

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：风雨追梦路

授课专家：肖茜之

授课时间：2023年9月28日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场



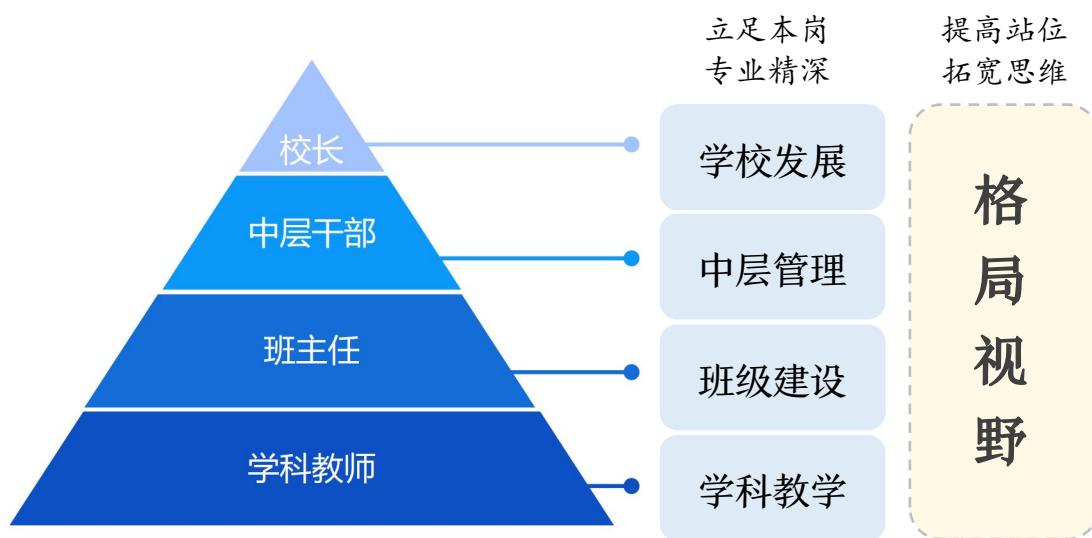
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家 引领	提升格局开阔视野	名师 示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校 云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



专家介绍

肖茜之

- ◇ 湖南省理科状元；
- ◇ 高考英语满分；
- ◇ 北京大学元培学院 2021 级本科生；
- ◇ 北京大学明德奖学金、学而思博雅奖学金获得者；
- ◇ 初高中期间担任班长、学习委员等职务，高中期间获得北京大学暑期学堂优秀营员、湖南省三好学生、长沙市三好学生。

