”邢竞文谈起这位老师时这样说。

对于很多人来说，高三的生活是一直处于忙碌和紧张中的，而邢竞文则更喜欢用充实而愉快来形容自己的高三。每天在题海中奋战，而学习之余，她则会去操场跑步两三圈，放松身心也能锻炼身体，运动和学习让她的身体和内心都是充满了能量。“我其实是很享受做题和改正以及与老师思想碰撞的过程的，所以忙忙碌碌而又抽空放松的高三让我觉得很快乐。”

邢竞文充实的高三不仅仅来自于良好的学习习惯，更重要的是早在高三前，她就已经在心中种下了清华梦。高二假期的暑期学习让她第一次真正走进了清华园，走近了园子里的生活：美丽的二校门，丰富的校园文化与生活，浓厚的学术氛围与人文风情，再加上耐心讲解和热情对待新生的辅导员，这里发生的种种都让她坚定着清华之梦。

卸下重压，圆梦清华

高三的生活对于邢竞文而言也并不是一帆风顺的。在高考前夕，成绩一直保持在前三的邢竞文突然有所下落到八九名并且一直在徘徊。对于想要一圆心中清华梦的她而言，在临近高考之时出现这样的情况还是带来了相当大

的压力。

为了缓解这种压力，她便经常去和政治老师聊天，在不断的交流沟通中放松心情，也总结一些学习经验和方法；同时她也会适当地放下笔去操场跑步，在运动中缓解情绪。

在高考前的很长一段时间内，邢竞文成绩上的瓶颈期一直都没有度过，但反而是这种情况让她的心情得到了放松：“高考前正好是我的瓶颈期，如果说以前我一直相信自己会争取到清华北大的名额而带来了许多紧张感，那么这个瓶颈期让我丢下了所谓宏伟目标和一定要达到的成绩，只求尽力而为，无愧于心。”

卸下了重担之后，邢竞文便十分轻松地迎接高考。走进考场前她从老师的拥抱中得到了一份沉稳的安心，走进考场落座时感觉充满了力量，也格外地轻松。在身心放松的状态下，她交上了最后一份试卷。

当再次问起高考结束的那一刻时，邢竞文说：“感觉拼了三年等来的高考其实也就只是这样，匆匆结束，有一种解脱又有些失落。”

在得知自己的高考成绩后，邢竞文便知道自己的梦想已经实现，因为除了全省第七的高分，她还手握清华的30分加分，虽然最终的录取并不需要它发挥作用。在深入了解了清华的文科专业后，她选择了自己最感兴趣的外文系。在园子里一年的学习生活让她结识了更多优秀的同学，对于自己的过去和未来，邢竞文想对自己，也对更多学弟学妹们说：“不管遇到了什么都要坚持下去，不能畏惧，要勇敢地面对和解决。”

学习经验分享

我学习主要是靠刷题，当时买了许多练习来做。但是不能草草了事，我十分认真地对待每一份试卷，不懂的或者模糊的地方都一定会翻看课本或是询问老师，将这些问题弄明白。而且不能盲目做题，要有针对性，我当时语文作文不太好，所以我就专门关注时事热点，分析摘取当下最热门且新颖的例子，又询问老师同学，浏览了许多往届的优秀作文，从中记录一些经典且常用的名言警句，使用得恰当又加上一些自己的见解，旧瓶装

新酒，有很成功的效果。再比如我的文综简答题答得很好而选择题不好，所以我自己买的练习很大部分都只攻选择题，而会大致浏览简答题题目，看到新鲜的或十分符合考试趋势的便会作答，也会比照参考答案来分析整理自己的答题方式。

另外高考前大家都免不了会紧张，不妨挑选一个时间，暂时放下所有题目和紧张，和你最喜欢的一位老师随意聊聊天，是很好的一种解压方式。

杨本瑞

功到自然成



▼ 专业：计算机科学与技术

杨本瑞，1997年7月8日出生于辽宁本溪，2016年7月以704分的高分从本溪高级中学毕业，考入清华大学计算机系。他是一个性格安静但人缘很棒的男孩子，喜欢读书，经常一拿起书就再也放不下；他也会自卑，在大神云集的“贵系”，压力和疲惫已是学习生活的常态。杨本瑞说，他还没有明确的未来发展目标，但并不妨碍他去努力“成为一个更优秀的人”，追求卓越，也是一种目标。

摆好心态，稳步提升

杨本瑞从小成绩就很好，是街坊邻居聊天时那个“别人家的孩子”，最常见的夸奖就是：“这孩子这么聪明，将来肯定是清华北大的料！”一路名列前茅、顺风顺水，从未让父母操过心，杨本瑞考上了市里最好的高中——本溪市高级中学，但重点中学的学习生活使杨本瑞有点不适应了。

刚进入本溪高中的第一次考试，杨本瑞的成绩并不理想，这让一直一帆风顺的他有了不小的心理落差。尤其是数学和化学，一小测验，就得从榜单后面才能找到他的名字。

杨本瑞情绪很低落，爸爸开导他说，“毕竟是跟全市最优秀学生在一起上学，有差距是很正常的，首先要摆好自己的位置，才能更好地向上攀登，后面的路还很长，这一段并不算什么。”高一下半年，杨本瑞渐渐找到了状态，成绩稳步提升，后来就稳居年级前列。

杨本瑞说，自己其实不算天资聪明的，“认真、努力、重视学习的劲儿，才是助我前进的最大动力。”

杨本瑞的英语字迹写得很差，可谓惨不忍睹，经常拉低他的英语成绩。到高三的时候，杨本瑞觉得不能任由此趋势发展，便主动去找字写得好的同学，向他们请教，临摹他们的字。整整一个月，杨本瑞每天都苦练写英文字体，可谓效果拔群，之后的英语作文分数再也没低过。

高二时，杨本瑞在班级足球比赛中崴脚受伤，韧带撕裂，脚肿得像馒头一样高。医生建议他打石膏在家休养。可当时已是高二后期进入总复习阶段，杨本瑞不想也认为不能在这时候掉队，便跟爸妈表示想尽快回去上课。第二天，杨本瑞就执拗地打着石膏、拄着双拐，颤颤悠悠地回学校上课。进教室的一瞬间，同学全都愣了，接着大家集体鼓掌，敬佩他这种为学习甘愿付出一切的劲头。

“总有人问我学习方法，其实我并没有什么独到的秘诀，我始终觉得，上课跟老师认真听讲，课后听老师的话，认真完成作业，课外再自己巩固复习，适当做题，关键是认真地对待你的学业，做好一个学生该做的事，这就足够了。”

高考后圆梦清华的杨本瑞很平静，“因为我的成绩后期一直比较稳定，就有一种‘功到自然成’的感觉”。

性格安静，喜欢读书

杨本瑞性格比较内向，大部分时候我都很安静，因此自然地喜欢上了宅在家里看书。“很小的时候，我曾缠着爸妈给我买一套百科全书，那时的我，对书上的很多东西其实都是看不懂的，但是仍然觉得很有趣，看得津津有味。”从那以后，杨本瑞的书架每隔一段时间就会多摆出几本新书，从五颜六色的科普读物，到大部头的世界名著，渐渐地看过的书摆满了一大长排。

“我印象最深的也是最喜欢的，就是《基督山伯爵》。刚开始看到那上下两册的书，厚得简直吓人，但看进去之后就看得如痴如醉，根本放不下来，我经常一看就看到后半夜。”从小阅读积累丰厚，再去完成学校里的课业任务简直是轻松，但宅着读书也让杨本瑞渐渐不那么爱运动，体质明显下降。

杨本瑞的爸爸强迫他去学一项运动锻炼身体，杨本瑞选的也是看起来不那么累的乒乓球，“本来我是很不情愿的，但没想到打起球来，发现自己很喜欢，于是就坚持着学了下來。”杨本瑞从小学四年级开始打乒乓球，一直坚持到现在。来到清华以后，他还加入了系里的乒乓球队，发挥“一技之长”。在繁重、紧张的学业之余，切磋球技、交流经验、放松心情，已经成了杨本瑞每周最期待的事情。

成为一个更优秀的人

杨本瑞并不像很多选择计算机专业的同学那样是信息学竞赛出身，“当时是超常发挥了吧，分数比较高，就选了录取分数最高的专业，也考虑到计算机技术的就业前景等实际问题，但究竟适合不适合我，我自己心里也不是很有谱。”

清华计算机，人称“贵系”，可谓是清华最累的专业之一，一项“三天造出一台计算机”的课程作业更是全国闻名。杨本瑞此前完全没有编程基础，

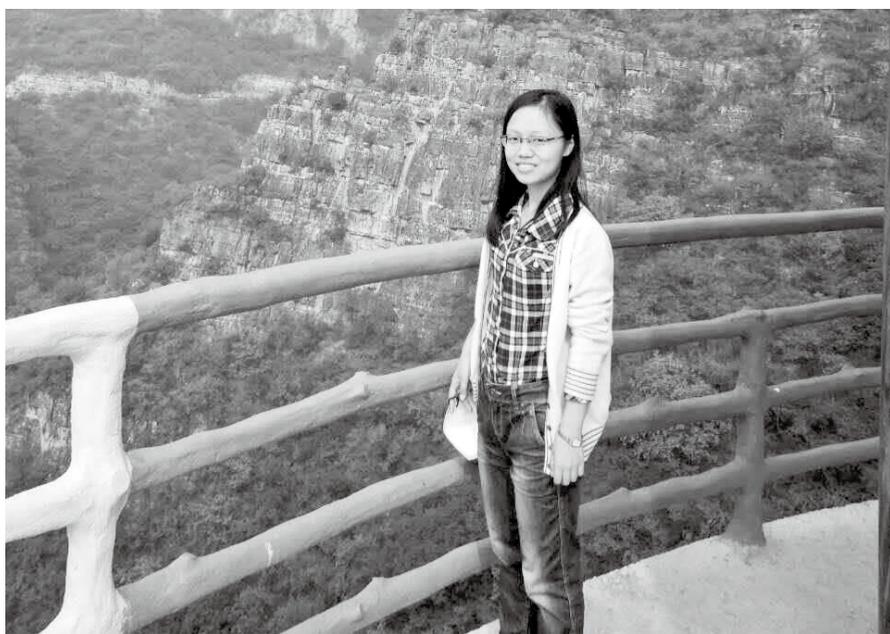
相比其他学生落后了不少。在过去的半年里，他付出着比他人更多的努力，“每天都与大神们相处的确压力很大，我经常也会有自卑感，但每当压力和疲惫之时，我便会想：既然选择了，就应该为之奋斗；既然有差距，就应该努力追赶。浑浑噩噩，也可以度过大学四年，但那不是我想要的生活。所以，尽管很累，我依然会坚持下去。”

