

舟山学子斩获亚洲物理奥赛金牌 他的成功秘诀能给普通人很多启示

□记者 陈静 文/摄

小学“跳跳题”让他发现了兴趣,天赋自此流露;

一次考试,老师惊愕之余,却看到了他求真务实的一面和孩子内心的坚守;

学校因材施教和父母在教育上的智慧,使他在“独一无二”的成长路上越奔越欢;

一只手机,又衡量出了他的自律和坚持。

近日,第22届亚洲物理奥林匹克竞赛金牌得主胡宸源回到母校檀枫小学看望恩师,在畅聊他的奋斗历程时,记者发现,他的成功经验能被很多人所借鉴,秘诀就在“兴趣与努力”之中。



胡宸源(中)回到母校与恩师们合影。

■参加国际比赛,这位优等生也会紧张

据悉,在今年举行的第22届亚洲物理奥林匹克竞赛上,来自27个国家和地区的代表队在网络上进行角逐,共决出11枚金牌、13枚银牌和34枚铜牌。因为本届比赛相较于往年奖牌数量更少,所以竞争尤为激烈。胡宸源作为唯一一位舟山籍参赛学生,捧回了一枚沉甸甸的金牌。

分享会之后,他向记者讲述了这次难忘的参赛经历。

今年4月16日起,胡宸源就与其他中国代表队选手进入南开大学进行封闭式培训,5月23日开赛,他们就在南开大学参加线上竞技。这一个多月时间,对胡宸源来说跟平日的练习时间完全不同。虽然他在物理学科有着深厚的基础,并且深谙各种解题技巧,但这样的国际性大赛毕竟是人生中的第一次。即使这次因为疫情影响,大赛以线上竞技的方式举行,并没有太多置身其中的、直面对手的巨大压力,但胡宸源依然真切感受到无处不在的紧张气氛。“平日面对难题时,或许还能靠外界的其他事物舒缓一下情绪,但在封闭训练时,紧张的心态就只能靠自己一点点调整,或者说用意志去强压。”他说。

胡宸源说,自己的临战状态调节得不错,当真正走进考场的那一刻,反而有种“轻松释然”。“看到试题时,我发现真没有想象中的

那么难,可以用‘适中’来形容。一道道题目写下去,自我感觉还是有把握的。”他说,“除了在作答实验考试中的一道‘用多普勒效应研究未知运动’的题时有些把握不住,其他总体感觉良好。”

5月31日,第22届亚洲物理奥赛闭幕式上,主办方宣布获奖名单,当听到自己斩获金牌的消息时,胡宸源形容自己“内心还是有些小小的激动,考前给自己定下的目标终于实现了”。

“我觉得这是一场难能可贵的历练,让我有机会去了解更加多元化的世界规则,去接触更高层次的学科领域。相当于站上一座山峰去眺望更高的山峰,这种感受与以往地面上的仰望完全不同。”胡宸源说,当时,自己在兴奋之余,有种放下重担后的畅快之感。短暂的竞赛时间结束后,意味着全新的学习征途开始。目前,胡宸源已被清华大学录取。

■所有的成绩只会来自于人所不及的努力

胡宸源为什么能摘得亚洲物理奥林匹克竞赛的金牌?他在学上有什么样的秘诀?这些问题的答案可能是很多人第一时间想要探究的。

“兴趣和努力。”胡宸源在短暂思考后给出了一个答案。他这样阐述:“在初中三年学习过程中,通过科学老师的培养,我慢慢对物理产生了浓厚的兴趣。随着知识一天天积累,我看待这个世界的方式也潜移默化地改变着。物理为我打开了一扇窗户,赋予我全新的视角,以科学的眼光来认识世界。但是,追求知识的道路必然是艰辛、枯燥、孤独的。光有兴趣的支撑并不能走多远,最终能到达什么样的位置,需要靠坚韧的意志,看努力的程度。”