风雨追梦路

肖茜之

湖南省理科状元，高考英语满分、语文万分之一。
北京大学元培学院2021级本科生，北京大学明德奖学金、学而思博雅奖学金获得者。

会员年度课程

Annual Membership Course



现场直击





课程金句


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

盲目刷题不可取,理解性记忆很重要。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

我们要常做阶段性的学习总结。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句


我们要乐观地看待自己每一次的考试结果。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

遇到困难的时候,不要沉溺于悲伤的情绪。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

学习不是花的时间越长越好,我们要合理规划时间。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

要和同学进行良性的竞争,找到自己的优势和不足。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

我们不能把“卷”和“用功”简单地等同起来。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

要以更宽广的视角看待社会,找到一条适合自己的道路。


肖茜之《风雨追梦路》
课程金句

把零散细微的知识点构建成知识树,使其更加系统。

课程大纲

一、求学经历

(一) 初中阶段

(二) 高中阶段

二、问题与解决

(一) 语文学习

1. 改进刷题方法
2. 抓紧时间找老师答疑
3. 完善的笔记系统
4. 作文改良

(二) 化学、生物学习

1. 正视问题
2. 回归课本
3. 坚持不懈

三、给北大一个理由

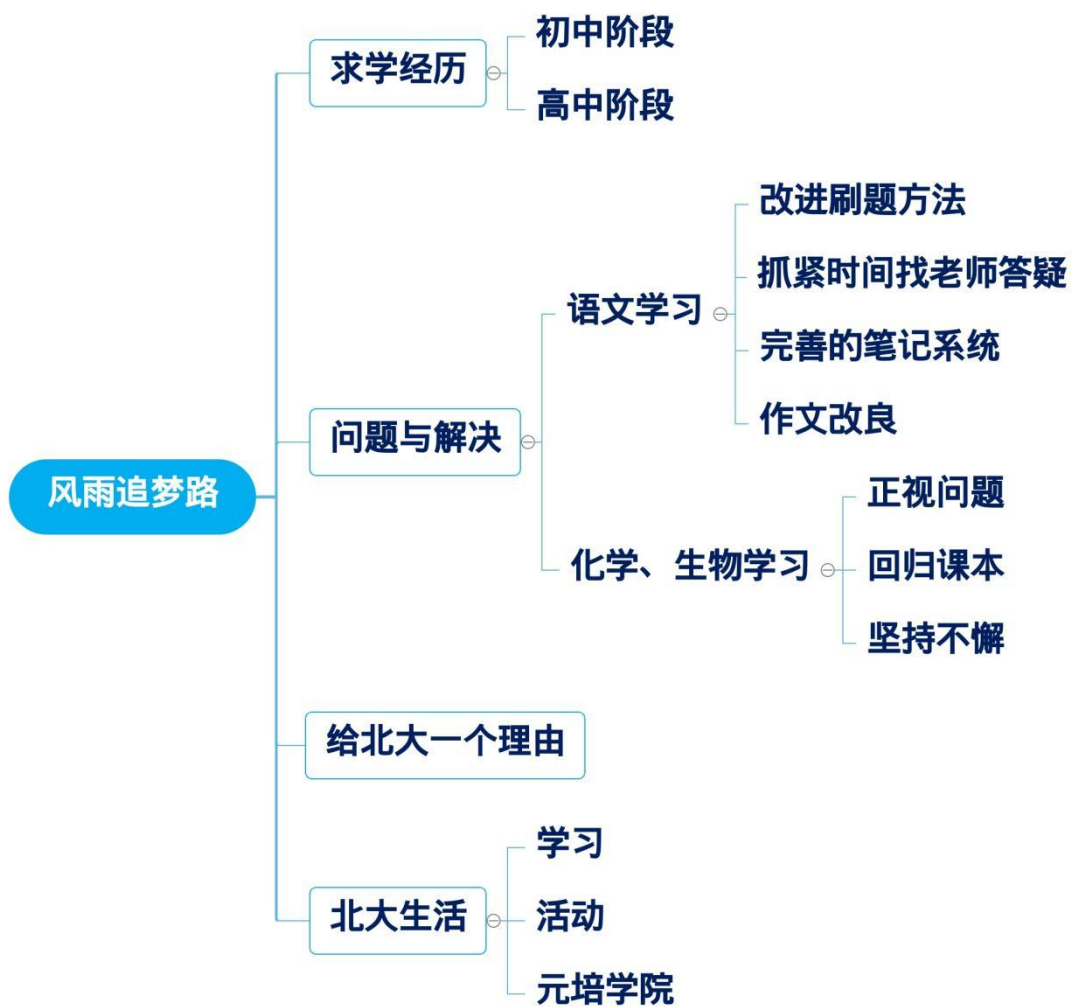
四、北大生活

(一) 学习

(二) 活动

(三) 元培学院

思维导图



精品讲稿

肖茜之：风雨追梦路

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好！我是来自北京大学元培学院的肖茜之，很高兴能够以这种方式与屏幕前的你们相见。我 2021 年参加高考，并成为当年湖南省理科状元。今天我想以自己的亲身经历给大家分享一些我的所见所闻，所思所感，希望能够对大家有所帮助。

很多人第一次见到我，应该是通过一张手拿向日葵的照片。那时我的高考成绩刚出来，亲朋好友们得知我是湖南省理科状元，纷纷转发这张图。大家都觉得这是我 2021 年参加完高考拍的一张照片，其实并不是。它是我高二时参加高考，无意中被一位摄影师拍下来的图片，当时我想参加中科大少年班的考试，所以在高二的时候报名参加了高考，获得了宝贵的体验机会。当时我刚考完第一场语文考试，非常开心地和朋友一起走出考场，看到旁边有很多社区志愿者，那些叔叔阿姨们拿着向日葵，我非常好奇，问他们说我能不能也拿一朵，他们说可以，然后我就拿了一朵。碰巧，我妈妈刚好在人群中叫我，于是我拿起向日葵向她挥挥手，无意间被一名潇湘晨报的记者拍摄下来，并且发布在他们的报纸上。

非常巧的是，一年后我真的一举夺魁，成为了湖南省理科状元，这可能是冥冥中命运对我的馈赠吧。我高考卷面总共考了 700 分，其中语文 130，数学 137，英语非常幸运地考了满分 150，物理、化学、生物分别是 92、95、96。我自己其实对这个成绩感到非常意外，走出考场我就感觉并没有发挥出最佳水平，语文数学发挥得不太好，因此也没有敢对答案，就想着能够在出分前好好放松一下，好好思考一下未来的规划。但令我非常意外的是，出分当天语文老师给我打电话，并告诉我这个让人兴奋的结果，当时我都懵了。但随即也非常激动，感觉一直以来的努力有了回报，高中三年的努力配得上这样一份结果。

今天我主要想从三个方面给大家分享我的一些感悟。首先是我的求学经历，第二是高中学习遇到的挫折以及如何在挫折中成长，第三是我在北大的生活。

首先是我的学习经历。我来自湖南邵阳，初中前两年就读于邵阳市第二中学。初中时，我每天上课都会认真听讲，跟着老师走，一步步稳扎稳打地完成作业，考前也会认真复习备考。可能因为我上课十分专注，所以课堂效率非常高，以至于我初中几年都学得非常轻松。我归纳出了几点初中学习建议，希望能够给正在上初中的同学们一些启发。

其一，养成良好的学习习惯。我初中一直保持着比较规律的学习节奏，课前好好预习老师当天要讲的内容，并且在预习过程中找出自己不太清楚的地方，上课带着问题听，有目的地抓取老师所讲的重点。这样我上课时其实不需要每分每秒都专注，我只需要专注那些我不是特别懂的地方，这样我上课效率就非常高。

其二，课后及时复习。写课后作业前，先把老师讲解的重点，自己记录的笔记重新复习一遍，这样能够非常及时地温习知识点，并形成比较牢固的印象。这样也不需要边写作业边翻笔记，很好地提高做题效率。我其实也把写作业当成检验自己听课效率的手段，对答案时再看看自己哪些地方没有弄明白，然后去翻看笔记，把错误的地方仔细读一读。这样有重点地巩固老师上课讲的内容，突破对于自己来说比较困难的地方。