小时候各种各样的梦想在成长的过程中渐渐模糊，杨本瑞坦言自己现在不清楚未来的理想是什么。但这并不代表他迷茫。他有一个清晰的方向——成为一个更优秀的人。

“每一天我都在完成一个小目标——做好这一天的工作”，杨本瑞希望当下所做的一切都能为“将来某个时刻出现的真正明确的理想而做准备”，“我觉得，未来不论做什么工作，都需要你是一个优秀的人，因此我就想现在先努力使自己变得优秀，同时我也寻找着自己真正的理想。这又何尝不好呢？”

云雯

完美主义的实干者



▼ 专业：经济与金融（国际班）

云雯，毕业于海南中学，学习小提琴已有六年。面对身旁众多大神，她从不认为男生是理科学习的“常胜军”。2016年，她以939分的成绩（海南为高考标准分）夺得海南省高考理科第一名，此前，她已经通过清华大学领军人才选拔，获得初审优秀和降至一本分数线录取认定，现在的她就读于经济管理学院，继续着她脚踏实地而又追求完美的故事。

和父母做朋友

奥数作为一种被认为是有效锻炼逻辑思维的课程，被许多家长奉为“学生必学课程”。和许多孩子一样，云雯在四年级的时候，被父母送去学习奥数。“学了半个学期，我发现我对奥数不感兴趣。”父母知道情况后，并没有强迫她继续学习，而是同意她做自己的决定。半个学期的奥数课程就这样早早结束，余下的学费也没有退还。

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。父母遵循云雯的想法，让她逐渐在学习中寻找乐趣，带着乐趣主动学习。“父母教会我凭借着热情勇往直前，他们从不看重分数，他们真正看重的是知识和能力的掌握和领悟，让我带着纯粹的喜欢学习。”

同时，父母在学习上给了她自由空间。在小学二三年级，爸爸会很认真地和我们一起把考过的试卷拿来总结反思，告诉她学习要讲效率，而不是一味地做卷子。之后，父母在学习上逐渐放开了对云雯的“限制”，让她按照自己的方式学习、训练、反思。“掌握了学习方法后，爸妈从小学五年级以后再也不管我的学习，只是问我有没有父母可以帮忙的地方。”

最后，父母把云雯当成知心朋友，与她分享开心的事情，听她倾诉难过的经历。中学和大学期间，云雯平均每天和父母通话四十分钟，这样的交流让云雯在紧张的高三学习生活中寻得了一方轻松温馨的净土。“父母对我的影响可能是最大的，所以我一直很感恩。”

除了父母这样的“大朋友”，让云雯难以忘记的，还有中学时身边各有所长的小伙伴——有的下课时还在讨论数理化问题、自主研究竞赛书；有的在紧张的高三期间仍在研读课外古文；有的英语词汇量大得惊人，思考几秒就可以做出精彩的英语演讲；还有的隐藏在重点班，其艺术、体育水准丝毫不亚于校队同学……“每个人都各有所长，从他们身上会找到自己的不足，从而有无穷的动力前进。”三人行必有我师，身边优秀的伙伴让云雯找到了不少学习的榜样。

高考成绩出来后的第一反应不是高兴

云雯选择清华的经管学院，正是因为喜欢它的通识课程。“我会积累很多目前看似无用的知识，努力把目光放远，不拘泥于当下。”同样是出于这种心态，云雯在高考成绩出来后的第一反应不是高兴，倒是在想之后要准备什么。

“我喜欢做事情早做准备，而且琢磨着怎样才能做得更好，直到自己满意为止。”云雯对于生活中无关紧要的小事会尽力按别人的喜好完成，但是对重要的事有着自己追求完美的做法。

“以前我在准备小提琴比赛的时候，那时候甚至会听上几百遍名家演奏，对一个音的轻重缓急，包括演奏时的气息都会仔细揣摩，会对比较重要的音来来回回练很多遍，绝对不敷衍过去。”

讲效率是云雯的另一大特点。云雯在做学习小组组长时，老师强制性地要求月考后要全组开会，后来她为了提高效率，将会议形式改成一对一谈心式交流，这种形式最终被许多其他小组采纳。在高三时候，和紧张压抑的学习相比，周末回家多了几分轻松。因为回家的学习效率太低，云雯在周末基本都没碰过课内的书，而是追剧。在学校学习时，老师布置的每项作业都会接受云雯的“审查”——作业是否有价值，完成后是否有效。低效作业会被申请不做，高效作业会被拿来认真完成。

寻一所气质契合的大学

除了大师、校园、食堂，让云雯最终选择清华的，还有它的气质。“一直觉得要去一所符合自己气质的大学，高三时了解到清华有‘行胜于言’的校风，觉得和自己比较契合。”

从小到大，云雯并不总是最优秀的，但是她会为自己设立一个大的前进方向，再将其逐级分解为一个个明确的小目标，实打实地撸起袖子干，一路走来都在不断地进步，最后一鸣惊人。同时，云雯不畏惧困难，在高手云集的中理科实验班，她从不认为女生的数理化学习与男生相比会有劣势，只要敢拼就能超越。

在清华经管，文理兼具的通识课程正促使云雯成为一个思维更加全面、具有思辨力和多维度认知的人。浸入图书馆，在书中汲取知识；走出象牙塔，在社会实践求真理。“我目前才大一，在大学里试错成本比较低，所以想利用清华提供的各种机会，全面地体验各个发展方向，再确定自己未来的路。”

在气质契合的清华园里，脚踏实地，仰望星空，奔向远方的梦。云雯正逐渐摆脱中学时期的稚嫩，拥有博学与成熟，成长为圆梦清华园，行健新百年的清华新一代优秀学子中的一员。“我要用四年的修炼让自己脱胎换骨。”云雯如是说。

学习经验分享

英语是一个长期积累的过程，而高中的学习很大程度上依靠初中的基础。所以对英语这门语言类学科，要注重积累、积极运用。初中的时候，我喜欢看美国电影，会翻来覆去地看，尽力把其中的台词按原语调背下来。后来高中课堂上有很多很开放的问题，就会鼓励自己举手回答，有时也会用英语自我对话，甚至要求自己针对某个辩题发表意见。后来慢慢地会发现自己对英语的掌握更加扎实了。

关于数学和物理，我在高一高二的时候，会跟着班里的大神一起学习竞赛内容——更有挑战性的问题对理科逻辑思考和推理有很好的锻炼。数学和物理我会比较注重理解和归类，个人比较排斥单纯刷题。我时不时地拿出笔记，把推导过程在大脑中重新过一遍，也会思考不同章节内容的关联，甚至会跨学科解释问题。平时看答案时会努力找出答案这样想的思路是什么，因为什么会想到这种方法，而不是单纯地看懂答案怎么做。

语文和英语一样，还是重在积累和感悟。我从小喜欢读读写写，所以语言功夫还可以。我在生活中也会观察、思考和体味，真正做到我手写我心。

曾哲妮

站在太阳下的坦荡



▼ 专业：新雅书院

曾哲妮，来自湖南省长沙市雅礼中学，于2016年通过清华大学领军人才选拔，获得60分加分，通过高考，成功考入清华大学新雅书院。

“兴在趣方逸”是她的生命状态。无论是弹钢琴、唱歌、架子鼓、吉他、尤克里里，还是读史记、写小说、做公益，抑或是刷题、考试，都属于心中所爱。她说：“我喜欢黄永玉对待自己的态度——‘站在太阳下的坦荡，大

声无愧地称赞自己。’”

“三心二意”

“真实的闲暇并非说什么也不做，而是能自由地做自己爱好的事情”，曾哲妮的闲暇又何止真实。“三心二意”便是她对自己的定义，不安于过单调重复的高中生活，用变换角色来丰富每一个日子。

学习上，她不满足于课堂中汲取的知识，课外还会自行“修炼”感兴趣的学科。正因如此，她在物理与生物学科竞赛的省级复赛中取得二等奖；工作上，作为校团委副书记，她打破原有的工作模式，集聚所有小团子的智慧，争取在学长学姐们的基础上提出更有新意、更有意义的活动；布置更方便团支部工作的任务、打造更有活力与凝聚力的干部团队。比如：为了呼吁大家关注传统节日，她提出举办元宵灯谜大会；为了使同学们的想法能够得到更有效的传递，她主持策划了“与校长面对面”活动。

课余时间，曾哲妮总会沉浸在音乐的世界里。不像别的同学潜心钻研某一种乐器，她在钢琴过了业余十级、勉强可“拿得出手”后，又利用数年练习带来的良好乐感自学了吉他、架子鼓，现在又对古筝等民乐产生了浓厚的兴趣。这难免会让人产生“学艺不精”的印象，但她却能扎实认真地完成指定任务、取得综合排名年级第一的成绩；也能在 Yali Idol 比赛中钢琴自弹自唱，让所有人为之惊艳一把。“我想这就是我‘三心二意’之中的独特之处吧”，在曾哲妮看来，清华学子一定是既能潜心钻研学术、又能将生活过得异彩纷呈、综合素质极全面的佼佼者。

“狂妄自大”

所谓“狂妄自大”，在曾哲妮的理解中是遇到再难办的事也总倾向于相信自己可以做好，并且怀有改变世界的“野心”。

“没问题”是曾哲妮的口头禅。回忆起高中同学的“抱怨”，曾哲妮有些不好意思，“伙伴们常说，我接到像‘三小时清理完七大部门全年资料’这种紧急任务时总把‘没问题’挂在嘴边，弄得他们都开始和我一样‘不切实

