

大多数人的青少年时代是在学校和家庭两个圈子里度过，而突破性的成果往往通过大团队合作跨学科甚至跨国家完成

赵国屏院士：只追求个体优秀难有大成

寻找青春榜样



张慧贤：传递正能量的美丽学霸

实习生 刘淑君

下午两点的阳光正刺眼，北京化工大学的校园里走来了一位肤白貌美长腿的姑娘，正是准备接受中国青年报采访的北京化工大学经济管理学院大三学生张慧贤。

这位美丽的姑娘并不简单，她已连续两年获得专业课排名第一的成绩，并顺利通过国家奖学金的答辩。除此之外，张慧贤在大学期间，一次性通过11门ACCA（国际注册会计师）考试，要知道ACCA被誉为“国际财会界的通行证”，而她仅仅用一年的时间，就完成了别人起码3年才能做到的事。

正是结合了美女和学霸的双重属性，让这位姑娘更是格外闪亮。很多人是在各种比赛中认识的张慧贤。因为这样的比赛，张慧贤拥有了比其他人更多的在社交软件和媒体上曝光的机会。美女+学霸的标签让她微博粉丝超过4万人，博文的转发量也很高。因为她是学霸，不少粉丝在微博私信她，请她帮忙解决学习上困惑。这成了她的动力，她想传递更多的正能量给需要的人。但是自己的能力毕竟有限，所以她想去学更多东西，走到更高的平台上，有更多的机会让更多的人认识她了解她。

但是，过多的关注也给张慧贤带来了烦恼：很多时间会浪费在不确定的行程和活动中，比起真正的学霸我已经浪费了很多时间，我要付出更多的时间和精力才能跟他们看齐。特别是她小有名气之后，各种商演和活动随之而来，占用了很多在学校的学习时间，这种突如其来的成名，让张慧贤变得浮躁，趴下身子认真学习的时间也越来越少。

大一，张慧贤与国奖的失之交臂。我一直哭一直哭，难过自己为什么没有更努力，张慧贤说。这次失利让张慧贤认识到，在自己的内心比起成名，她更看重的是自己的学业。商演错过了就不会再有下一次的机会，后悔都来不及，我对辅导员老师说，下次的国奖一定会有我，张慧贤暗下决心。

她尽可能减少校外的活动。我是个很实际的人，我知道梦想是要建立在现实的基础上的，所以我告诉自己要做个更优秀的人，这也是给现在支持我爱护我的粉丝最好的答复。张慧贤说，终于，去年她凭借专业排名第一的成绩顺利拿下国奖。

拿下国奖之后不久，张慧贤便投身到ACCA的备考中。她明白，如果想降低失败的几率只有早下手，才能在机会和考验到来的时候游刃有余、坦然自若。就像张慧贤自己所说的那样，对于会计专业的本科生来说，ACCA的含金量非常高，全英文的形式更增加了考试的难度。

于是，张慧贤准备闭关。闭关期间张慧贤每天待在自习室学习时间超过14个小时，买两个粽子就是一天的三餐。那时候觉得整个人除了学习什么都不知道了，也不跟别人交流，为了学习白天也不带手机。张慧贤说，她为了避免自己玩手机刷微博微信，她把社交软件全部卸载掉，我是个自制力很差的人，这种最笨的方式有时效果反而更好。

最终，一个暑假的努力让张慧贤一鼓作气攻下了4门，还有2门就彻底拿下ACCA的全部考试。25岁前多努力几分，25岁之后就可以少努力几分，张慧贤说，这话虽然有点功利性，但是也是激励自己变得更优秀的动力。现在，张慧贤还经常在自己的微博里跟粉丝互动，她跟很多在校生分享了自己的学习方法和经验，比如，要充分利用上课时间，不去自习室不代表不学习，学习时间长不代表学习能力强，多参加学科竞赛，等等。有同学开玩笑地说，她微博中充满着正能量。

张慧贤的朋友圈里有这样一句话：长的漂亮是优势，活得漂亮才是本事。她接下来的规划是：再次沉迷于学习，她要为接下来的研究生保送、面试等做好充分准备，我可能又要告别社交软件一段时间，也希望自己的粉丝可以理解我，跟我一起努力成长。张慧贤说。