其三，无需大量刷题。很多同学问初中需不需要刷很多题目，我自己在初中其实并没有大量刷题，基本就是专注听老师上课讲解的内容，课后认真完成老师布置的作业以及安排的测试。我并没有买很多复习资料，一遍遍地刷题。我觉得初中阶段题目不像高中那么灵活，大家注重好好听课，跟着老师走，好好记忆老师上课讲解的重点，课后认真完成作业就可以了。

其四，理解性记忆知识点。老师们一般会归纳知识重点，我们把笔记记录下来后不是一字一句死记硬背，我觉得这是不太科学的做法。正确的做法应该是先理解老师上课讲解的内容，弄懂它为什么是这样，思考还有没有其他知识点与之

相关，尝试理清知识脉络，构建知识图谱，这样就能够很好地理解所学知识，理解后自然而然就能慢慢把它们记下。

其五，常列计划，不断反思。初中时，我基本每天会把每个学科需要完成的任务写下来，给它们排一个优先级，然后有目的地完成一个个任务。同时我也会常反思，反思今天的知识点有没有学会，还有哪些问题没有解决，第二天是不是可以和老师好好探讨。每个月考完试后，要想想自己这个月学习状态怎么样，通过成绩能反映出自己这个月学习有哪些做得好的地方，有哪些做得不够完善的地方，反思自己的问题在哪儿，下个月应该如何解决。我觉得大家在每周或每月可以做一个阶段性总结，反思这个月的得失，并为下个月列一个好的计划，这样你的学习才会处在一个比较稳定的节奏。

高中的时候，因为我的学习方法比较科学，学习节奏非常适合自己，所以总体来说成绩都比较稳定。但进入高三，学习压力比较大，复习阶段需要重新把之前学习的知识捡起来，所以高三一开始成绩有所波动。高三上半学期组织了八省联考，这是全真模拟高考的环境，其中也包括了填写志愿，带你走一整套高考志愿填报的流程。

我当时非常重视那场考试，因为我想可能高考也就是这样了。但那场考试我考得并不理想，当时是全省 200 多名，这个成绩是肯定不能去清北的。我自己也比较失望，因为在学校大部分时候我的成绩在年级前列，而我设定的目标也是全国顶尖名校。虽然这样一个成绩给了我小小的打击，但我最后还是及时调整了状态，告诉自己还有一个学期，还有机会可以把成绩一步步提升。最终我也非常幸运，在高考的重要时刻取得了优异的成绩。

第一点，高中阶段，我认为制定学习计划是非常重要的。大家如果在初中就开始养成这样的习惯，到了高中可以一直沿用，甚至到了大学或者参加工作后，如果能够好好列一个计划，把需要做的事情理清楚，我觉得对于自己来说都是非常有帮助的。

第二点，同时也要学会自我剖析。这个和我之前讲到的自我反思是一样的，就是反思自己某个阶段有哪些地方不足？不足的原因是什么？如何对症下药解决这些问题？这样就能够保持比较清晰的自我认知，利用时间有效提升自己。

第三点，找到适合自己的路。今天我只是通过分享自己的学习经验给大家提供一些学习方法上的指导。但我认为每个人的学习方法不尽相同，我的经验中可能有适合所有人的部分，但也有一些需要根据自身情况进行调整，我觉得要多多反思自己，然后选择对自己最有用的方法。

第四点，不要相信玄学理念。为什么这么说？高中常常出现一些玄学理论，如果前两次考试考得好那么第三次考试就会考得很不好。然后我就带着这种滤镜分析，我高考前几次月考考得都很不错，就会担心如果遵循这个规律，高考就会崩盘。于是我找到语文老师进行沟通，他告诉我不要为根本没有发生的事焦虑，利用好当下时间，做好当下之事就好，要相信一切皆有可能。

其实每年高考也会出现很多黑马，他们可能在以往月考中排名不高，大家并不会对他们寄予考清华或北大的希望，但也许因为他们没有这样的压力，以平和的心态进入了考场，最后成绩非常理想。所以如果你目前的成绩并不突出也不用着急，要相信高考一切皆有可能，只要好好努力，认真走好每一步，也能去到理想的大学。

第五点，打开格局，乐观看待最终结果。我高考之前也在想，自己投入那么多精力准备高考，如果最后没有考上清华或北大，会不会非常失望呢？在情绪上一定会有落差。但是我自己反思，在准备高考的过程中，我的能力得到了非常大的提升，心态也在一次次困难和挫折中受到磨砺，我变得更加坚强，心态更加平稳。因此，不管最终能不能去到理想的大学，在努力的过程中，我已经成为了更好的自己。所以没关系，不管最终结果如何，我都可以接受。那么大家也可以乐观地看待自己的最终结果以及每一次考试的结果，更加关注每次考试所反映出来的问题，而不是最终排名榜上的分数。

我给大家举一个例子。我高中时期有一个计划本，每天都会列一个简单的计划，把自己当天上哪些课，有哪些课后作业，每一门课还有哪些作业要做列出来，然后按照任务排优先级。完成一项任务后在旁边画勾并标注作业用时。有时候我也会给自己当天的学习状态做一个总结，然后反思第二天应该怎么做，可能我今天比较浮躁，那么我明天应该更加沉下心来。