际’了。其实我的想法很简单：信心嘛，总是要有的，万一成功了呢？”事实证明，这种高昂的情绪会让曾哲妮省去了用来怀疑、埋怨的时间，干劲十足，这样下来，她那句“没问题”倒还经常被印证为正确的了。“说来挺有意思，我这份有些太‘自大’的乐天主义精神竟是我能广结朋友、凝聚众人力量的重要原因。”

至于改变世界，这种冲动在哲妮很小的时候就曾有过的。小学时，她便号召同学们拿出自己的物品上街义卖，用来救助地震灾区的孩子们。这种形式的“改变”持续至今，比如利用课余时间去慰问孤寡老人、组织捐书和爱心义卖活动等。“在传递爱心微力量的同时，我渐渐成长，眼界变得开阔，也逐渐意识到：要想真正改变世界其实有很多种方法，但前提都是我自己首先应足够强大。所以，我想进入清华大学学习、生活，储备知识与技能。”

以汝之名，一往情深

纵然选择清华大学有百般原因，但最先吸引曾哲妮的却是“水清木华”这样动听的名字。“几年前我立志考雅礼，兴许就是因为‘子所雅言，诗书执礼’这句话里蕴含的深意打动了我。所以当我还是一个被大人们抱在怀里的小丫头时，我就对他们口中‘清华’这个美妙的名字产生了由衷的向往。”

如今，在这座园子里生活了半年的曾哲妮已经圆了最初的梦。现在的她创建了雅志协会（新雅书院的公益类社团），寒假亲自带队实践，还在新雅的 Newer 乐队担任键盘手。在这一过程中难免会产生如意见不合等矛盾，但是她说：“坦荡来源于对自己的透彻了解。我为自己的闪光点而骄傲，同时也清楚地知道自己的不足，所以我更感谢清华，让我扎根、成长。”

“我很喜欢清华路，不是游客高峰期时很清静，经常看到穿着运动服跑步的意气风发的男生，捧书坐在树荫下低眉浅笑的女子，以及慢悠悠、安安静静散步的老夫妻。一如她的名字，让人感到很舒服。”

学习经验分享

关于高三的时间安排需要强调的几点：

1. 晚自习时间安排我一般选择优先做作业。这种时候作业一般是老师精挑细选的，几乎永远比自己找题更有质量；剩下的时间优先总结反思梳理；其次研究真题；

2. 高三比我高一高二过得舒适得多。总结一下更多是指心理状态，不需要拿身体去拼；节省时间要在进入状态的过程中显得足够迅速果断，并不是说两分钟吃完饭之类的行为；

3. 上午 9:00~11:30、下午 3:00~5:00 不能随意趴下就睡；

4. 给自己找一些随时可以做的事情，比如拿着考纲过一遍 3600、从古汉语词典里面收集文学常识、摘抄名人名言等，但是不要随便闲下来；

5. 周末娱乐时间为周六晚 10:00 往后、周日下午两小时。我会去练琴或者打羽毛球等，也可以选择看书（但这个学期最好不要看剧情跌宕起伏的长篇小说）。

詹明韬

强者云集的舞台成就更优秀的自己



▼ 专业：电子工程

詹明韬，毕业于宁夏银川一中，曾入选清华大学领军人才计划，2016年高考以689分的成绩如愿被清华大学电子工程系录取。

实干精神是清华的第一标签

说起清华，高中时的詹明韬显得有些陌生。高考完后的那个暑假，詹明韬和同学们一起在炎炎夏日中第一次踏进这个园子，“学校很大”是詹明韬对清华园的第一印象。虽然初次踏入校园，但詹明韬看着学堂路上匆匆忙忙的学生和教学楼图书馆门前一排又一排的自行车，他觉得自己已经爱上了这个校园，“因为这是一个讲求实干、能学本领的地方”。

詹明韬从初中开始就是老师和同学眼中的“学霸级”人物，中考的时候，他以并列第一名的优异成绩考入当地最好的高中——银川一中；3年后，他又成功地考入自己心驰神往的清华大学。

在填报高考志愿之前，詹明韬不仅获得了全国化学竞赛的铜牌及相应的5分加分、清华大学领军人才选拔加分，还获得了其他学校30分的加分。他最终选择报考清华大学电子工程系，是因为发自内心地喜欢这个专业，想要深入探索这个领域的前沿知识，更是因为清华人的踏实、务实精神让他感触颇深。

詹明韬说：“了解一个大学的文化氛围不一定要通过宣传册，其实看看学生们学习生活的状态、图书馆里的景象，以及大学师生待人接物的态度，就可以感受到整个校园的环境是怎样的。”

电子工程系是詹明韬在参加清华大学自主招生时就已经选定的目标，在填报志愿时，他仍旧坚持了自己当初的选择。在他看来，电子工程系是理工科专业里最适合自己的一个，因为这一专业的课程设置非常丰富，自己可以学到数学、物理等多门学科的知识，这会对之后的专业分流、职业选择提供更大的空间。

追梦的路上坎坷重重

当然，梦想的实现总是要付出更多的努力。进入电子工程系学习的詹明韬说，现在每天都会“被虐得很惨”，因为清华就是一个大牛棚，里面可以找到各路大牛，在这种环境之下，只有不断的努力才会让自己不至于落下。

面对专业学习和同辈竞争的压力，现在的詹明韬已然可以自如地应对，

因为高中时参加化学竞赛的经历在很大程度上提高了他的压力耐受度。

或许他在高中被奉为“学霸级”人物，或许他在整个银川市都找不到几个旗鼓相当的实力对手，或许他在宁夏也是数一数二的优秀学生……哪怕有再多的加冕头衔，参加全国化学竞赛的詹明韬也体会到了“山外有山”的严峻现实。在参加化学竞赛省外比赛的时候，詹明韬明显地感受到自己与更优秀学生间的差距，最终以铜牌成绩抱憾而终。

“小环境中优势，大环境中处于下风”是詹明韬对自己的描述。即便如此，在一次又一次被碾压的经历中成长起来的他早已学会了如何调整自己的心态。在他看来，只有和优秀的学生一起学习、比赛，或者是在优秀的平台上成长才能发现自己的不足，即便是心中落差很大，但是只有这样才能更快地成长起来。

你们的支持和鼓励是我最大的动力

阳光开朗、大方自信是詹明韬身上的性格特征。在他看来，自己之所以有这样的性格并且能够在学业方面取得现有的好成绩，在很大程度上要归功于自己的父母和学校环境。

詹明韬认为自己的父母非常开明、具备很多正能量，无论是冒着考试成绩下降的风险参加化学竞赛还是选择大学专业，父母都给予了他很大的支持和鼓励。“无论是物质上的支持还是精神上的加油鼓劲，都让我感受到家庭的温暖，他们是我在追求梦想时的港湾。”詹明韬说。

此外，詹明韬觉得自己就读的银川一中也为他提供了很好的成长环境。一方面，詹明韬身边有很多优秀的同学相互鼓励、共同竞争；另一方面，学校对学生的兴趣发展非常支持，鼓励学生追求自己的梦想。“我在高中的时候就加入了模联社和科学社，所以高中三年的生活一点也不感到枯燥乏味。”詹明韬自豪地说。

进入清华大学之后，詹明韬一直在追求梦想的路上，他正在慢慢适应这个园子的生活节奏，也一直在电子工程专业领域钻研、探索，还加入了网球协会和吉他协会，将美好的大学生活图景一笔一画地勾勒了出来。回顾自己

求学十几年的经历，詹明韬觉得自己之所以能够取得现在的成绩，主要归功于八字箴言——不忘初心，为之努力！

学习经验分享

1. 物理、化学、生物的知识点要真正学懂，所有的例题要弄明白。

2. 搞好“题海战术”，要保持一定的题目训练量，不能够手生，同时在做题的时候要学会时间分配，每次做题都要定时定量，只有模拟考试时的环境状态才能够发现自己的问题到底是什么；另外，一定要挑经典、新颖、符合提纲的“好题”去做，这样才能事半功倍。

3. 要有个性化的错题本，不要为了应付老师检查而建立错题本，而是要实事求是地记录自己出错的题目，找到自己出错的原因。错题本要多多回顾熟悉。

张丽坤

在清华，发现更广阔的世界



▼ 专业：经济与金融（国际班）

张丽坤，毕业于内蒙古呼和浩特市第二中学，获得清华大学领军人才选拔初审优秀及 40 分加分，高考中以 686 分的成绩成为内蒙古全区文科第一名，被清华经济与管理学院录取。

每一个细节都要做到极致

谈及张丽坤与清华的情缘，开始于2016年的领军计划，此前她从未踏入过清华，但只凭这一次邂逅，张丽坤便对这所大学产生了难以言说的美好情愫。

“参加领军面试的学生和家长有很多，各种各样的事情多且杂乱，但是各位清华的学长学姐组织得严谨高效，进入学校之后给每个人准备了地图、印有清小华的袋子和清华的明信片，报名表盖的章都是小老虎（清华大学招生办卡通形象代言人），感觉清华在各种细节上都做到了极致，我很欣赏这一点。”张丽坤至今还记得当时的场景。

用她的话来说，清华园给人的感觉可以用三句话来概括——自由与有序相辅相成，活泼与严谨交互辉映，创新与求实齐头并进。

进入清华园已经半年有余了，张丽坤坦言，自己很喜欢这里的生活。因为这里的同学都非常优秀，能够认识这样的朋友并和他们一起度过大学四年的时光让她对自己未来的大学生活充满了期待；清华的图书馆是她的最爱，只要是她喜欢的书几乎都可以在图书馆找到，自习的环境和氛围也很好，她很喜欢在图书馆里读书学习。“最重要的是，清华食堂特别好吃，寒假回家发现自己胖了十斤。”张丽坤笑了笑说，“事情无论大小，清华都可以做好。”