胡宸源回忆,自己在读高一时,第一次参加全国中学生物理竞赛,当时的成绩堪堪挤进浙江省一等奖。或许,这样的优异成绩在他人看来已值得欢欣鼓舞,但胡宸源很清楚自己的位置——同组四个浙江省一等奖,他居于末位,和他们比起来相形见绌。“那次比赛,让我清晰地看到自己与更优秀的人之间的差距,这种差距唯有用常人人所不及的努力才能弥补,甚至寻求超越。”于是,几乎所有的休息日都被胡宸源用在了学习上,一切课堂外的空余时间,都被用在竞赛练习上。高中三年,对胡宸源来说,没有周末、寒暑假,也没有一切的所谓娱乐之类。他的乐趣蕴藏于培训和学习,和家人的聚餐则是最“奢侈”的放松方式。

从一名普通学生到国际物理奥赛或亚洲物理奥赛的国家队成员,要经过省赛、全国决赛以及国家集训队考试的层层选拔。读高二时,胡宸源如愿进入第38届全国中学生物理奥林匹克竞赛(浙江赛区)省队,只可惜在第38届全国中学生物理竞赛决赛中失利,与全国中学生物理竞赛决赛国家队失之交臂。他因此消沉了好一段时间,坦言“一度曾有过放弃竞赛的念头”。

“后来,在教练团队的鼓励与指导下,暑假联考中,我重新燃起斗志,放下过多的胜负心,轻装上阵。”胡宸源说,古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。因此,想要成事必须先要沉下心来,耐得住寂寞。

■这位“竞赛明星”的启蒙之路是怎么走的?

胡宸源在物理学科上究竟有没有天赋异禀,其实并不好断定。但是,他的启蒙之路是怎么走的,倒是可以借鉴一二。

采访中,被问到如何启蒙,胡宸源回想起了母校檀枫小学的“跳跳题”。他说,自己读小学时,每一次数学“跳跳题”综合能力竞赛都会积极参加。“这是我小学阶段特别喜欢的一项竞赛,后来的学科竞赛,或许和‘跳跳题’有不能割舍的联系。”

胡宸源的小学班主任虞老师证实:“胡宸源每次参加‘跳跳题’综合能力竞赛,都能取得优异的成绩。”

虞老师说,檀枫小学的“跳跳题”综合能力竞赛对培养学生的数学兴趣和数学素养有很大的帮助。其实,多年来很多学生和家都觉得“跳跳题”在启迪思维,开发智力方面大有裨益。

在和学弟学妹们的分享交流中,胡宸源也提供了不少学习方法和经验。

“做题过程中,一定要注重细节。题目或难或易,都要认真对待,有一种仪式感。例如作图的认真程度,草稿的整洁度,甚至是桌面的清洁程度,对做题的准确度其实都有影响。认真的态度和整洁的环境能在很大程度上减少失误。”胡宸源说,自己会把所做的每一张练习试卷、每一次作业都当作真正的考试看待,从中衡量自己对知识的掌握程度,明辨得失,吸取经验。正是这样的严谨习惯,让他在面对各种重要考试、竞赛时,能举重若轻,毫不畏惧。“其实我的做题量不如同组其他同学,能取得这样的成绩,离不开对每一道题的认真对待。”他说。

作为优秀理科生的胡宸源,在学业上究竟会不会偏科?这是很

多局外人想了解的“隐秘”。但胡宸源用事实打破了理科生“重理轻文”的固有印象。“虽然我参加的是理科竞赛,但我觉得语文和英语能力的培养尤为关键,因为做题至少先要看得懂题意。这方面考的是语文功底。而且,很多国际竞赛都是用英文,虽然整个过程是老师先翻译再答题,但是如果英语掌握得比较好,就能直接审题,这在参加竞赛的时候会有优势。同时,在拓展阅读国外文献时也能游刃有余,节省更多时间和精力。”

■他在老师眼中是“有个性”的学生

从一年级开学到六年级毕业,虞老师亲眼看着胡宸源长高、长大。

“我记得特别清楚,在低年级的时候,其他同学一下课就冲到教室外面玩耍,而胡宸源就是围在老师身边,有时候给老师帮忙,有时候提问,而且他还特别爱笑,这应该是我对他小时候印象最深的一点。”