这是我一次月考过后做的总结。大家可以看到这张图最上方那行这次月考成绩和上一次月考成绩的对比，有每门科目进退名次以及总成绩进退名次。这张图下面部分，我会归纳自己每个学科存在的问题以及改进方法，并用红笔标出下一次月考的目标。在下一月的学习中，我时不时会来翻看上一月做的总结，从之前的一些教训中汲取经验，后面越来越好。

大学阶段，经过慎重考虑，我最终选择了北京大学元培学院，也在一年后，慎重选择了人工智能这一专业，并把它当成自己的未来志向，一步步努力。关于北大生活，接下来我会给大家进行更为细致的讲述。

有人问我，你学习成绩这么好，是不是学习很用功很卷？按照现在的话来说，你是不是一个卷王？对此我是这么看待的。

首先，我认为自己学习确实非常努力，并且我会选择一些好的学习方法提升自身效率，让自己在有限的时间中能够学到更多东西，比别人学得更加轻松和扎实。

其次，我会合理评估和安排自己的时间。比如我早上记忆力非常好，那么早上就多背记知识点；晚上我做数学题目容易睡不着觉，那么睡前就安排语文或英语的摘抄，摘抄完比较累就可以睡觉了。这也是根据自己每天的精神状态来安排每个时间段自己适合做什么任务，然后该休息的时间就好好睡觉，体育课正常该锻炼就去锻炼。我每次锻炼完后大脑都会非常兴奋，感觉自己之前在大脑里积累的知识好像都会被过滤掉。然后又回到像一块干海绵一样，能够重新吸收新知识的样子。所以我觉得其实休息和锻炼也非常重要，大家不能因为想要把更多时间

花在学习上就忽略了锻炼和休息。

关于“卷”这个概念，很多同学会把“卷”和“用功”简单地对应起来，但我觉得“卷”和“用功”其实是两个不同的概念。“卷”是什么呢？比如正常用功你可以获得 90 分甚至 95 分，但你为了一定要获得 96 或 97 的成绩，投入大量时间。你投入非常多的努力不一定能够提升太多，这种努力才算“卷”。但其实每天抓紧时间，我觉得这并不是“卷”，所以大家不能把“卷”和“用功”两个概念简单等同起来。不能说我不想“卷”，我就直接躺平不用功了，我觉得用功是不管在什么阶段都非常重要的品质。

可能也会有人问我学习这么好，是不是一个天才？从我对自己的认知来说，我并不觉得自己是一个非常聪明的人，但我的好习惯以及我所在的环境，我的老师、父母、同学们给了我非常正确的引导和帮助，使得我一步步走到了现在的位置。

有人经常问我，这个世界上是否存在天才？我们班某个同学学习成绩很好，老师上课一讲他就会了，在我们还没理解的时候他就已经可以解决非常难的奥数题了。我就觉得他是天才，他的智力水平和我们好像不在一个层次上。

对此我是这样看的。我觉得这个世界上确实存在天才，但是这些天才只是极少数部分。高考并不要求你有多高的智力水平，那些非智力因素占比非常重要。我周围很多通过高考进入北大的同学，他们并不是智力多么超群，但他们有自己非常厉害的地方，这也造就了他们现在的成功。

你认为那些班上很聪明的同学，他们可能只是比你更早接触一些知识，你正常时间学习的知识他可能寒假就早早跟其他老师学了，那么在学校老师上课的时候，你会觉得他好像吸收得非常快。但其实大家不必感到紧张，因为我自己就是基本没有上过预科班的，我也是老师讲的时候才开始学习，提前预习，跟着老师走。一开始我可能也比别人学得快，但只要好好抓住上课的每分每秒，理解老师讲的内容，下完课后我的知识水平和提前学的同学也没有差多少。而且我在跟老

师好好听课过程中，不断思索，有了很多奇思妙想，这样我又跟老师多多交流之后，也能学得更好。这也牵涉到学习效率的问题，有的同学没有上预科班，但他就是学得很好，其实就是学习效率非常高。

关于智力，我认为不只是包括解数学题的能力，它其实也包括比如你是否会提问题，你是否会进行反思，你是否能够规划好自己的时间，以及你如何和同学进行合作式学习等，这些可能更多算情商部分。同时还有你自己的情绪智力，比如你是否能够保持一个好心态，遇到挫折后是否能够调节好消极情绪，重新出发，我觉得这些都算智力的一部分。所以大家要意识到虽然自己可能没有别人那么快接触知识，但也是很有潜能的，大家要多发现自己的优点，扬长补短。

另外，有的人可能觉得女生学理科不如男生，但我觉得大家大可不必这样认为，因为我身边理科学得好的女生也占很大一部分。所以大家不要有这样一个先入为主的观念，因为它会给你消极的心理暗示，当你遇到困难的时候很容易否定自己，而不是否定之前解决问题的方式。有可能是因为这个问题确实比较难，需要投入更多的时间，但它并不意味着你不适合学理科，所以大家一定不要有学理科女生比男生差的偏见。

第二部分我想给大家分享我高中时期**遇到的问题与挫折**，以及我如何进行自我分析，一步步提升自己。

在高中其实我最头疼的是语文。我在小学的时候就是一个不太喜欢阅读各种传统名著的人，语文的积淀也并不深，这就导致我在高中学习语文时采取的是比较死板的学习方式。我高二参加高考时语文只考了110分，高三就非常努力地学语文，但高三上参加八省联考时，我又只考了110分。我当时非常受挫，和语文老师沟通的时候眼泪都要掉出来了，觉得自己的努力没有成效，我甚至想要不要好好学其他科目，不花时间在语文上了。但在和老师沟通过程中，我意识到自己学语文时出现了一些方法上的错误，和他交流后，我制定了更为合理的语文学习方法，并在高考时取得了130分的好成绩。