之所以喜欢注重细节的清华氛围，是因为张丽坤是一个心思细腻的姑娘，无论是学习还是生活都希望做到完美。因此，她觉得自己和清华园非常“match”，这种感觉非常美好。

成长中的蜕变

自从进入清华大学以后，张丽坤的身上便自然而然地被贴上了“优秀学生”的标签，大家看到的都是她现在的辉煌成绩，但却往往容易忽视她在成长历程中的蜕变过程。

在中考的时候，张丽坤超常发挥，意外地考上了重点中学重点班，但是由于她在中学时没有好好学习，进入高中重点班之后跟不上学习节奏，在好

几次考试中都是班级倒数，巨大的压力随之而来。

一向开朗活泼的张丽坤甚至开始怀疑自己的智商，和身边的朋友也开始吵架闹情绪，晚上经常失眠。这种状态持续了一段时间之后，张丽坤觉得，与其颓废地虚度光阴还不如踏踏实实地努力做点事情。于是，她开始非常刻苦地做题、熬夜、一本接一本本地疯狂读书，不再给自己留时间胡思乱想，于是这种紧张的心情慢慢就消退了。

经历过这件事情之后，张丽坤逐渐懂得了如何调整心态，也逐渐变得更加自信了，不仅结识了各类朋友，而且还在学校的支持下与几位同学共同创办了校刊。在朋友和同学的影响下，对生活和梦想的热忱已然成为了她生活的主旋律。

现在的张丽坤已经能够坦然地看待自己的“状元”称号。在她看来，自己只是高考时比较幸运而已，也没有什么特殊的意义。每一次考试都会有人考好，而这个考好的人有时是自己，有时不是。“只不过我恰巧在高考中考好了而已，也许是中国考试本位制度太久，人们习惯把高考第一名的标签化成了‘状元’。”张丽坤说。

除了成绩本身以外，张丽坤还认识到背后更深刻的教育公平的问题。她觉得，自己之所以能够在高考中取得好成绩是因为自己能够接触到不错的教育资源，而有些人连这样的机会都没有。

开始思考社会层面的问题，便意味着一个人开始真正成长了。

通识学习，让视野更加开阔

作为文科生，张丽坤大胆地选择了清华经管学院，其中通识教育的培养模式让她觉得收获颇丰。“这样的课程设置可以让我在本科四年的学习过程中找到自己的方向，有更多的选择空间和发展方向。”张丽坤评价说。其中，她最喜欢的一门课是由北大哲学系的吴增定老师讲授的“西方文明”，老师分析哲学问题的方式能够让她真正沉潜下去仔细体会人类历史上的经典之作。

此外，国际化的学校氛围让张丽坤在短短一个学期的时间里面了解了很

多国际前沿的科研项目、专业知识等，还结识到了不同国家的朋友，一扇世界大门正向着她徐徐开启。在张丽坤看来，自从来到清华大学以后，自己的国际化视野更加开阔。

张丽坤从小就喜欢学习美术和书法，在清华大学加入了美术社和 ASIC（清华对外交流社团），大一寒假还参加了 ASIC 举办的中美大学生交流论坛，在和中美两国优秀大学生交流的过程中，她进一步感受到中美文化的差异。

张丽坤喜欢追求完美，她希望自己在接下来的大学生生活里好好学习，在专业领域打好基础；能够做好社会工作，成为一个更加靠谱的人；身为团支书还要争取带领自己的班级获得“甲级团支部”的优秀荣誉……

对于张丽坤而言，她眼中所关注的事情不仅仅有自己，还有天地间更广袤的世界万物，她希望能够在青春年华多出去走一走、看一看，让自己成为一个有情怀、有见识的当代大学生。

学习经验分享

1. 要有适合自己的学习方法，做自己学习的主人。对自己的学习要有明确的计划，大到每周的计划、每月的计划，小到每一节自习课，每一个课前十分钟，都应该有自己的安排，避免盲目学习。

2. 做题之后要有自己的总结归纳，一些科目可以做题不多（如历史、语文），但要保证做一道题就要有一道题的效率。可以通过题目巩固知识，也可以用来扩展思维，多积累一些文综常识，多归纳一些类似题型技巧，多回顾课本笔记查漏补缺。所以要精做高考题，充分挖掘其思维方式、解题思路、考察重点。以题目带知识，不断通过阶段复习进行巩固。

张哲

梦想一直向北



▼ 专业：经济与金融（国际班）

张哲，毕业于郑州外国语学校，曾入选清华大学领军人才选拔计划，初审优秀并获得 40 分加分，最终凭借河南省文科高考第二名的成绩被清华大学经济管理学院录取。

别挑容易的路走

一个生长在豫东南冲积平原小县城里的孩子。

一个在省会哈佛红的校园里完成蜕变与绽放的少年。

一个在清华大学的土地上努力探索生命意义的寻梦者。

这些，就是张哲的求学之路。每当提及这条“三步走”的求学之路，张哲的脸上都会浮现浅浅的笑容：“就是往北走嘛！向北，一直向北。”

张哲是在家乡的县城里念的小学 and 初中。那时候，他还不理解老师所说的“你们全县一万多学生里最优秀的一百号人，但将来只有一半能考上一本”有何深意，也没有意识到他所谓的名列前茅，只是狭隘的、横向上的优秀。所以他仿佛总处于一种“学痞”的状态：在那些漫长的、唯成绩论的日子里，他在自己身上贴上各种灰色的标签，又总用一纸成绩单逃过惩罚。

而转折发生在中考后的暑假。

那个夏天，他参加了省会高中的招生考试。他感受到自己在英语口语时只字难言，而旁边同学却对答如流的尴尬；也体会到了虽然对自己的数理逻辑引以为傲，但仍然解不出来半道竞赛题的挫败感。所以，当面临留在家乡还是北上的选择时，他几乎毫不犹豫地选择了那条未知的、艰难的路。

当一个人感到安逸的时候，也即是故步自封的时候。“别挑容易的路走”。这句话在张哲踏上北上的班车时就成了他的信条之一，三年后亦如此。在张哲眼中，郑外是一个和“选择”相关的地方。他与郑外的故事开始于从县城北上的选择，终止于另一次关于北上的选择——放弃保送，选择高考。

外语学校独有的“捷径”，相对较低的淘汰率，规避高考的风险，大半年的假期……选择保送的优点里每一个都让人心动。但是张哲觉得，那不是他想要的。选择高考，尤其是放弃保送后选择高考，所面临的压力和焦虑是无法言喻的。但他坚信这条更不容易的路，会通向自己所期盼的目的地。

困难的路，向北，再向北。

“结果没有好坏，适合自己的便是最好的。所以我不在乎道路是否平坦，只在意它所通向的是不是我想去的地方。”张哲笑着说，“大多数时候这条路是艰难的，但是走着走着就会发现，唔，到了。”

沿着自己的路走

说来也巧，在年龄很小的时候，张哲最喜欢说的一句话是“走自己的路，让别人去说吧”。后来这句话渐渐成了打趣的话，可是他觉得人总还是要走自己的路。

高三复习阶段，张哲班里的同学买了很多辅导资料来做。而他反而是书桌上教辅最少的那一个。“有的人觉得刷题对他们提高的帮助很大，所以喜欢刷题。但是我做题速度慢，每道题都喜欢多思考，所以就选择少刷题多总结。”按照张哲自己的话来说，如果他当时一味追求和班里同学做一样数量的题，大概他会因为时间不够用、题做不完而过度焦虑。但是，他虽然是做题做得最少的那一个，却是同学中笔记和错题整理得最深入透彻的人。在他看来，只有根据自己的特点制定适合自己的学习方法，才能走好自己的路。

除了做题，张哲在其他方面也很有自己的特点。在最紧张的时期，班里很多同学都选择熬夜复习到两三点，再到六点起床靠咖啡支撑一天的学习。但是张哲整个高中三年都保持着11点入睡6点起床的作息。“有时候早上还会赖床到六点半，但绝对不会削减睡眠时间。”张哲边笑边说。

他认为，在这样一个长跨度的学习阶段里，保持状态的稳定性是很重要的。“有的人一段时间状态好了就会突飞猛进，但紧接着就会掉下去。相反，我的成绩虽然不是最顶尖的，但心态和学习状态一直很稳定，最后也考进了清华。大家都说他是黑马，但我觉得稳定性就是他的撒手锏。”而张哲自己也有着极好的稳定性：学校组织的大大小小的考试，他垄断了90%以上的年级第一，在郑州市的三次质检中也都是全市第一。在这一点上，他将之归结为心态的稳定性：他只关注自己的学习，而不会因为别的人、别的事而影响到自己。“他们走他们的路，看到他们走到前面也不用着急呀，我走我自己的路嘛。”

行者左右

一路向北来到清华园，张哲觉得他不仅仅是一个行者，更是一个追梦者。“我想要自己的大学四年，乃至整个人生都过得更有意义。”

谈及高中最后悔的一件事情，张哲总说是他没有加入话剧社。“一直以来都很喜欢话剧，但当时觉得话剧社的规模太小，就选择去做模联了。其实现在想想，应该试着把话剧社做成品牌社团的。”

因此，张哲进入大学参加的第一个社团组织就是学生艺术团话剧队。“一共四轮面试，四五百人只留下了十几个。因为是艺术团下辖的专业性队伍而不是社团，所以进队之后的训练也很辛苦。”但是，他始终觉得进入话剧队是清华给自己的第一份礼物。“因为热爱话剧，所以排练任务再繁重心也不会累，反而很有收获感。”

在张哲看来，大学的吸引力便在于它的丰富性。只要想尝试，在清华没有什么是不能做的。作为班长的他每天伴着鸟鸣声起床，被学习和社工填满的一天虽然忙碌，更多的却是充实感。周末闲下来走出去，感受北京城古朴与现代交融的气息，或是与三两好友一聚促膝长谈；或是去听一场讲座、看一场演出，在他看来都是十分珍贵和美好的。“再没有一个阶段能像现在这样，做任何事情的机会成本都很低。”所以在大学四年里，他打算多尝试、多体验、多经历。

那么还要继续向北吗？

“当然啦。向北，北极星的北，远方。”

郑雅文

扶摇直上清华园



▼ 专业：新雅书院

郑雅文，毕业于重庆市第一中学，获得清华大学领军人才选拔 60 分最高优惠和自主招生双重认定。高考中，她以总分 720 分、数学 150 分满分夺得重庆市理科状元，被清华大学新雅书院录取。

当得知自己高考成绩时，郑雅文在社交平台上发了一条信息：不好意思，一不小心考了个状元。

“我觉得能考到全市理科前十就很满意了，考第一真的是运气。”高考成绩出来后，面对记者的采访，郑雅文说。实际上，她在高考前的历次考试中总分也在 700 分以上，始终保持着年级前三的名次。

