



辛翔宇

本报记者 李小委

从北京大学医学部本硕博的一分之憾，到复旦大学人工智能本硕博的欣然奔赴，徐州一中优秀学子辛翔宇用一份亮眼的高考答卷诠释了另一种“圆满”。在他身上，我们看到的不仅是优秀学子的光环，更是父母“以身作则”的底色如何在孩子身上沉淀为一种从容而强大的力量。

徐州市第一中学优秀学子辛翔宇： 学习的“稳”，来自父母的言传身教

父母是孩子最好的教科书

在辛翔宇的成长轨迹里，“认真”是刻在家庭基因里的关键词。身为医务工作者的父母始终坚信，教育孩子从来不是口头说教，而是自己先把每件事做到实处。爸爸辛锋说，医生的工作容不得半点马虎，每一台复杂手术前，他都会提前对着案例反复推演，把所有可能出现的情况都做好预案，在家休息时也常常捧着专业书籍翻看、复盘手术细节。妈妈作为护士长，对待每一项护理流程都一丝不苟，连细节里的误差都绝不放过。

这些深夜灯下翻书的身影，成了辛翔宇从小到大最生动的课堂。他很早就明白“不打无准备之仗”的道理。从小学开始，他在课堂上就全神贯注跟着老师的节奏走，所有课后作业全部在校内完成，回到家从来不用额外熬夜刷题。

稳扎稳打，让学习变得“从容”

从小学进入徐州市树德中学，再到高中考入徐州一中，辛翔宇的成绩始终是老师口中“最稳的那一个”。高中三年，他的排名几乎都稳定在年级前十，哪怕偶有波动到二三十名，也很快能调整回状态，很少出现大起大落的情况。这份稳定背后，是他从小到大刻在骨子里的认真劲儿：每一道题都扎扎实实吃透，每一个知识点都明明白白学懂。

高中期间，辛翔宇曾有过一段竞赛的经历。从高一开始，他跟着校内老师的节奏拓展学习，在踏踏实实完成课内学业的基础上自主刷题，先后取得全国中学生数学奥林匹克竞赛江苏赛区二等奖、第42届全国中学生物理竞赛二等奖等奖项。辛翔宇告诉记者，这条路并没有走得一帆风顺。刚接触高中拓展内容时，他也曾遭遇瓶颈，很多难题上手时屡屡受挫。他没有等着家长和老师来喂知识点，而是主动在网上找学习资源，跟着知名的教学博主一点点啃透概念，花了两三个月的时间自学知识点，在不断自我打磨中把弱项磨成了强项。

高考放榜时，

题。当周围不少家长还陪着孩子写作业到深夜时，辛翔宇的小学夜晚始终轻松而充实：他捧着自己感兴趣的课外书，和奶奶分享读到的新鲜故事，早早养成了专注高效的学习习惯。

因为父母工作原因，辛翔宇小学6年，每天清晨7点半之前，就会被送到学校旁边的一家快餐店等待学校开门。不识字的奶奶拿着课外书陪着他，日复一日，风雨无阻。

一家人始终抱着一个理念：要求孩子做到的事，父母首先要自己做到。夫妻俩从来不在孩子面前无节制地刷手机，业余时间要么翻专业书籍提升业务水平，要么约上朋友散步聊天，家里始终是松弛又向上的氛围。辛翔宇自然也养成了少看手机、多沉下心学习的习惯。

辛翔宇交出了亮眼的成绩单。但与第一志愿的北京大学医学部本硕博连读遗憾地擦肩而过，在此之前他距离清华大学强基计划面试通过，也只差了零点几分。面对旁人眼中的“可惜”，辛翔宇反而看得十分通透：“考试和面试的时候，我已经尽了当时最大的努力，做到了自己能达到的最佳状态，其实没有什么可遗憾的。”

这份从容背后，是一家人很早就达成的共识：比起挤进一个看似“最顶尖”却未必匹配兴趣的方向，不如选择自己真正热爱的道路。最初填报志愿时，受父母职业的影响，辛翔宇对医学也抱有兴趣，完全可以接受学医的方向，但他心底始终藏着从初中就埋下的对数学、人工智能的热爱。看到他面对数学题时眼睛发亮、主动在网上搜相关领域前沿资讯的模样，父母最终选择尊重孩子的兴趣，鼓励他追逐自己的专长。复旦大学伸出的橄榄枝，恰好完美接住了他对人工智能的热忱——这个对数学能力要求极高的专业，刚好能让他的学科特长得到最充分的发挥。

会学也会玩的成长，从来没有标准答案

辛翔宇的高中生活过得丰富多彩。他从小性格温润热心，同学遇到困难时他总是第一个上前帮忙。有同学生病请假，他会主动帮对方带饭、把整理好的笔记送过去，身边从来都围着一群好朋友，是年级里公认情商高、组织能力强的“人气王”。

他的兴趣清单排得满满当当：弹吉他考过八级，几乎每首周杰伦的歌都能不看词就唱出来；周末不会闷在家里刷题，经常约上三五同学一起到奥体中心打羽毛球、和朋友们AA制聚餐聊天，把生活安排得鲜活又饱满。这些爱好从来没有变成学习的负担，反而成了他最好的情绪减压阀：做数理化难题做累了的时候，听两首喜欢的流行歌，弹几分钟吉他，紧绷的神经很快就能放松下来，转头就能再次投入到学习状态里。

高中三年，父母也有和手机“斗

智斗勇”的小插曲。辛翔宇曾偷偷注册过游戏账号，玩完后删掉记录试图“蒙混过关”。辛锋发现后没有粗暴地没收手机、大发雷霆，只是和孩子“约法三章”：手机可以用，可以玩游戏，但是绝对不能带到卧室床上，必须放在客厅的公共区域；优先完成学校的所有学习任务，剩下的时间可以自由安排。

辛翔宇后来也慢慢摸索出了手机的正确“打开方式”：他很少刷短视频，而是把手机当成自学工具，在B站上找讲解数学、物理的优质学习视频；每天花20多分钟浏览新闻，了解时事热点，始终和外界保持同频。辛锋认为，堵不如疏，粗暴地切断孩子与电子产品的接触，反而会让孩子的电子产品反而能成为成长的“帮手”。

写给学弟学妹的三条成长箴言

回望自己走过的求学路，辛翔宇总结出了三条最想分享给学弟学妹的经验：第一，感谢父母打下的坚实基础。小时候母亲督促他背古诗、积累历史典故，这份基础至今仍在受用。

第二，始终保持认真进取的态度。随着中学学科知识越来越深入细致，父母很难再帮你梳理每一道

题，这份发自内心想要学好的态度，就是支撑自己走下去最核心的动力。

第三，主动培养强大的自学能力。高中的知识深度远超初中，老师在课堂上没办法把所有拓展内容讲完，自主钻透知识点、主动找资源补短板的能力，是拉开差距的关键。

“高考很重要，但我们不要把高中三年的全部价值都绑定在最终的那张成绩单上。”辛翔宇说，高中三年的累是“可以接受的累”，做数理化难题的时候，和题目博弈较量的乐趣远远大于疲惫的感觉。不用总盯着别人的节奏焦虑，找到适合自己的学习方法，在紧跟学校教学节奏的同时，主动在自己感兴趣的领域探索，平衡好学业、爱好和生活，每个人都能走出属于自己的开阔道路。

本报记者 陈炯全 摄



在辛翔宇的成长过程中，父亲辛锋既是“良师”也是“益友”。

「三好」报告会详情
扫码查看