高三伊始，我回答语文题时经常用到模板套话，但后来我发现**高考语文题**非常灵活，它的答案可能不太符合平时记的答题套路。所以如果你仅用答题模板答题就过于死板，很难应对高考中灵活多变的题目，所以我想给大家分享我的一些建议。

第一，改进学习方法。我知道自己选择题错得非常多就单独多做选择题，而不用把每个题都答得尽善尽美，有侧重地提升自己弱势的地方。我在答问答题时会仔细看标准答案是怎么给的，会思考为什么会有这个点？是从文本哪些地方分析出来的？我为什么没有第一时间分析出来？当我学习到这种分析方式，应对其他新问题时要怎么去分析才能够更加接近答案所要求我达到的地方呢？大家平时做题时就要多多反思，我也是意识到了自己的问题，然后多刷选择题，回答问答题时多多进行反思，这样自己的答题技巧以及对文本的理解能力都得到了很大的提升。

第二，多找老师沟通答疑。我在学习语文的时候也发现了自己的很多问题。语文不像数学物理，可以通过看书看标准答案，在独立思考中领悟答题方略。语文是偏主观理解的，需要多多和老师沟通交流。我当时每做完题目后就会抓紧一切时间找语文老师答疑解惑，解决自己积累的问题。

当时我们班每周一晚上是固定的语文答疑时间，但想找语文老师答疑的人非常多，如果大家排队的话，归到每个人身上的时间也就 20 分钟，这样根本答不完。所以每次一下语文课，我就赶紧跑上讲台和老师交流。或者也可以观察语文老师什么时候在办公室，他有空就可以直接去找他。有时候我也会在晚自习答疑之前早早去教室，因为我发现语文老师到教室比较早，这时候我去找他问问题他是非常乐意的。我就会在正式答疑前找语文老师求助，在和老师单独交流的过程中，老师会针对性分析我个性化的问题，这样我就收获到很多讲课时收获不到的知识。

第三，建立完善的笔记系统。之前做过的题目如果我没有把它好好整理起来，就会导致我不长记性，之前可能错过的地方第二次又会错。所以我会要求自己建

立一个完善的笔记系统，把每个题型分成不同章节，将遇到的好问题填充进去。然后时常把不同类型的题目进行比较分析，温故知新，举一反三。这是我当时的语文笔记本，大家可以看到这上面贴了一些便签，比如小说、文言文、诗歌、语言文字运用、论述文本阅读等，我就是按题型把每个题型我觉得好的题目都放进去。

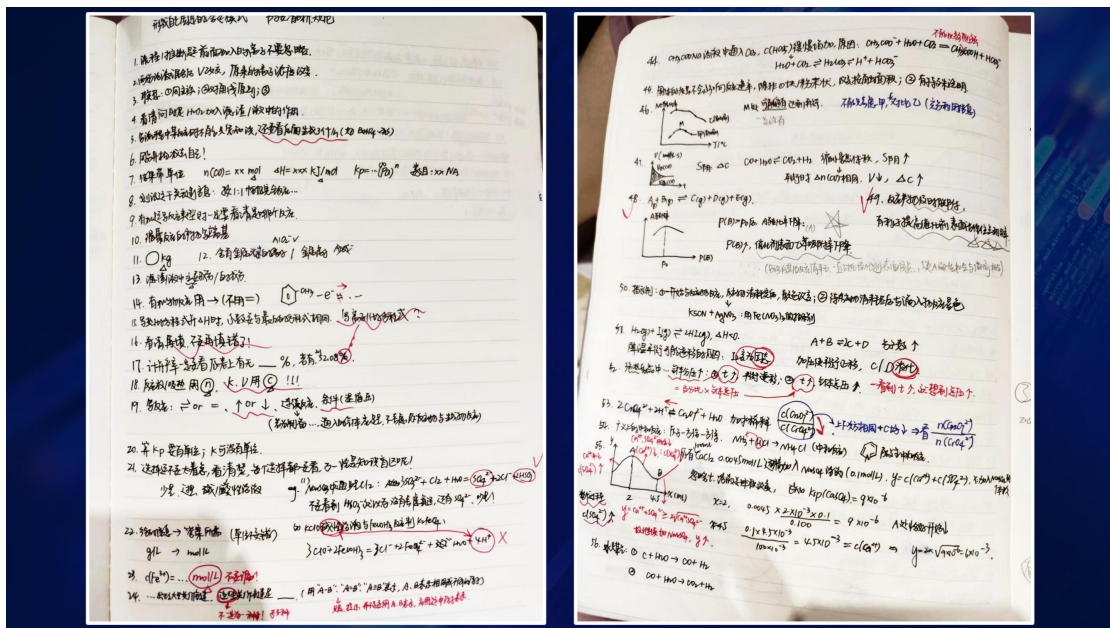
其实刚进入高三的时候，我的化学和生物上也遇到了比较大的问题。主要是刚把之前的内容学完，月考就考高中学过的所有知识，而高一高二学过的内容可能都忘了，导致高三刚开始很多知识点记不起来了。于是我就想着如何把这些零散细微的知识点一步步构建知识树，让它更为系统连贯。我从生物和化学的学习中悟到了以下三点。