来到清华大半年，回顾上大学前的六载求学时光，郑雅文说，“总归是心静与沉潜，使得夙愿得偿，三生有幸”。

心静是一种学习态度

谈到学习方法，郑雅文说，首先要保持心静才能在书山题海中有所收获。她总结了三条学习方法：“循序渐进，由易到难”“归纳总结，去芜存菁”“探究思考，由表及里”。

郑雅文十分重视课堂上的听课质量。“课堂上一定要理解老师讲的内容，而不是机械地记忆，要跟上老师的节奏。”郑雅文反对为了记下好看的板书而忽略听课、落后于课堂节奏，那是得不偿失的。除了听课质量外，郑雅文也总爱和老师在课下交流。老师们被她缠着问问题，常常被她问到错过午饭时间。

在课外的“书山题海”中，郑雅文强调完成作业时独立思考的重要性，但是也不能因为一时思路的阻塞而盲目耗费时间。要充分利用答案解析，对比自己的解题过程和思路，消化形成自己的东西。

郑雅文并不反对书山题海，“但是盲目地刷题就像胡吃海喝，一时痛快，却没有收获。”如何在紧凑的时间内高效做题，郑雅文给出的方法是“对症下药”。“动笔前先掂量一下题目的分量，判断是否是自己要强化训练的，否则题海无边，完全浪费时间。”

不论刷多少题，郑雅文最终都要回归课本。“刷题，挑战难题，这些我在高三前完成，到了高三主要是查缺补漏复习，这就要回到课本，所有的题都来源于课本知识点。”由于大量的试题训练和扎实的复习，在面对重庆第一次使用全国卷时，郑雅文从容应对，考前心理状态除了“有点紧张”之外，也没有出现失眠等情况。

偶尔的失败更教人成长

郑雅文高中三年走得一路平稳，常年保持年级前三名。然而一贯的优秀容易滋生完美主义的自满情绪，容不得一次失败。高三时物理竞赛的失败让郑雅文记忆犹新。

郑雅文从高一一起就开始准备物理竞赛，考前突击集中训练几个月，放弃了寒暑假和中断高考复习。在复赛时，郑雅文理论考试位列重庆市第三名，“只要我实验避免严重失误便可以顺利跻身冬令营。”郑雅文胸有成竹。实验考试

考到的又偏偏是郑雅文最有把握的分光与黑匣，原本自信满满的她却怎么都没能当场再现练习时观察到的现象，最后以一分之差落选全国物理竞赛冬令营。

“那应该是一段如临深渊的日子，强烈的落差感，还有自信和傲气都被打击到没了。”郑雅文不得不回到准备高考的昏天黑地中，情绪低落的她差点错过了清华大学的物理金秋营。在老师春风化雨般的鼓励下，郑雅文鼓起勇气北上赴考，最终获得了清华大学60分优惠加分。

“偶尔的失败更教人成长。”郑雅文说，这次挫折让她意识到什么叫“上帝关了扇门却开了扇窗”，若是一味沉浸在失败的情绪中，甚至自剪羽翼、自盲双目，便是错上加错，断了那曲径亦通幽处的余地，“一处凄风苦雨不止，便有另处的花香鸟语作偿”。

扶摇直上清华园

在面对国内顶尖高校的邀请时，郑雅文确实陷入过两难的境地，不过最终选择了清华，“因为感念清华两次大幅降分优惠的赏识，也被清华人行胜于言的风骨打动。”郑雅文说，她天性喜静，喜欢清华这一方沉静踏实的小天地，而选择新雅，她至今为这个决定心存感激。

郑雅文的父母都是高中教师，她自幼便成长在校园的环境中，高中三年看完了家中书架上的上百本书。虽然是理科生，但是郑雅文很喜欢看哲学和美学类书籍，遇到喜欢的书还熬夜看。

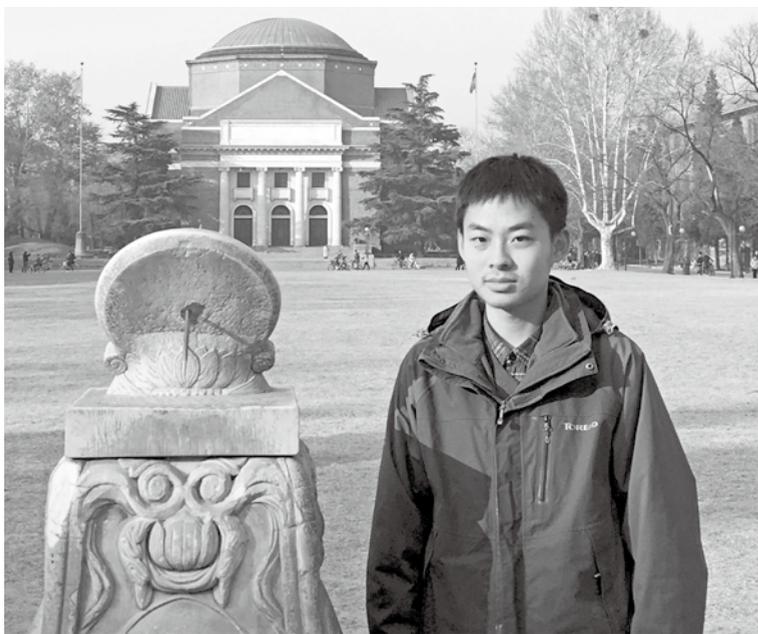
“我在高三时，每天下晚自习后都要看一个小时的书，以此当作压力下的放松，长期的积累让我在考场上灵感也丰富。”郑雅文说，看书不是功利的，不可以贪图朝夕回报。

在新雅书院，原本就不甘平庸的郑雅文找到了志同道合的师生朋友。“现在我仍然记得老师说，新雅是清华最理想主义的一片净土，选择新雅便是拒绝平庸。”郑雅文感慨，新雅教会她批判性的思维方式，跳出常识局限的审视，不惧世俗价值观的孤勇。

经过高考后专业选择的迷茫，在新雅的大半年，郑雅文逐渐找到了自己的专业兴趣之所在——创新设计与智能工程。之后在清华的日子，郑雅文说“愿为理想奋战，愿为生活的美好而热泪盈眶”。

周炜迪

风清笔华，追梦志成



▼ 专业：经济与金融（国际班）

周炜迪，毕业于贵阳市第一中学。曾参加清华大学诚志化学体验营，获得化学系 60 分降分认定；参加清华大学领军人才选拔，初审优秀并获得一本线降分认定；在 2016 年高考中，他以高考总成绩 707 分，成为贵州省理科第一名，被录取至清华大学经济管理学院。

“盛夏初遇，自行车上，悦心自赏风清；
金秋再会，四教楼中，俊思连缀笔华；
寒冬渐至，苦读窗下，勤学只为追梦；
新春既迈，剑指六月，金榜彰我志成。”

新年之际，周炜迪在笔记本上写下了这段话。来清华已经一学期了，谈起自己的高中三年和全新的大学生活，他有着说不完的故事。

金榜题名墨尚新

“当看到高考成绩的时候，有种了却了一桩心愿的感觉，但更多的是感激”，周炜迪回忆说。

在班主任何琼老师的眼中，周炜迪是一个心态特别好的学生，逢大型的考试，总能考出好成绩，除了考前的清华化学金秋营里以优异成绩拿到加分之外，成为高考状元也证实了这一点。

然而周炜迪在高考时也并非一帆风顺。不擅长的数学考完之后，他感到自己没有发挥好。

“我提醒自己这个时候一定要调整心态”，他这样说道，“我擅长英语，别人擅长语文数学，那么考试的时候别人欢欢喜喜考完语数，后面的学科纵然再难也是超然发挥，我考完语数愤恨难平，理综英语压抑应考，那么别人永远发挥好，我总发挥不好，这样岂不是很亏呢？”

于是周炜迪决定放下发挥不理想的数学科目，当晚还看了一会儿纪录频道《高考》的纪录片来转移注意力和放松心情，又以积极的状态投入到第二天的考试之中。

高考结束后，他又马不停蹄地飞往北京参加领军计划考试。在周炜迪身上，总可以看到自信满满的蓬勃朝气，纵然是与全国各地的佼佼者同台竞技，也要自信地展现最优秀的自己，凭借日常的积累和开放的思维，倍受考官赞赏，最终他获得了一本线降分认定。

化学金秋营、高考、领军计划，每一条艰难的求学独木桥，都在周炜迪的努力下，成为了通向清华的康庄大道。

黔贵子弟多才俊

谈及高中生涯，周炜迪喜欢用王国维先生《人间词话》中的三种境界来总结，“刚进高中的时候，我一下子进入新环境，接受大量的新知识，虽是有博览的快意，然而却也迷茫，此乃‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’；后来，找到了前进的方向与不竭的源动力后，我开始潜心深入研究，不念辛苦，此乃‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’；最终三载既成，回望高中，不禁慨然通释，此乃‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处’。”

英语和化学是周炜迪高中最喜欢的两门科目，“贵阳市高考模拟考试理科第一名，高一时全国中学生英语能力竞赛一等奖，高三时获得全国中学生物理竞赛省级赛区一等奖……”他所获得的奖项也数不胜数。而难能可贵的是，周炜迪始终保持对学习的一种纯粹的热爱。

高三的时候，周炜迪已经确定竞赛不是主要的道路，但由于依然对化学学科抱有浓厚兴趣，他继续坚持了化学竞赛的学习。在他看来，任何知识都是闪耀的，而求知的乐趣也就从这些闪耀的知识中被汲取，这让他感到无比满足。

虽然是理科生，周炜迪的才情却不输文科才子。高三时，他们班里有一项独特的语文作业：每周写一首诗，内容体例不限。借着这个机会，周炜迪尝试写了近体诗、词和长诗。每周做完手头的事情，或是做题效率不高之时，他就会静心思考，工造诗句，在诗歌本上天马行空，放飞性情。“诗歌于我是酝酿文言感受，抒发志向，排遣情绪的好途径，”周炜迪说，“在挑战自我的过程中，让自己沉浸在诗词美中陶冶性情也是一件幸事。”