博士毕业答辩时，老师向同学们动情地提问：你们在座的想想看，有谁没有得到过国屏的帮助呢？

历经沧桑后，赵国屏感恩这样的家庭教育让他受益太多，譬如这个刚上初中时与人说话就会脸红的男孩渐渐学会了与人沟通交流，合作和分享，也学会了组织和管理。

在给复旦大学的新作报告时，他劝诫学生们要学会在合作中成就大事业，回望自己的科研之路，单打独斗效率太低，很多突破性的成果都是通过大团队合作，通过跨学科、跨单位甚至是跨国家完成的，希望同学们在今后的生活中，学会合作，创造合作，享受合作快乐。

他和自己在普渡大学共事10年的一位同学举例，这位同学是若干重要信号转导通路的发现者和鉴定者，曾获得麦克阿瑟天才奖，他在农村从小就是孩子王，这就是和人接触中逐步形成的一种凝聚力。

在赵国屏看来，凝聚力是一个人的非常重要的能力，在团队形成过程中，必须有人具备或逐步形成这方面的能力，否则，团队难以组成，也难以有效开展工作。

赵国屏曾面对不少独生子女家庭出身、在个人奋斗教育下成长起来的年轻一代。在他看来，今天的教育中，家庭或学校把孩子圈在一个个不同的小圈子里，一味地补课培优连轴转，仅仅努力追求个体的优秀，实际上很难取得伟大的成就。

庭教育同样重要。

这个市长的小儿子即使看病误了上学，父亲用车送到学校时，也是在离校门很远的地方就要把他放下来。

自己数十年不用戴眼镜则得益于父亲的几不准：躺着不准看书，吃饭不准看书，走路不准看书，坐在公共汽车上不准看书。

家里的灯光没有那么亮，父亲自己傍晚看书也一定要开台灯，家长要做很好的榜样，小孩能受到潜移默化的影响。

让他无限感慨的是，在不少家庭，爸爸妈妈看电视，让孩子自己在一旁做作业，小孩渐渐玩起游戏也就是顺理成章的事。

当其他小学生在用很漂亮的铅笔盒时，赵国屏也曾一度抱怨用比较旧的铅笔盒，母亲就教育他不要眼红别人的东西，同时要乐于帮助成绩不好的同学。家里的小院内，从小就是小伙伴的乐园，一起做游戏，一起玩耍。甚至几十年后，在普渡大学

下乡伊始，知青学到的第一堂课，不是阶级斗争，而是养活自己乃人生第一要务。一年歉收，一人只分到40斤小麦。赵国屏等8个知青买了很多红薯干，煮熟之后吃里面的心，皮给猪吃。

县里文化局干部看到这一幕后感慨，这样家庭里出来的人能够吃这样的苦，将来一定是了不起的。

1977年，恢复高考的喜讯传来。赵国屏却选择了放弃高考。因为他放不下改造农村的心愿。

你应该多学本领，做农民做不到的事情。直到第二年春节，在生产队长的劝说下，赵国屏清理完账务，才回到上海复习备考。

而立之年，赵国屏终于跨入了复旦大学的校门。此时，他的年龄差不多是班上最小学生的一倍。

愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光。10年知青生活，鲁迅的话铸刻成了赵国屏一生的信仰。

如今带学生，赵国屏劝诫他们要勇担重任，当仁不让，就是当一件事很重要但是没有人去做的时候，我能做我就必须去做；但是，这样的事一定是难做的，所以要锲而不舍地坚持下去；同时，在做的过程中，认真学习，提高本领，把事情做成、做好。