一至三年级,胡宸源一直是班里的免考学生。小学6年,每一次作业、每一次考试,胡宸源都是认真对待,从不懈怠。但就是这位平日在学业上表现得极其谨慎的优秀学生,有一次考试,作文竟然得了零分。

虞老师回忆:“那应该是一次语文单元考试,作文题目是讲述自己一次做菜的经历。全班学生试卷都交上来以后,我发现胡宸源的作文空白一片,我当时就问他,为什么不写。”

“我没有做过菜,不能撒谎所以不写。”当时充满稚气的胡宸源说得特别坚定。

“那你肯定看到过妈妈炒菜,可以想象一下自己炒菜的样子,把作文写出来。”虞老师尝试让他把自己看到的过程写出来,但是胡宸源依然坚持自己的想法。

虞老师便让他回家尝试一次炒菜,然后再把作文补上。

回到家,在妈妈的协助下,胡宸源完成了人生的第一次烹饪,当晚就把作文补写完毕。

虞老师说,自己从教二十余年,还是第一次碰到做事如此有板有眼的学生。“胡宸源非常有个性,从小遇到困难不会退缩。”她举了个例子,大概在小学五六年级的时候,她班上几个学生家庭一起组团去广东旅游。在动车上,其中一个家长出了一道操作题。其他学生尝试了几次,没有解答出来就放弃了,只有胡宸源,在嘈杂的动车车厢里,一个人低着头闷声不响地研究,非常忘我地沉浸其中。大概快到目的地时,他完全靠自己的思考和实践,把题解出来了。

■因材施教,找到适合孩子的教育方式

胡宸源取得的成绩,除了自身的努力和天赋,同样离不开老师和家长的教育、鼓励。

虞老师说,从事教育工作中,不同学生的认知水平、认知方式和认知结构都存在差异,这时候就需要老师做一位“有心人”,看到每个学生擅长的学习方式和身上不同的优点。

“教学中,不能单纯注重分数,而要用听说读写等多元方式,调动不同学生的学习积极性。”虞老师说,对于胡宸源这样有想法、有个性的孩子,她一直遵循因材施教的原则。“其实每个孩子都有自己个性,在教育过程中,不仅仅是老师,家长同样要根据孩子不同学习能力给予不同的教导。我们每一个孩子都是独一无二的,要用一种欣赏的眼光来看待他们。”她说,这一点,在胡宸源妈妈身上展现得淋漓尽致,“这是一位非常有智慧的妈妈,我几乎没听说胡宸源被妈妈批评或者责骂。就算孩子不懂事的时候,妈妈一直都是用非常温和、平等方式和孩子沟通,这一点难能可贵。”

优秀的家长善于发现孩子的闪光点,更要信任孩子。小学毕业,胡宸源便开始住校读书,胡宸源妈妈唯一担心的就是儿子的生活,学习方面她丝毫没有任何担忧。“他一直以来都很自觉,无论是看书、做作业都不需要我们督促。离开我们独立生活,我就是担心他吃不好、睡不着,出发前的一个晚上,我真的是彻夜难眠。”

当儿子背上书包、带上厚重的行李箱,她真的感觉儿子长大了。为了方便和家里联系,父母给他配备了手机。“整个初中和高中,手机对他来说就是一件通信工具。”胡宸源妈妈告诉记者,记得胡宸源拿到手机后,第一时间就卸载了手机自带的游戏软件、视频软件等。谈到儿子取得的成绩,她说,除了孩子自身的努力,更应感谢老师们的指导和栽培。从高一第一学期开始,儿子的考试成绩便在年级段名列前茅,随后成绩一直非常稳定,把清华大学定为目标,一步步前行。而就在高三,他被清华大学提前录取,稳稳站在了所要达成的目标上。

今年9月,胡宸源即将迈入清华大学校门,向着更美好的未来出发。他说,这是另一段新的人生旅程,自己必将朝着更高的目标前进。



胡宸源与小学班主任虞老师。



胡宸源向学弟学妹们分享学习心得。