何人不起清华情

周炜迪的家庭有着浓厚的工科背景，潜移默化中他对于清华这一煌煌上庠充满了憧憬。在上清华之前，他来过三次清华：暑期学校，化学金秋营，领军人才选拔。每一次，他都会租一辆自行车，在活动空闲之时，穿梭于硕

大的清华校园，畅想未来的自己。

暑期学校让周炜迪印象深刻，院系特色活动体验、动手能力挑战、趣味运动会、文艺嘉年华等活动迄今回忆起来仍然历历在目，“暑校给我们留下了清华的美好回忆，也让大家在高三的学习之中更有干劲。”

不过，原本一直定位自己为“准工科生”的周炜迪，在高考之后发现了另一块崭新领域的乐趣。参加领军计划的经管学院的面试时，周炜迪结合了经济运行与电力系统之间的一些相似的特点做出了一些阐释，蓦然发现了从已有的知识中联想应用产生新思考的乐趣。

“这一学期的经管生活，我也在学习经济学与思考研讨经济学现象之中找到了乐趣。”周炜迪笑着说。他用实际行动诠释了“干一行，爱一行”这句话，“无论选择哪条道路，只要乐于发现，用心体味，总能看见别样的风景。”

进入清华之后，周炜迪感到自己“松了一口气，紧了一把力”。松了一口气指的是周围的同学都十分努力专注，尽心学习，营造的是勤健不息，积极向上的学习生活氛围。紧了一把力则是因为同学们都是各省各学科高考竞赛的佼佼者，学习压力陡增，优秀的他也免不了会经受一些打击。但经管全面多元发展的环境氛围又能让周炜迪及时对自己的心态进行调整，鼓足精神投入到新一轮的奋斗之中。他坚信自己将会逐渐找准自己的节拍，奏出更美妙的奋斗交响曲。

学习经验分享

乐于分享与帮助他人的“分级研讨”制度。

高中时我们班上有一套很有意思的机制：每天的课间时候，同学们有问题，可以先在组内讨论尝试解决，不能的话，每一个学科都会有一个或几个“巡讲人”，可以解决大部分的问题，如果两到三个“巡讲人”还不能解决问题的话，我们就会在第二天请教老师。这样研讨的部分需要我们集中智慧共同钻研，互相都有裨益；讲题的部分需要我们短短两三分钟之内读懂题意，找到思路，解释给同学听，其实是培养快速审题思考整理思路的好方法，也有效地避免了盲目的“题海战术”。

学科特长，创新拔尖

本章节收录了入选清华大学“自主招生”的部分2016级新生。他们之中有科技创新方面的“明天小小科学家”，也有挥墨写就锦绣文章的少年作家，他们是各个学科的拔尖人才，将在清华园继续汲取知识的力量，向着中国的诺贝尔奖前进。

陈朱晋

简单，简单，再简单！



▼ 专业：英语（世界文学与文化实验班）

陈朱晋，毕业于杭州外国语学校，2016年曾参与清华暑校，并以全校综合成绩第一的成绩被推荐参加清华大学外语类保送考试，通过后被顺利录取至英语（世界文学与文化实验班）专业。

我的高中我做主

陈朱晋的高三生活充满着轻松又沉重的矛盾感，轻松在于保送生考试在高三上学期结束之后，就不再有高考千军万马过独木桥的升学压力；沉重在于比一般考生多了一次选择，她需要更大的魄力。

笑起来甜甜的陈朱晋性格比较温柔，但她性格的另一面则是有些纠结，“究竟是选择保送生还是自主招生，我着实是纠结了很长的时间。”她回忆说。

在那段时间里，陈朱晋很努力地想象不同的选择会有怎样的未来，而什么样的未来才是自己想要的。她咨询了家长、老师以及学长学姐们的意见，迟迟无法做决断。

“最后，我在做练习题中无意间看到了一个寓言故事。”陈朱晋说，“故事中讲有三个人站在岔路口前，一条路通往天堂，而另一条通往地狱。第一个人选择了右边，他果真到达了天堂般美妙的世界，从此生活祥和；第二个人选择了左边，他到达了荒芜贫瘠的地方，可是经过他的耕耘改造，这个世界也逐渐变得美好；独独第三个人，向往天堂又恐惧地狱，留在原地，几次踏出步子又收回，内心始终焦灼煎熬，在某种程度上他所在的地方最终成为了真正的‘地狱’。”

她突然被点醒了，明白即使人生有无限的选择，她也不可能知晓作为语言类保送生或是高考生的未来，但是有些事情一旦选择了，坚定去做就好，终于她做出了自己的选择——备战保送生考试。

把简单的事情做好就是不简单

确定要走保送生考试的道路之后，由于陈朱晋对语言学习有着浓厚兴趣，加上对清华仰慕已久，所以她决定以语言类保送的方式进清华。

由于陈朱晋念的是寄宿学校，所有的准备工作都要独立完成。烦琐的申请材料、保送的笔试面试复习，都在她的安排下变得游刃有余。

在她看来，最大的困难可能在心理上，毕竟保送不一定能进，而且保送会占用高考的复习时间，陈朱晋当时的复习感受就是“痛并快乐着”。

她说，“有时想想万一保送失败还是很后怕，但是我觉得既然做了一件事就得把手头的事情做好。”抱着“把简单的这一件事情做好就是不简单”的想法，陈朱晋不忽视每一个细节，把每项小任务都处理得井井有条。

“同学们的相互鼓励也很重要”，她说。与同学们一起准备保送考试，一起做题，一起收集各种资料，一起猜测笔试的难度、面试的方向，彼此假装考官模拟面试现场，为着同一个目标努力而相互打气，支撑着陈朱晋走过了求学的迷茫时期。

与此同时，平等民主的家庭氛围也一直激励着陈朱晋成为更独立更坚强的人。陈朱晋念的是寄宿学校，她没有带手机上学，只是每天用座机准时给家长打一个电话。每次重大选择，她都会在电话里和父母仔细商讨，但最终的选择权都在于陈朱晋。保送生考试也是如此，父母给予她最大的理解与支持，鼓励她一步一个脚印走下去。

学习、睡觉、运动是陈朱晋高中生活的三个主题，她一直保持着良好的学习与生活习惯。回忆起高中生活，她不禁感慨万分，“在青春的三年时光能不断向着一个目标前进，那时活得是多么简单而纯粹呀！”

做一个对社会有用的人

高一时，陈朱晋第一次来到清华，“当时作为游人就觉得清华很美”，她笑着说。高二暑假，她有机会参加了清华大学的暑期学校，在园子里的十日生活使得陈朱晋更加全面地了解了清华，也更加想要成为这里的一员。

陈朱晋就读的专业是英语（世界文学与文化实验班），这也是她向往已久的领域。

“选择这个专业的原因主要是兴趣”，谈及热爱的英语，陈朱晋眼神里闪烁着憧憬的光芒。在这个社会，许多人对语言专业有偏见，更有甚者觉得大学的专业需要遵循就业市场，一切“向钱看”，但她却觉得，学习不能太过于功利。

小学时，老师让陈朱晋班上的同学们写“我的梦想”的作文，她记得当时有一个同学写下的是“做一个对社会有用的人”。这句话对她触动很大，“现在想想不无道理，她回忆说。无论是做一个“有用的人”还是 TED 上大

热过的“multipotentialist”，就是陈朱晋现在的梦想。

来到清华的世文班（世界文学与文化实验班），陈朱晋从不后悔。“在世文班里，老师们学习强调语言的基础却不局限于语言，”陈朱晋说，“老师们着力于打开我们的视野，看到语言带来的种种可能性。”她认定这就是她想要的。

虽然前路漫漫，但陈朱晋依然相信自己能够有所作为，她期待着自己一路以梦为马，且歌且行，保持那颗对学术简单的心，以一种或者另一种的方式来回馈社会，做一个对社会有用的人。

学习经验分享

极简主义学习法。“把一切不属于生活的内容剔除得干净利落，把生活逼到绝处，简化成最基本的形式，简单，简单，再简单”。我深深认同梭罗的这句话。在高中的时候，抛弃一些多余的想法，减少满足感官的娱乐，潜心去打磨自己，不断提高身体素质和学习能力，其实是一件很纯粹也很快乐的事情。放下杂念，做好手头的事，找回内心的平衡，就会发现“简单”其实具有意想不到的强大力量。

段美汐

不计结果的努力换来意想不到的结果



▼ 专业：新闻学

段美汐，毕业于重庆市第十一中学。作为一名笙特长生，她通过了清华大学艺术特长生选拔，并获得 60 分加分，现就读于新闻与传播学院。

2016 级新生的第一个中秋之夜，中外新生代表在清华的工字厅中庭举行了茶话会，一起品尝月饼，共话中秋。席间一位来自学生艺术团民乐队的姑娘带来了一支经过改良的高音笙，以一首《彩虹》惊艳了四座。

她，就是来自重庆市第十一中学的段美汐。

博观约取，厚积薄发

段美汐的母校重庆十一中学是一个颇有“文化味”的地方，在她的印象里，拥有百年文化底蕴的十一中，不仅让她建立了扎实的知识储备，更是打开了引领她鉴识艺术与美的大门。

与大多数同学一心扑在学习上不同，段美汐的高中生活里，学习和笙是陪伴她最久的伙伴。

在许多人的刻板印象里，到了高中，一切特长应该为学习让路，段美汐身边也充斥着不理解的声音。但十一中的老师们觉得，鼓励段美汐坚持练习笙的演奏，反而有益于她的学习生活。谈到这里，她对母校充满了感激。

“当时学校不仅租给我房间让我能够有地方练笙，而且还给我创造表演的机会来锻炼胆量。”段美汐说。那时的她还是一个文静腼腆的小姑娘，自信不足，容易怯场，不敢在学校元旦汇演上表演。班主任刘志荣老师常常鼓励她，不管在什么情况下都要有自信。

鼓足勇气表演的段美汐选择尝试一回，演出当天，美妙的音乐令台下的老师和同学们听得如痴如醉，经久不息的掌声让她感到欣喜，而她的自信心也在每一次的锻炼里增强，她决心进一步提升自己的演奏水平。