第一，正视问题。我在高三的时候，生物成绩非常不稳定，生物化学都是赋分制，我生物很多次都是被往下赋分，那时非常受挫。一直以来我的成绩都非常稳定，所以我当时很失望。当我沉浸在对自己失望的精神状态，光顾着伤心时，我就不会太愿意去分析我的问题到底是什么，我要怎么去解决，过了一段时间之后，我意识到这样不能解决问题，还是应该去正视自己的问题，哪怕我问题很多，那我每天解决一个小的、解决两个小的，日积月累我就会发现。我一个月已经解决了这么多的问题，我已经把这一个月知识板块的东西都归纳得非常系统了，通过日积月累，哪怕每天补一个漏洞，一年都能把这些漏洞都补全。所以我认为大家首先在遇到困难的时候，不要沉溺于那种悲伤的情绪，而是要去理性地去分析你的问题是什么，下一步应该如何做来解决问题。

第二，回归课本。所以大家不能只光顾着刷题，而忽略了去回归课本，多看看课本当中的原文是怎么写的，它前后有哪些知识点是相互关联的。把回归课本和刷题结合起来是比较有效果的。当你通过刷题发现了自己哪些地方有问题，就赶紧去翻看自己对应的课本，看看自己当时做的笔记和复习资料，看看和它相关的一些知识点，然后把你最不熟悉的那些把它抽取出来，记在新的笔记本上，然后不断地去复习，这样才是比较有效果的。

第三，坚持不懈地积累。生物和化学还有语文，都不是说你一个月努力你就能立竿见影的，它们需要你坚持不懈地去积累，你要有打长期仗的准备，坚持想着每天做好该做的事情，你要相信过了一段时间之后你一定会有收获。

我当时化学的笔记本，是按照知识模块来进行整理的。我在整理的时候不会机械地把一些错题抄下来，因为很多错题抄了之后也没有时间去看。相反，我会把跟这个题目最相关的我没有理解透彻的，或者说我忘记的那些知识点，抽取出来。可以看到在这上面很多的小点，其实也就是我在做题、在学习当中我整理出来的一些经过我自己的反思，我自己加工的一些二级结论、一些答题方法之类的。再比如我常犯的一些低级错误，我会把它单独整理出来，在每次月考之前都过一遍，这样的话也提醒自己不要犯之前犯过的同样的错误。这样比很机械地去抄写笔记，或者说抄写错题会更加有针对性，效率会更加高。



然后我想给大家分享一下，那些我看到的包括我自己在内的所谓的学习高手，他们是如何做的？

首先，找到一套适合自己的学习方法。高手们并不是说老师说怎么做，就一五一十的按照老师的方法做，他一定是会结合自己的情况来对老师所安排的任务进行一个自我调整，然后去做对提升自我来说最重要的那些任务，并且他们也会去听各种学霸的讲座，他们吸取学霸的经验，并且根据自己尝试当中所碰到的问

题不断地结合自己的情况来进行更新，我在学习过程当中，我也创新了很多自己的一些学习方法，这些方法就是通过分析我哪些做得不好，我怎么做会有用，然后来制定的一套学习策略，这样的学习策略能够保证最适合、最有利于我发展的方式。

第二，合作学习。他们不仅会独立思考，同时也会去和老师交流，和同学交流，大家千万不要说觉得自己成绩不好，别人会不会看不起我，其实不会的，老师们都是会非常愿意帮你去解决问题的。同学之间也是一个相互促进的关系，大家不要觉得同学就是自己的竞争对手，当然也需要从和同学的竞争当中来看看自己的不足和自己的优势，但是同学是自己的学习伙伴，与同学进行良性竞争，向那些成绩好的同学讨取经验，或者说仅仅是对于一个小题，那些做得好的同学他们是怎么想的？因为很多同学他们的一些解决方法，其实老师也不一定能想到，你在和同学的交流过程当中也会吸取到更多的知识，并且同学会更了解你遇到的一些问题，比如说我们都觉得语文的选择题有一点太主观，或者说有点捉摸不透，有点牵强，老师他可能会觉得这很自然，但是你和同学交流的过程当中，你会发现大家都觉得好像有点问题，那你就觉得你不是唯一一个遇到这样问题的人，你突然就会觉得你不孤独，很多人跟你面临同样的问题。你就听听同学是怎么想的，我们能不能共同的把这个问题解决。

第三，合理安排时间。其实我刚刚也讲到了，并不是说学习上花的时间越长越好。我记得当时我初三的年级组长，他说过一句话，让我记了很长一段时间。他说：“我不要求你们每分每秒都在学习，但我希望你们学习的每分每秒都是高效的。”其实并不是说你每天你除了睡觉吃饭之外所有的时间都抛在学习上就是好的，这样你可能压力太大，或者说你每天自己的大脑容量有限，你学到一定的时候，你的效率就会变得很低。所以我觉得大家一定要安排好时间，该休息的时候就休息，千万不要熬夜，虽然当天你能学更多的东西，但是你第二天上课的时候你就会精力不集中，效率就很低，你就需要花更多的时间来学习，形成一个恶性循环。然后还有就是要根据自己的特点安排学习节奏，这个我之前也有讲到，