上个世纪末，中国提出参与全球人类基因组研究的两个1%计划，即完成人类基因组1%的序列测定和识别人类表达基因的1%，并特别关注人类疾病基因组的研究。

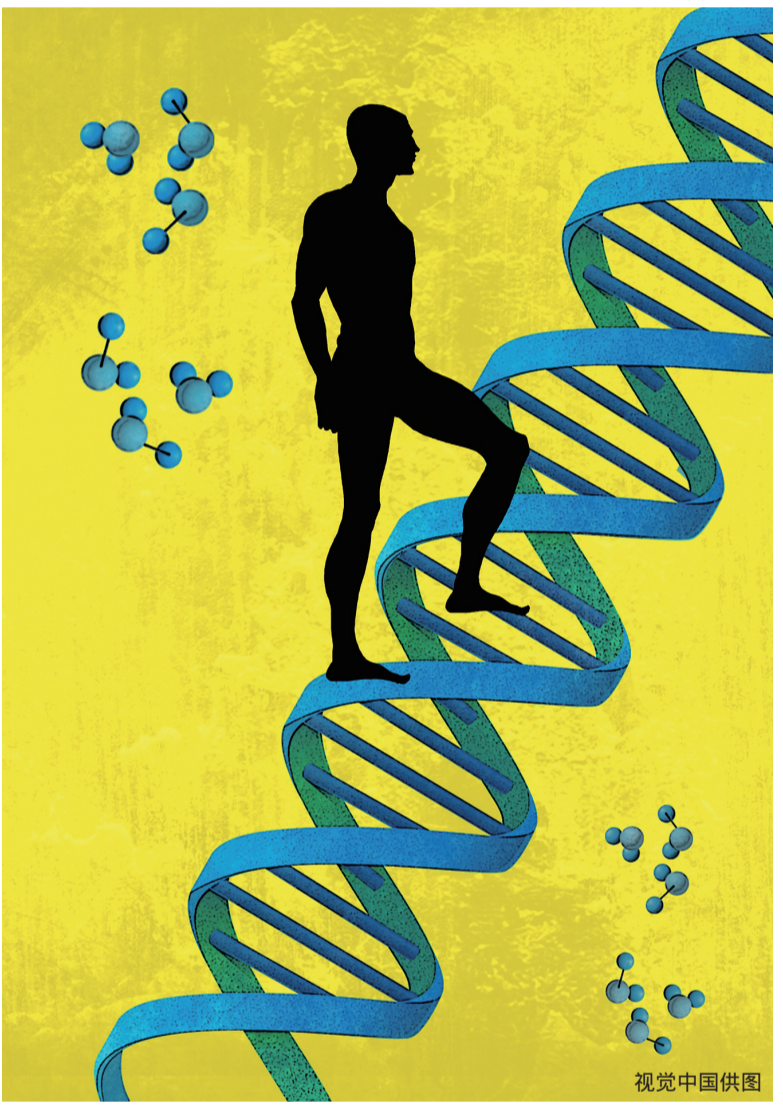
赵国屏受命带领中科院团队，参与这一重大科学研究项目。人类基因这4个字对已经50岁的他来说，听到时的感觉，和所有的大学生是一样的，所以，他只能边学边做，我必须去做，这太重要了。

2003年4月中旬，中国和其他5个发达国家正式宣布：人类基因组序列草图测定完成，一本人类遗传信息的天书已经写就。中国在人类基因组计划的进展中占据了重要的一席之地。

2003年，非典爆发，全球恐慌。为揭秘非典流行过程中SARS冠状病毒的进化规律，没有任何项目经费的赵国屏和他的同事们，冒着被感染的危险奔赴疫区，通过调查研究，在Science、PNAS等权威杂志上发表了系列论文，为疾病防治提供了科学决策基础，也让那些认为中国科学家在非典型领域研究失败的评论戛然而止。

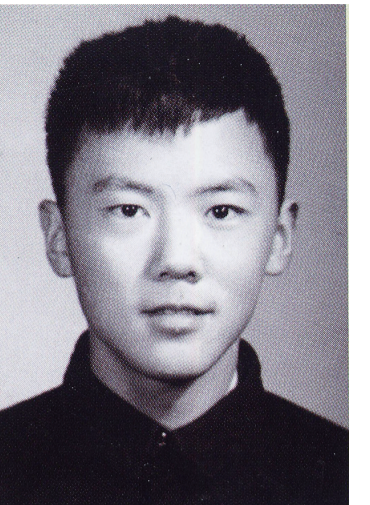
只追求个体的优秀难有伟大成就

多年来，在到各地的讲学和交流中，赵国屏注意到一个现象，许多家长总把孩子的成长看成是学校的事情，其实，好的家



视觉中国供图

院士的中学时代



中国青年报 中青在线记者 雷宇 实习生 王雅兰 袁雨欣

以今天标准来衡量，赵国屏无疑是一个输在起跑线上的人。他小学上了7年，高中毕业到淮北农村插队落户，十年，直到30岁时才考入大学，35岁留学美国竟然跟老师年纪相仿，如天命之年从研究微生物学、生物化学改行拓展我国新领域基因组学。