每天午饭和晚饭后的半个多小时时间，对段美汐来说特别珍贵，她总是马不停蹄地赶往训练室。“抓紧这段时间，每天能练习好几首曲子”，段美汐说，在忙碌的高三生活里，她坚持每日至少1个小时的训练，从未间断过。

日积月累，持之以恒

在备战清华大学艺术特长生的日子里，段美汐也并没有忽视学习。虽然每天都要紧张地练习吹笙，但段美汐的学习成绩却依然优异。功夫不负有心人，她以优异的成绩被清华大学降60分录取，成为著名学府高水平艺术团的一员。

“段美汐对时间的高效管理和严格的自我要求，是她取得高考成功的重

要因素，也为今后的发展打下了坚实基础。”班主任刘志荣说。

练习吹笙占用了段美汐大量的时间，而利用好碎片时间，则是她学习的制胜法宝。她总是抓住一切机会来温习知识，并且始终保持精益求精的态度，拿出百分百的劲头去投入到每分秒的学习中。

段美汐喜欢在休闲时间看欧美电影，就在看电影的过程里积累影片当中的经典句型，并锻炼自己的听力；她喜欢旅游，平日里爱看《中国国家地理》，每次发现与地理课上的知识有所契合，她都感到十分有趣，便会认真地思索一会儿，把学过的知识再巩固一遍，真正做到融会贯通。“因为喜欢这门学科，就会努力把它学好。”段美汐说。

天道酬勤，圆梦清华

在获得了清华60分降分后，段美汐经历了一段艰难的瓶颈时光。她常常为着自己能不能考上清华而患得患失，每日过得闷闷不乐。

“那个时候，妈妈的倾听与陪伴给了我很大的安慰与鼓励。”她回忆说。

在妈妈的鼓励下，段美汐开始调整心态，学着忘掉自己的艺术特长优势，以一切归零的姿态重新投入到学习当中，慢慢回到正轨。

2016年暑期，清华大学优秀新生夏令营开营，段美汐成为全重庆市唯一代表入营的同学。再次回到清华园，她却有了不同的心境。

回首自己的高考岁月，段美汐感慨万分，“不是因为看到希望才努力，而是因为努力才看到希望。”她的座右铭是“天道酬勤”，而她也一直以持续的努力来践行着“不计结果的努力终将换来满意的结果”的道理。

如今，就读于新闻专业的段美汐正经历着另一番不同的生活，她加入了学院的清新时报，由原来的害羞内敛变得开朗活泼起来，她跟随学长学姐们一起外出采访，倾听并记录着大千世界里的一个又一个故事，感受着作为新闻人的美好。课余时间，她继续保持着练习吹笙的习惯，和民乐队的同学们一起排练，登上更大的舞台表演。段美汐对未来的大学生生活充满期待，希望能够在美丽的清华园里演奏出属于她的最美乐章。

学习经验分享

不为未知的结果患得患失。我的高中生活是由学习和练笙两部分组成的，面对考试和在众人面前吹笙，我都学着尽量心平气和地去应对，不因为整天纠结于结果而乱了方寸。因为结果并不能为我所掌控，我只能保证自己足够努力。与其为了未知的结果而患得患失，不如将胡思乱想的时间用来提升自己。以平和的心态去面对考试，才有利于达到好的结果。

胡颀轩

虽人迹罕至，吾往矣



▼ 专业：数学与应用数学

胡颀轩，毕业于广东省深圳中学。2016年，他凭借在全国数学奥林匹克竞赛中获得金牌，被保送到清华大学数学系。

清华梦，水到渠成

胡颀轩在高一时就获得了 CMO（中国数学奥林匹克）金牌，高二再次参加比赛又获得金牌，对这个自小就被大家称为“大神”的男孩子来说，清华大学似乎是一个水到渠成的选择。

胡颀轩从初二的时候就开始学高中数学竞赛，当时就跟着学校高中的竞赛班在学习。初中的时候，他平时白天正常上课，晚上做完作业后会花两到三个小时学竞赛内容，阅读一些竞赛书目、练习一些习题，周末的时候还会在学校继续上竞赛课。初二刚学高中竞赛时，胡颀轩给自己定下了两年的目标：初三时获得全省一等奖；高一进冬令营。初三胡颀轩在参加高中竞赛时，离一等奖只差了几分，这坚定了他继续学竞赛的信心。高一时，胡颀轩就已经顺利进入了清华大学冬令营，并且获得了清华一本线的签约。在那之后，他将更多的时间放在了竞赛上，后期开始停课专心准备竞赛，勤奋的他每天会花 10 个小时的时间学习数学竞赛。

对于很多有志于竞赛的同学，如何兼顾竞赛和学校的学习常常是他们的巨大困惑。对此，胡颀轩分享了自己的经验。初中的时候，他的竞赛内容都是在做完了学校的作业后才学，所以初中时尽管在学竞赛，学校的课程也并没有落下，一直保持在中上水平。到了高一进入省队后，他确定了想要通过竞赛保送上大学的目标，所以开始停课全力冲竞赛。

竞赛路，人迹罕至

对后来人，胡颀轩建议到，竞赛要尽早地学，争取早出成绩，后面的压力才不会太大。胡颀轩是一个擅长规划的人，学习的时候他会制定大目标和小目标，小目标他会一个一个地努力完成，并且不断向大目标迈进。同时他也强调要在学习中多听取老师的建议，认真完成每一次竞赛课的作业，学习要扎实，脚踏实地。“学竞赛必然会很辛苦，需要付出比其他人更多的时间，但是以后的回报是令人愉快的。学竞赛虽然不要轻易放弃，但如果发现怎么努力都无法取得好的成绩的话也不能盲目地坚持”。学习学科竞赛是一条人迹罕至的路，胡颀轩也坦言学竞赛是非常辛苦的，但是如果学得很成功，到

了高三就会轻松很多，所以学习竞赛尤其需要努力坚持，将其与准备高考置于同等重要的地位。当然在攻克竞赛时，也少不了同学之间的互帮互助。胡颀轩特别强调，在某一学科学有所长的同学也可以对其他同学提供帮助，在帮助别人的同时，自己对知识的理解也会加深。同时，在学习竞赛时如果有实力相仿的同学并肩作战，大家便可以互相激励，一起取得好成绩。

人生道，踏实前行

回忆起中学生活，令胡颀轩印象深刻的还有一件与数学和竞赛无关的事。胡颀轩的体育成绩一直不大好，这影响了他的三好学生选举。为了提高体育成绩，每日上下学时，他会在脚上绑上沙袋，“于是深圳中学每天上学和放学的路上多了一只笨拙的企鹅。如果只是像企鹅一样费力也就算了，绑沙袋的前几天，我的脚被粗糙的沙袋磨出了一个又一个的血泡，走路、跑步时，沙袋折磨着我，腿仿佛被针扎一样，我成了一只可怜的瘸腿企鹅”。这只“瘸腿的企鹅”会每天晚上坚持跳绳 2000 个，即使累得肺像要炸开一样也从不间断。后来胡颀轩的体育成绩如愿突飞猛进。无论在学习中，还是在生活里，胡颀轩都是一个这般坚韧的人。

进入大学，胡颀轩延续着自己对数学的热爱。在大学的第一年，他已经定下了今后继续深造的志向，在认真完成必修的课程任务的同时，他还选修了许多高年级的课程，尽管遇到了不少困难，但还是一一克服。闲暇时，他加入了学校的桥牌社团，对数学的热爱也延续到了生活中。

胡颀轩说自己是一个很安静的人，他曾经在一篇文章中写到，“以心无旁物沉浸于书海，在书中求真善美。我的运动场一直在脑海，也许我有一个比较好用的脑，我更热衷于如古堡骑士驰骋疆场般拼杀于奥数的题海”。现在，他希望能在未来的学术研究领域中，有自己的一席之地。

黄天翼

竞赛并非屠龙之技



▼ 专业：工程物理（能源实验班）

黄天翼，毕业于厦门第一中学，曾获全国中学生物理竞赛三等奖等奖项。在 2016 年高考中，他以总分 689 分，福建省理科第二名的成绩被录取到工程物理系。

一次机遇，结缘竞赛

来自厦门一中的工程物理系新生黄天翼曾是福建省高中生里的物理“学霸”，而爱上物理这门课，则是源于一次竞赛课堂的经历。

高一开学时，厦门一中为新一届学生提供了试听各学科竞赛课的机会，抱着好奇的心态，黄天翼决定体验一下众人眼里最具挑战性的物理竞赛课。“第一节课讲的是光学，”他回忆说，“上课节奏特别快，当时我没能立刻跟上老师的思路。”

物理竞赛的难度着实让黄天翼感到不小的压力，尤其是讲到薄透镜成像公式及其推导的时候，几个小角度近似公式令他晕头转向，渐渐地，他萌生了退出竞赛的想法。

有一次物理竞赛课，黄天翼悄悄逃掉了，“没想到却被竞赛教练注意到了”。然而教练并没有批评黄天翼，而是耐心地鼓励他不要半途而废，在教练的劝说下，黄天翼咬咬牙坚持了下来。直至物理竞赛前，坚持到最后的只有6名同学。“我们6个人有5个被清华北大录取，还有1位同学去了香港大学”，黄天翼感到非常骄傲，更是对当初鼓励他的教练充满感激，“我的竞赛教练功不可没。”

黄天翼最后在竞赛中拿到三等奖，这个成绩在他看来不是很理想。但在他眼中，这段竞赛的学习经历弥足珍贵。

“虽然我的高考成绩远比竞赛成绩突出，但我从不后悔把大量的时间和精力投入其中”，黄天翼说。在竞赛不是很发达的福建省，通过竞赛被顶尖大学录取非常困难，取得降分也并非易事。“参加竞赛对高考的作用主要在对额外知识的了解、特殊方法的掌握和心理素质的锻炼上”，他说，“当然，这段竞赛经历对我的影响也不仅仅限于高考。”

一段经历，情定清华

高二暑假，黄天翼来到清华，参加尖子生云集的工程物理学科夏令营。在美丽的清华园里，他不仅结识了许多优秀的同龄人，更是首次较为深入地了解了工程物理这个学科，知道了能源实验班的存在。