我这里就不再赘述了。

第四，针对性刷题。一些同学他们看见班上好多别的同学刷好多复习资料，就会问我，到底需不需要刷题？关于这个我自己理解是这样的，不管是老师布置的题目，还是你在课外遇到的一些辅导资料，只要是能提升你自己的，他就是好的，不一定说我一定要刷必刷题，因为如果老师他根据他当天所教学的内容给你布置的题目，你好好地做也就能达到相同的目的。我在高三的时候，有时候我也就只完成老师布置的任务，然后针对性地刷一些语文的一些阅读题，跟我们班上很一些同学来比，我刷题刷得并不是非常多，但我做的每一道题我都好好的去做，并且我做的每一道题我都有反思，我都有学到很多新的东西，这样就够了。还有就是要注意休息和锻炼，不是花在学习上的时间越多越好。

第五，注重过程而非特定的结果。在高考之前我们学校让每个人都写下自己的理想学校。当时我还是比较想考清华和北大的，但是我觉得如果目标定得太清晰了，我可能就会有非常大的压力，所以我希望我能够发挥出我应有的水平，不留遗憾就行。制定了这样一个目标之后，我也就没有那么大的压力，高考之前我心态都是比较平和的。

接下来我想讲的是**给上北大一个理由**，这是什么意思？其实是我之前听一个北大的学长讲学习经验的时候，他给我的一句印象非常深刻的话，他说：“你要给上北大一个理由”，就是可能上北大的人有一部分人他非常的聪明，他可以数学物理非常的厉害，他可以直接竞赛保送；有的人他可能就是学习非常的扎实，非常非常的努力，花了很多的时间，一步一步上去的；也有的人比如说我，我可能比较会制定计划，比较会反思，比较会充分地去利用自己身边一切可能的学习资源。每个人他都有自己的长处，但是你要善于去发现自己的长处，并且好地去利用，这都可以成为你上北大的一个理由。其实也不一定是北大，也并不是说每个人他的目标学校都是北大，不管怎么样你都应该说，你能不能给你的目标学校一个理由，为什么你能上，别人不能上呢？大家一定要在平时的学习当中去不断的反思。

最后我给大家介绍一下北大的生活。

首先是学习方面，在北大我除了上专业课之外，还会去上很多的通识课，比如说我是学理工科的，我可能会去上一些人文社科的课。这些课并不是说你上完之后就能获得什么技能，但它可以不断地塑造你的思想，这些课可能不会有立竿见影的效果，但是当你工作了或者经历了很多事情之后，你会恍然大悟之前学的一些课带给你的一些启发。北大除了你可以修自己的专业之外，你还可以选修双学位，你也可以选一些辅修的专业。这个是北京大学的图书馆，这只是北京大学的一个中心馆，中心馆就挺大的，一共有四层，有老馆和新馆。同时北大还会有一些其他的分馆，比如说北大医学部的图书馆，还有北大附中，可能每个学院都会有图书馆，北大的学习资源真的非常的丰富。

图书馆有非常多的地方给你自习，基本上你想看的任何书、任何的资料，都可以在图书馆获取。这个是我之前一个学期的课表，北大不会要求你这个学期一定得选什么课，它只会给你一个培养方案，你在大学四年或者说五年之内你必须得把这些课修完，在这样一些必要的要求之下，它会给你非常大的自由选择空间。比如说你可能有一堆课，你还可以选比如说体育课，还有一些可能你感兴趣的一些哲学、历史课，这些课可以获得非常多的学习资源，可以使你从不同的视角来构建你自己的知识体系。这个是我刚进北大的时候听的一个讲座，是我们学院的一个要求，它要求我们在大一上学期的时候去听至少三场不同的学科讲座，因为我们学院是比较注重通识教育培养的，不管我是一个理科生还是一个工科生，抑或是一个学中文的，都可以去听社会学、历史学，甚至于力学，还有可能会请一些别的学院的老师来讲，你会发现你的视角会变得非常的丰富。这个也是我们学院的一些课程，我们有时候也会称自己的学院为少年宫，因为它也会给你提供很多你课程之外的一些兴趣课，会涵盖德、智、体、美、劳，每一个方向它都会有很多各种各样丰富的课程，这些课程可能是请外面的非常知名的老师来上，也有可能就是我们学院自己的一些同学，他们非常擅长某个领域，他们就可以自己去开一门课来当一门课的老师，或者当一门课的助教，他们在教别人的过程中获得

很多新的收获。

还有北大的丰富生活，这个是我参加的一些活动，左上角这个是我们的中秋歌会，左下角的这个是博雅塔的一个灯会，当时是为了庆祝即将到来的北京冬奥会。在跨年的那天晚上，博雅塔附近弄了一个跨年演出，还有一个博雅塔的灯光秀。这个是北大社团的招新，北大有非常多的社团。这个是北大可能会邀请一些国家级的表演团队来进行音乐演奏、舞蹈表演，还有一些电影的主创团队，他们也会来北大和同学们进行交流。这张是我当时跟随学院的同学一块去国家博物馆参观，当时是参观了敦煌方面的一些展览。我们学院时不时地会提供一些机会，比如说图书馆、博物馆这种参观的机会，你也可以去一些互联网的大厂去进行一些实践参访，这样你就不会局限于学校之内了，你可以看到更加丰富的世界，以及这个社会它是如何运行的。

