

从B站刷科普到国赛拿奖牌 这位生物竞赛生的“通关秘籍”太牛了

家人们！我是二宝闪电妈，也是徐报教育官微小编。

《“娃”嗷！真牛！》栏目见报后，得到了不少徐州家长的关注，我们会继续在教育的世界里“挖宝”。

我为什么叫“闪电妈”？

▶速度型选手：

“从辅导作业到写推文，从哄睡到改方案，我的人生没有‘慢慢来’，只有‘快快快’！”

▶拒绝内耗型养娃：

“我带着实用教育干货和幽默感，帮你把‘鸡飞狗跳’变成‘打怪升级’！”

我是“二宝闪电妈”
更懂徐州家长
更懂徐州孩子
扫码关注我



徐州这地儿，藏龙卧虎，牛娃一抓一大把。有的学习像开了挂，有的才艺直接拉满，有的运动天赋爆棚……他们就像小太阳，浑身散发着光芒。咱这栏目就是要当“挖宝人”，把这些牛娃的故事、学习秘籍全挖出来，分享给大家。家人们，一起来见证徐州娃的闪耀时刻！

文/本报记者 马思为 图/本报记者 郑思宇

今天，咱们故事的主角——徐州市第一中学学生何致衡，是一位勇敢又充满热情的“探险家”。他凭借着对生物学科的满腔热爱，一路披荆斩棘，在2025年全国中学生生物学联赛（江苏赛区）中斩获一等奖并入选省队，随后在第34届全国中学生生物学奥林匹克竞赛（以下简称国赛）中获得铜牌。他究竟是如何开启这场精彩的生物竞赛之旅，又是怎样用热爱解锁成长密码的呢？

Q：是什么契机让你参加全国中学生生物学联赛？

A：一开始，我是被B站UP主芳斯塔芙的生命科学类科普视频吸引。我把他的所有作品都刷了一遍，从对自然奥秘的好奇，慢慢变成了对生物学的喜爱。再加上学校有完善的竞赛支持、优质的网课资源、专属的竞赛自习室、浓厚的学习氛围，这些让我顺理成章地踏上了竞赛之路。

Q：你觉得全国中学生生物学联赛的难度和课本知识相比如何？

A：其实，我觉得“难”这个说法并不太准确。全国中学生生物学联赛涵盖的知识点确实远超课本内容，但理解起来并不一定更难，只是比高考生物更强调逻辑串联与系统思维。它真正考验的，是构建完整知识体系的能力——不是靠死记硬背，而是培养一种“生物学直觉”：看到一个知识点，就能迅速理解其内在机制，并联想到它与其他概念之间的联系。有了这种能力，不仅能够举一反三，学习效率也会大幅提升。

Q：那你是怎么搭建生物学知识体系的？有没有特别的学习方法？

A：我的经验是：千万不能忽视基础教材。很多同学觉得初中生物和高中课本内容“太浅”，认为直接看大学专业教材就够了，其实这是个误区。就像盖房子一样，只有地基打得牢，才能在上面稳稳地垒起复杂的知识结构。

在拓展阅读方面，我特别推荐《普通生物学》第五版，这本书内容全面、逻辑清晰，既适合夯实基础，又能有效衔接更高阶的生物学知识。

Q：现在AI很火，你会用AI辅助竞赛学习吗？

A：会。AI的正确率还可以，但偶尔给出看似合理却并不正确的信息。它的思维过程能给我灵感，具体知识点储备也比我丰富，甚至答竞赛题比我们还好。但关键是不能依赖，要靠自己的知识素养判断它的答案是否合理，把它当成辅助工具而非“标准答案”。

Q：你在备赛过程中有没有感到压力？

A：压力肯定是有，但备战竞赛和日常学习其实是相辅相成的。备赛期间，我和同学们一起在竞赛自习室上网课、看书、讨论问题，那种专注又互助的氛围特别好。

表面上看，竞赛是一场个人考试；实际上，它更需要集体协作。学校的整体氛围、同伴的学习水平、老师的悉心指导，都会让我有所收获。

Q：你平常有哪些兴趣爱好呢？

A：我特别喜欢文艺类的东西。平常学习之余爱读古典文学、古诗词，还会自己琢磨诗词格律进行创作。我还自学了大学马哲教材，它能帮我找到持续前进的内驱力。偶尔我也会尝试创作音乐，这些爱好绝不是浪费时间，反而让我在紧张的备赛节奏中静下心来，甚至能换个角度去理解问题、激发灵感。

Q：初次参赛就以江苏省第七名的好成绩进入省队，随后又在国赛中拿到铜牌，你感受如何？

A：说实话，有点遗憾。国赛试卷题量很大，我当时没控制好时间，最后有些题目没来得及答。现在回想起来，要是提前规划好涂卡节奏，比如做完一个模块就涂一次，可能效果会更好。不过，这个遗憾也是一种收获，它让我看清了细节管理的重要性，也为接下来的学习积累了宝贵经验。

Q：对于刚接触生物竞赛的学弟学妹，你有什么具体建议？

A：还是想说，一定要打牢基础。不要一上来就急着啃大学教材或专业资料。其实，越是基础性强的教材，越能帮你构建清晰的知识框架。很多时候，那些看似高深的难题，回过头来用课本知识一梳理，就豁然开朗了。

其次，要更加重视实验，因为实验背后的原理、设计思路和操作逻辑，对理解理论知识非常有帮助。

最后，刷题时一定要严格计时，并把涂卡时间纳入整体规划——千万别等到最后5分钟才手忙脚乱地填卡，这真的会影响发挥。

Q：对未来有什么期待？

A：竞赛带给我的不仅是知识，更重要的是生命科学的素养和视角。联赛后我有幸进入省队，参加了第34届国赛。未来，我将怀揣对生物学的热情，持之以恒、努力奋斗，在探索生命科学的道路上砥砺前行。

闪电妈，碎碎念

又是别人家孩子，太牛啦！从被科普视频点燃兴趣，到凭借热爱在全国中学生生物学联赛中斩获一等奖，何致衡的成长之路满是闪光点。他重视基础、善用工具、懂得协作，还兴趣广泛。面对遗憾也能从容复盘，给学弟学妹的建议超实用。未来，期待他在生命科学领域继续乘风破浪，创造更多精彩！