“在夏令营之前，我就曾经通过各种渠道了解了我国的能源情况，对这个问题非常感兴趣。”黄天翼说。通过查阅大量资料，黄天翼发现我国煤炭占总能源的比例高得惊人，相应产生了大量有害物质和温室气体，他意识到，能源问题是现阶段的一个重要问题。

而在工程物理夏令营里，他得以在清华园聆听学术报告、与教师系友座谈交流，还到核研院、同方威视密云基地参观了核能学科的大科学装置、见识了世界领先的核技术产业产品。在短短几天内，黄天翼对核学科的发展和魅力有了真切的认识。大师们的前沿讲座、同学间的思维碰撞、扎实的研究基础，无不激发着他探索核能的兴趣。“来清华研究核能”这颗梦想的种子在那一刻起开始生根发芽。

他相信，核能必将在未来较长时间内在能源中占据重要位置，而他也愿意为核能的发展做出贡献。比起纯理论研究，黄天翼更喜欢直接创造价值的工程学科，“清华大学的工科在全国范围内是最好的”，他笑道，“那时我就认定清华大学工程物理系是我最好的选择。”

一腔热血，梦圆工物

对工程物理学科“一见倾心”的黄天翼最终以福建省高考理科第二名的优异成绩圆梦工程物理系能源实验班。进入清华后，他也感受到了“半国英才聚清华”的名副其实，“身边的同学们都非常优秀，厉害的人比比皆是，”黄天翼感叹道。

入学的清华新生每年都有“新生梦想秀”的活动，在梦想秀的舞台上，每个人可以抒发自己对梦想的憧憬及对未来的规划。黄天翼不仅在活动当中更加认真地思考了自己的未来方向，而且找到了许多志同道合的好伙伴。

“有许多和我志向相似的同学组成了小队，在新生梦想秀上秀出了他们的梦想”，他激动地说，“还有中核定向班中的同学，也对于核能的研究抱有浓厚的兴趣。”

在工物系的学习过程中，黄天翼逐渐意识到自己的物理特长在现实产业中的落脚点，他也在大学的新环境里慢慢调整自我，适应一种不同的学习

节奏。

《瓦尔登湖》曾经是黄天翼的睡前读物，这是他所在的高中推荐的书目。清华校长邱勇赠送给新生的礼物，也正是这本书。书中达观平和的心态，对决心要潜心研究核事业的黄天翼影响很大。他决定从工程物理系起步，沿着“两弹一星”元勋的足迹，踏上为祖国核事业求知奉献的征程。

学习经验分享

跳出课本之外。我认为有些知识是需要时间来逐渐深入理解的，比如物理上的某些近似处理，刚接触时可能感到很难理解，经过一段时间的训练后可能就会用了，但是还是不知道原理，再经过微积分的学习后才明白其原理。其他知识也类似，学到之后用的时间长了自然就熟了，以后遇到相关知识自然可能联系起来。所以我推荐大家学习时不要仅限于当前的课本内容，可以提前看看以后的课本上都有什么，尝试学习当前可以理解的部分；也可以不仅限于高中内容，尝试学些超出高考要求的知识。这对以后的学习有利，也可能会加深你对当前知识的理解，甚至启发你找到处理题目的新方法。

贾粤

少年科学家在成长



▼ 专业：工程力学（钱学森力学班）

贾粤，毕业于广州市第六中学，在高中时获得了丘成桐科学（物理）竞赛金奖，并获得清华大学降至一本线录取的优惠认定。学有所成的他不负众望，通过高考顺利被清华大学航天航空学院录取。

对力学热爱已久

贾粤如今就读的工程力学专业，是地地道道的工科专业。作为全国最高学府的清华大学，在贾粤的眼中，是工科生的天堂。同时，力学作为新兴的学科领域，尽管从物理学独立出来的时间并不久远，但依旧是个很有前景的专业。日后很多领域的发展都需要力学，所以力学专业可以选择性发展的方向也比较多。

贾粤对相关学科的热爱缘起已久。2015年12月，贾粤和他的团队成员在丘成桐科学奖全球总决赛中脱颖而出，获得金奖。贾粤是这支金牌团队的队长，这也是广东省学生第一次获得这一最高荣誉。他们获得金奖的课题是“U型场地单板滑雪运动特征”，他们为此特意制作了一个单板滑雪模型，用于研究和演示的模型；而他们的研究成果，都汇集在这两本厚厚的全英文版论文之中。

至于为什么一个来自广东省的同学会对滑雪进行研究，原因是贾粤的祖籍是黑龙江，他六岁时来到广州，虽然不会滑雪，但他对雪却很有感情。贾粤的父母、外祖父和外祖母都是搞科学研究的，他的外祖父是哈尔滨工程力学研究所的教授。受家庭环境的影响，贾粤从小就对科研感兴趣。进入中学后，学校从高一起就开设了与科研竞赛相关的课程，更加激发了他的科研兴趣。

且行且思，不断成长

贾粤回忆道，有一次他从一道物理题上看到了有关单板滑雪简化模型的题，很受触动，这是他进行的这一课题研究的出发点。他想到中国的单板滑雪在2014年索契冬奥会上取得第6名的成绩，而2022年的冬奥会将会在北京举行，他希望中国运动员的成绩可以百尺竿头、更进一步。“如何帮助我国运动员提高运动水平，合理设计运动员的成套动作？”这成了贾粤不断思考的问题。

对于高中生而言，这一课题极具挑战性。贾粤坦言，“课题最困难的是要用到大学微分方程知识建立模型，而且要借助编程软件，这些都要现学。

更重要的是，该模型还要符合现实情况”。然而，贾粤和他的团队成员克服了重重困难，圆满地完成了课题研究。

除此之外，贾粤中学时还有许多科学研究；2015年他的华南地区水甲虫的多样性在水质监测中的应用研究获得了广东省青少年科技创新大赛一等奖。

非典型学霸的大学生活

贾粤说自己并非惯常意义上的“大学霸”，他更喜欢把时间花在对知识的运用和理解上，这一学习习惯也延续到大学里。具体而言，大学中的学习与中学不同，为了应对考试，中学的学习中会非常严谨地考究细节；甚至在考试中，哪怕只是将细节死记硬背下来也可以应付。然而上了大学以后，更为重要的是要将原理解透彻，特别是一些定义更是要死死抓住，也就是说，从最基本的地方好好理解。大学的头一年，贾粤的课以数学为主，大多数题目就是从最基本的定义出发，在此基础上，将很多基本概念融会贯通。所以无论是哪一个阶段的学习，最重要的都是从基础全面理解，要静下心来一遍遍看课本。

进入大学后，贾粤并没有立刻适应。他记得开始时，由于大学的课程与中学的截然不同，他学起来特别吃力。贾粤坦言自己是一个空间感比较薄弱的人，所以对机械制图的课程学起来显得较为吃力。后来，基本上每周都会找一次老师，老师会带着他到模型室一点点看，以增强他的空间感，这样一看就是十几周。贾粤常常会为清华老师的热心所感动，他们常常会很耐心地帮助同学，也会主动地关心同学。比如教授贾粤数学分析课程的老师会常常询问他的情况，一个学期针对学习及生活的约谈有不下五次，这些都让贾粤感动和难忘。

贾粤把清华形容成一个大神汇聚的地方，在各个方面都有天分与努力齐飞的“学神”。园子里的日子，既要自律，也要勤奋，还需要掌握学习方法。贾粤谦虚地说，他会牺牲不少休息娱乐的时间抓紧学习，以便和自己同样的优秀的同学们共同进步。

金策

从容淡定“金牌”之风



▼ 专业：计算机科学实验班

金策，1997年10月9日出生，2016年毕业于杭州学军中学。同学们都管金策叫“策神”，金策高一就摘得全国信息学奥赛金牌，获得保送清华大学交叉信息学院计算机科学实验班的资格。此后，他又几度参赛，2016年夏，他获得了第28届国际信息学奥林匹克竞赛冠军，总分比满分600分只差3分，甩开第二名将近40分，甚至他提前一个半小时就交了卷，在现场玩起数独游戏，留下其他选手冥思苦想的照片迅速蹿红网络。

“策神”出手，谁与争锋

2016年夏，俄罗斯喀山，杭州学军中学的高三学生金策在这里斩获了他的第二枚国际级别金牌。三年前，他曾获得第8届世界数独锦标赛冠军。传奇的是，此次比赛，金策提前一个半小时就交了卷，悠闲地玩起数独，金牌拿得相当从容不迫。

经历过大大小小不少比赛，金策确实已经磨砺出了自信、淡定、临危不乱的心理素质。据他的教练介绍，事实上，金策在第一轮比赛接近尾声时，成绩还在中游徘徊，和排名靠前的选手相差几十分，连教练都为他捏了一把汗，好在金策从容应对，在距离第一轮比赛结束不到十分钟时，分数暴涨，冲到了最前面。

金策说，最早参加比赛的时候，还会把比较难写的算法模板敲一遍温习一下，但后来发现这种“复习”不仅没太大帮助，而且还会造成“我怎么啥都不记得了”的恐慌心理。因此，之后的比赛他再也不做题不复习模板，毫无压力，轻松上场。

在金策看来，参加国际比赛其实压力不太大，七天时间几乎都在休闲观光看演出，“只有两个上午的比赛时间，整个赛程挺轻松的，而且整体水平能和中国持平的国家并不多，因此奖牌竞争很不激烈，反倒是国内的比赛以及层层选拔的机制给我的压力大一些。”

小学六年级便自学 C 语言

国内比赛的一次失利经历让金策印象深刻。高二国家队选拔比赛的最后一场，金策头一回发现自己一道题也做不出来，苦苦挣扎许久也没有结果，最终排名从第一名跌出十几名开外。“我难过了一个月，也想过要放弃。”虽然明白是碰巧运气差、碰到的全是不对胃口的题目，但这种最后关头功亏一篑的感觉，还是令金策相当沮丧和难过。

编程带给金策的绝不只是比赛得奖的光环，他是真正对这门学科入了迷。金策1米83的个头，眼睛细而有神，能看出很聪明，但又非常低调安静。他说自己大约小学六年级就开始接触编程。“家里有c语言方面的书，感觉挺有趣的，就自己一边看书一边对着电脑琢磨起来，逐渐自己尝试编了