还有就是北大的体育活动方面，北大有非常丰富的体育课，还有各种体育类的社团，以及北大非常有特色的就是北大会组织一些音乐主题的夜晚，可能是每周的周二或者周四的晚上会有体育类的社团，他们来组织一个主题，比如说组织过许嵩的或者粤语歌的主题，大屏幕就放一些大家比较喜欢的歌，操场上大家就可以一边听歌一边跑步，非常热闹。

然后给大家简单地看一下北大的吃，其实大家知道北大的食堂非常好，而且北大它有补贴，所以你不需要在吃和生活上花费太多。

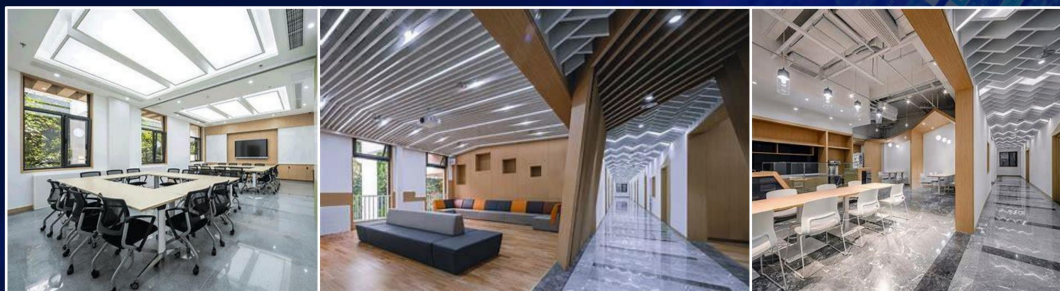
然后简单地来介绍一下我所在的学院，很多人可能不是很清楚元培学院到底是一个什么样的学院，我高考完填报志愿之后才刚刚了解到元培学院到底是一个什么学院。其实原培学院它只有 20 多年的历史，它前身是元培计划实验班，成立于 2001 年，它是以北大老校长蔡元培先生的名字命名的。为什么会设立这样一个学院？也是考虑到很多同学他在刚进入大学的时候不知道自己喜欢什么，不知道自己适合什么样的专业。所以元培学院就给大家一个二次选择的机会，你可以高考完了之后填报元培学院。到了元培学院之后，你可以自由地去选择全校各个专业的任意课程，在进行了可能一个学期甚至于两个学期的探索之后，你会更

了解每个专业到底是学什么，他要求你具备什么样的能力，你对自己会有一个更加好的评估，在此基础上你再去选择适合的专业。这样也是比较合理的，它会让你做出一个不会让你未来后悔的一个选择。

元培学院有一个口号，是“尚自然展个性，化孤独为共同”。“尚自然”就是说希望遵循每一个学生的发展规律，希望发展学生的个性。你到了元培学院之后，你可以自由地选择全校各个专业，你不需要去局限于一个专业的视角，你可以去探索更多的课程。

另外元培有一个独立的生活空间，希望能够让所有的元培人都生活在一个温馨的大家庭里，希望能够减少大家到了大学之后的孤独感，使大家成为一个共同体。这个是元培比较特色的一个地下空间，它原本是元培宿舍楼下面的一个防空洞，经过了一些改造之后成了现在的地下室，然后里面有各种讨论室、自习区、餐饮区，甚至于说有健身房、音乐教室、电影院、书房、舞蹈室。你在元培这样一个生活空间里面，可以非常方便地去做任何你想做的事情。

元培学院



“政治学、经济学与哲学（PPE）”、“整合科学”、“数据科学与大数据技术”、“通用人工智能实验班”、“外国语言与外国历史”、“古生物学”

元培它不仅可以选择全校的任何一个专业，元培自己还有特色的交叉学科，现在社会需要交叉型人才。基于这样的一个社会背景，元培开设了很多的这种交叉的学科。比如说像政治、经济、哲学，它就是一个专业，你如果选了这个专业的話，你会同时接触到政治、经济与哲学的这三种学科的知识。然后你在大三的

时候再选择其中的一个学科作为主修方向,但是你在主修这个专业之前已经接触了其他专业的知识,就可以通过其他专业的知识来给你自己的学术研究提供更多的视角。

还有很多其他的我就不一一介绍了,最后讲一下我在北大学习的一些感受。我觉得在北大学习是挑战和机遇并存的,挑战是因为能来到北大的人都是非常优秀的人,以前的高中、初中全校可能也就是你还有其他几个同学比较厉害,但是你到了北大之后,你会发现周围基本上没有不厉害的人,这时候你可能就会感觉到非常大的压力。还有你面对很多选择的时候,你其实也是会有烦恼的,因为你不知道自己到底怎么选择才是最好的,你也会觉得迷茫。

机遇就是你会跟不同的各种各样优秀的人接触,你就会看到人有很多很多不一样的发展方向,这样走也可以过得很好。同时会发现你不需要在一条很狭隘的道路上去找那些有限的资源,而是能够以更宽广的视角去看待这个社会,能够找到一条最适合你自己的,你满意的,你独特的人生的道路。

还有一点就是在这么多学科的背景下,你有很多进行学科交叉的机会。我的室友都不是和我一个专业的,她们也是学的元培的交叉学科,大家不会经常一块去上课,但是可能在寝室里面交流一些交叉学科的问题,在和她们交流过程当中我的视野也被打开了,这是非常大的一笔财富。

我上半场的讲述就先到此为止,谢谢。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云