然而这并不妨碍赵国屏成就卓然。一路走来，赵国屏56岁就获评中国科学院院士，他和团队的努力在人类疾病定位克隆上打破了西方科学家的垄断。

他说自己不是最聪明的人，只是一直在努力，他用勇担重任、当仁不让寄语今天的青年一代。鉴于现在的父母对孩子的期望值越来越高，他呼吁父母应树立榜样并提供给孩子自由探索兴趣的空间，而他的中学时代正是对此最好的注脚之一。

儿时兴趣广成就终身事业

1948年，赵国屏出生在上海一个技术官员家庭，父亲赵祖康是我国著名的公路工程 and 市政工程专家，曾经担任国民党溃退时的上海代理市长和解放后的上海市副市长。他是家中幼子，兄弟皆出于北大、清华、同济等名校，从小在温文严谨的环境中长大。

赵国屏自幼体弱多病，小学甚至读了7年。为追赶进度，1962年，要强的男孩选择了初高中五年制的位育中学。

这所由著名教育家李楚材创办的学校，迄今为国家培养了两院院士11人，著名大学校长26人。

赵国屏幼时父母曾经让他去学过国画、练过钢琴，他自己也兴趣广泛，甚至在少年官师从亚洲动画开创者万籁鸣的兄弟学皮影戏，但没一项能够坚持下来，画学了一个月，画完梅花后便没了兴趣，钢琴学了一阵子之后也就不去了。

这个被父亲批评没有恒心的少年也曾想通过写文章出名。多年后他依然清晰地记得当时给杂志《少年文艺》投稿的情景：追梦少年站在邮筒前，四下顾盼，趁无人丢了信就跑。最终也因为没有回音而放弃。

因为从小缺钙，中学时代的赵国屏又



视觉中国供图（资料图片）

见招拆招

编辑老师：我儿子现在初二，最近在嚷嚷着去美国读寄宿高中，怎么反对也不行。眼看着他学习一般，英语也不算流利，喜欢宅在家里，完全没有社会经验，我们当家长的特别担心。如果拦不住，我只能尊重他的选择，请问，有什么办法能快速有效地提升能力成功留学？

北京一家长

最近几年申请美国高中的竞争越来越激烈，特别是顶尖的寄宿高中，竞争真的是达到了白热化的程度。因此申请美国高中时一定要尽早规划和准备。美国高中考量申请人的背景不外乎以下四个重点方面：1.GPA（GPA全称是Grade Point Average，即平均成绩点数也叫平均分、平均绩点）。2.体现语言能力的标准化考试

成绩，如托福雅思、顶尖高中还需要提供SSAT。3.就是孩子的课外活动，包括校内和校外两个方面。

首先来看看GPA，平均绩点。GPA是申请的一个重要指标，它呈现的是你在申请之前的3年里整体的学业状况。美国普通课程的GPA满分是4.0分，即A=4，B=3，C=2，D=1。而一些高级课程，如荣誉课程，AP课程等，单科GPA满分可达5分。这跟我们百分制是不一样的，所以需要有一个换算，这个换算目前没有一个官方的标准，通常平均分在80分以上，大概相当于GPA3.0，以此类推，大致换算范围如下：

百分制分数	等级	成绩点数
90 - 100	A	4
80 - 89	B	3
70 - 79	C	2
60 - 69	D	1
60以下	E	0

申请美国高中，通常是要看申请人在提交申请前3年的成绩单，也就是说如果

出国读高中 那些短板如何迅速弥补

你现在是九年级开始申请美国高中，那么你需要提交的就是6、7、8年级的成绩。美国的优质高中，通常要求学生的申请成绩在3.0以上。如果你的GPA低于3.0，那该怎么办呢？这要具体看如下几种情况

