

同时备战生物学联赛和数学联赛会怎么样？ 这位高中生拿下两个全国一等奖

文/本报记者 马思为 图/本报记者 郑思宇

一人揽获两项全国一等奖，是种怎样的体验？徐州市第一中学学生谢雨泽，先后斩获2025年全国中学生生物学联赛一等奖和2025年全国高中数学联赛一等奖。当生命科学的奇妙图景遇上数字符号的逻辑之美，他是如何在双重挑战中破浪前行的？今天，让我们一同聆听这位少年的独特答案。

关于备赛： 两种挑战，同样专注

二宝闪电妈：同时备战生物学联赛和数学联赛，两者有哪些相同点和不同点？

雨泽：两项竞赛的难度都很高，备赛过程中都会面临压力和时间上的紧迫感。我们的备赛场景也很相似——常常在学校的自习室里，和志同道合的同学一起刷题、讨论知识点，那种专注又互助的氛围特别好。

不同之处主要体现在学科特点上：生物学竞赛更侧重对知识体系的系统理解与记忆，而数学竞赛更强调逻辑推理能力和灵活的解题技巧。

二宝闪电妈：两项竞赛的备赛时间是如何安排的？

雨泽：两项竞赛考试时间不同，整体备考节奏相对从容。但竞赛确实会挤占一定的课内学习时间。我的应对策略是利用碎片化时间补上课内内容，同时整体加快学习节奏，努力做到两者兼顾。

关于瓶颈： 也曾自我怀疑，靠拆解难题找回信心

二宝闪电妈：备赛过程中有没有想过放弃？是怎么克服的？

雨泽：肯定有过。尤其是数学竞赛的加试内容，刚开始很多题目几乎做不出来，那段时间特别打击自信，甚至开始怀疑自己的能力。后来我试着沉下心来，把每一道不会的题认真拆解，分析自己卡在哪个环节，一点一滴积累经验。慢慢地，我能独立解决的题目越来越多，信心也逐渐回来了。

关于方法： 基础不丢分，难题不放弃

二宝闪电妈：不管是课内学习还是竞赛备赛，你有哪些实用方法可以分享？

雨泽：课内学习方面，我的方法其实很简单——把重点放在基础题和中档题上，确保这类题目不丢分。在此基础上，再根据自身能力挑战难题。

竞赛方面，它分为一试和加试。一试与高中课内知识挂钩但难度更深，学完高中内容后主要靠刷题拓展知识点；加试内容则需要更系统的专项学习。此外，我

会主动寻找优质学习资源，搜索国内外各类数学竞赛的历年真题，和同学一起讨论钻研，这样能接触到更多题型和解题思路。

二宝闪电妈：很多同学觉得高中数学难度大，你有什么建议？

雨泽：数学确实有挑战性，但关键在于方法和心态。刚开始学习新知识时，先试着享受探索和思考的过程，慢慢积累正向反馈。同时注重日常的点滴积累，遇到难题不要轻易放弃，多思考、多请教、多讨论，思路自然会越来越开阔。很多看似复杂的题目，只要静下心来一步步分析，都能找到突破口。

关于生活： 羽毛球和音乐，是最好的调节剂

二宝闪电妈：学习之余，你有哪些兴趣爱好？

雨泽：我喜欢打羽毛球，也爱听音乐。这些爱好能很好地调节学习节奏，在紧张的备赛和课业之余帮助我放松身心，以更饱满的状态投入后续的学习。

关于未来： 回归课内，带着竞赛收获再出发

二宝闪电妈：你对未来的学习有什么规划？

雨泽：接下来我会把重心放在课内学习上，为升学做好准备。竞赛经历带给我的远不止奖项，更重要的是思维能力的锻炼、解决问题的韧性，以及面对挑战时不轻言放弃的态度。这些都对我今后的学习与成长有帮助。

关于竞赛： 兴趣是最好的老师

二宝闪电妈：对于刚接触竞赛的学弟学妹，你有什么想说的？

雨泽：兴趣最重要！一定要保持对学科的探索热情。建议大家先专注于享受学习和探索的过程，而不是过早关注结果。起步阶段别给自己太大压力，随着理解的深入，你会逐渐体会到解题的乐趣和学科本身的美感。只要你真正“钻进去”，就会在不断突破自我的过程中收获成长与自信。



谢雨泽在接受采访。



家人们！我是二宝闪电妈，也是徐报教育官微小编。

►为啥叫闪电妈？不过是陪读、写文、带俩娃的日子里，被逼成了凡事赶趟的速度型选手罢了。

►我不是完美的二胎妈妈，也没有养娃的标准答案：道理听了800遍，转头面对娃的磨蹭、叛逆还是会焦虑上头；想做到情绪稳定，偶尔也会忍不住“鸡飞狗跳”；嘴上说着拒绝内耗，实际也会为教育的小事纠结，很多时候也处理不好育儿里的“弯弯绕绕”。

但我和所有家长一样，揣着对孩子的真心，在教育的路上一边摸索、一边成长，不装优雅、不熬鸡汤，只带着实打实的育儿干货、踩过的坑和一点小幽默，陪你一起把养娃的“兵荒马乱”，过成慢慢“打怪升级”的温暖日常。

更懂徐州家长
更懂徐州孩子
我是“二宝闪电妈”
扫码关注我



徐州这地儿，卧虎藏龙，“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。《“娃”嗷！真牛！》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！



谢雨泽生活照。

闪电妈聊教育

谢雨泽在生物学与数学竞赛中双双获奖，背后是应对挑战的智慧。面对竞赛与课内学习的冲突，他能灵活调整节奏，巧妙平衡，这份应变能力值得学习。

备赛时，难题曾让他自我怀疑，可他没有放弃，而是拆解难题、积累经验，重拾信心，这种不畏挫折的勇气令人动容。

更关键的是，兴趣成为他前行的强大动力，让他在枯燥备考中保持热忱。青春之路广阔，愿大家以他为榜样，以兴趣为帆、勤奋为桨，驶向梦想彼岸，绽放独特光芒。