如果你是在马上要递交申请的时候发现GPA过低，那么这就是孩子的硬伤。但如果是孩子所在的学校里，老师考核非常严格，孩子的数学成绩虽然只有75分，但是已经是班里的最高成绩。你们就可以请学校的相关部门出具一张排名证明，证明虽然数学分不高，但是在班里的第一名，就可以弥补GPA的不足了。

如果你孩子距提交申请还有一两年，那么孩子就要努力在接下来的时间里，尽可能大幅度地提高成绩，这样不仅是拉高GPA，同时也可以证明，孩子的成绩一直在走高，证明在学习方面是不断努力的，这样的趋势可以很好地证明努力程度和学习能力，有效弥补了第一年的成绩劣势。

也就是说，如果想去美国读高中，孩子要随时监控自己的学习成绩，我们把这个叫做GPA Management。

其次，来说说语言标准化考试。标准化考试可以分为托福和雅思。语言成绩的高低体现着你的语言能力是否能够胜任美国高中的学习和生活。美国Boarding School Review上的牛学校，基本都要托福100分以上，其他优质美国高中很多要求托福80分，还有一些可以接受托福70分。但是随着近年来标准化考试出现的种种状况，很多学校开始考虑通

过面试或者自己的语言测评来替代托福，或者通过托福和面试并用的方式，来判断孩子的语言能力。对于来不及参加托福考试或者考试成绩不理想的孩子来说，选择这样的学校，无疑是个不错的选择。还有就是可以多次参加托福考试，用最优秀的一次来申请学校，也就是大家所说的刷题，这种方法比较适合本身英语基础不错，只是不适应托福考试题型的孩子。对于本身英语基础就比较薄弱的孩子，可以几次参加托福考试，成绩提高都不明显。那么这样的孩子可以考虑有ESL语言课程的学校，先读语言再进入正式高中课程，同样也是成功留学的一个途径。

最后说说课外活动。如果说GPA和语言成绩，给学校的直观印象是你孩子不适合去美国读高中，那么课外活动，就是在告诉美国高中的录取官，你孩子在课堂以外是怎样一个人。这个课外活动可以是包括校内的社团，比如乐团、合唱团、足球队、篮球队、演讲、表演，等等，也可以是课外的，比如支教、义工，还有就是各项比赛。只要是能够说明你在某个方面非常出色就可以。

对于中国学生来讲会出现两种短板，一种就是课外活动比较贫瘠，也几乎没有奖项，另一种就是活动特别多，以至于没有什么比较突出的部分。这两种类型都是比较危险的。那么对于课外活动，我们应该怎样来规划呢？首先，当你决定要出国的那一刻起，就要静下心来，回顾一下以往3年的课外活动情况，如果过少，那么一定要利用剩下的暑假，好好规划，

能最迅速弥补背景不足的一个方式就是参加名校的官方课程。现在留学行业里名校短期课程林林总总，真假难辨，那么我们在选择的时候就要多问几个为什么，那些在名校官网可以查到的，有学校官方颁发证书的，以及有教授推荐信的课程才是真正的有意义的课程。对于课外活动过多的情况，家长可以和孩子一起，最好与比较有经验的老师一起，多进行几次头脑风暴，从众多的活动中，找出能够突出孩子特点的一两个，作为文书写作的重点。我们在分析知名高中录取案例的时候，经常会发现有的孩子就是罗列了太多的活动和奖项，以至于录取官的印象是 too good to be true（好得难以置信），所以对于这样的孩子，一定要突出课外活动的重点，不要泛泛举例。

最后不得不说一句，申请美国高中，尽早规划非常重要。我们在日常的咨询中，很多家长都会问，什么时候出去最合适？这个主要看孩子的各方面准备情况，通常来讲，九年级是个完美的出国时机，因为对于初中结束的孩子，中国文化已经学得相对扎实了，并且身心也比较独立，能够适应在美国的独立生活。同时，九年级是美国高中的第一年，美国的高中是9-12年级，一共4年，孩子会在美国中学里度过4年跟美国本土孩子一样的学习生活，这无疑在各方面特别是学术英语和背景经历方面，为申请美国本科名校做了充分的准备。每个孩子的潜力都是无穷的，去美国读高中，要尽早规划，充分弥补自己的短板，才能让申请最优化。留美咨询专家 王妍