



“自强不息、厚德载物”的清华校训同样激励着岳煜斐。

6月26日晚，我省高考成绩正式公布。鹤壁市高中考生岳煜斐以646分的成绩，成为我市理科第二名，与全市第一名的杨兆鑫仅差4分。

记者经过一番周折，终于联系到了岳煜斐和她的老师。通过这对师生的介绍，记者了解到这位理科第二名的“制胜法宝”。

例外。当然，根据计划完成情况，我也不时给自己一点奖励或惩罚！”

信念坚定 ——“哥哥进清华， 当妹妹的不能示弱”

岳煜斐在谈到影响她并且给她动力的人时说她的哥哥对她影响最大。据她讲，她的哥哥曾因几分之差与清华失之交

会用‘没有伞的孩子，应该学会在雨中奔跑’这句格言激励自己。”

岳煜斐一再和记者谈到“坚持”这个词。她说，好的学习方法，像总结、类推、强记等都离不开持之以恒，每一位考生都应当把坚持当做一种习惯。

坦然理智 ——“男女同学交

待同性同学一样，该说就说，该做就做，行得端正，何惧流言飞语。

当然，男女同学之间交往是要讲究技巧的，仅仅做到坦然还不够，必须有礼有节，而且异性同学之间交往比同性交往更要求彬彬有礼，讲究分寸。如果不分场合、不看对象，对任何人都表示亲热，心直口快，喜欢攀谈，就可能引起对方或他人的误解，使之产生错误的联想，双方就会陷入

“淡泊明志助我走向成功”

——访我市高考理科第二名岳煜斐

晚报记者 刘善新 李 鹏

腼腆谦虚 ——“其实我和其他同学一样”

在鹤壁高中的操场上，记者见到了身材瘦小的岳煜斐。岳煜斐，今年18岁，淇县西岗乡人，剪着齐耳短发，额头间突显几颗青春痘，谈话间不时露出两颗小虎牙，脸上还经常带着自信的微笑，一双明亮的大眼睛闪烁着智慧的光芒。

刚见到岳煜斐时，记者就感觉她是一个腼腆谦虚的女孩。当岳煜斐得知记者要采访她，要她讲述取得好成绩的经验时，她不好意思地说：“其实我和其他同学一样，没有什么特别之处。如果非要说不同之处，那就是我把别人玩的时间用在了学习上。”旁边的一位女同学告诉记者，在班里，岳煜斐一直都很谦虚，从不会因为成绩好而看不起他人。因为谦虚，岳煜斐得到了所有任课老师的好评。“她的好成绩来自于勤奋刻苦。尽管她学习好，但从不骄傲，还十分谦虚，在一些问题上从不摆架子，还常向身边的同学请教。”这是她的班主任李保章老师对她的评价。

自信乐观 ——“心态好，才是真好”

对于岳煜斐的成功，班主任李老师表示，她最大的优点是心态好。“这个学生学习很踏实，人很稳当，一直是班里的前几名。高考期间，她既不像有的同学那样因怕考不出好成绩而紧张，也不因自己成绩好、胸有成竹而沾沾自喜。考试期间，我看她就像正常上课

一样保持着平常心态，你根本没法从她的表情中读出她的心理变化，直到考完最后一门，她才笑出来，我知道她一定会考得很好。”岳煜斐告诉记者，进入高三以来，她也曾在高手如林的班级里有过沮丧，但自己很快就能调整好。面对高考，她认为，尽量不要去想高考会考得如何，就当是平常一次闭卷测验就成，“我们升到高三，没有人不历经考试的历练。学会给自己减轻压力，多关注身边点点滴滴的温馨事，想想自己平常得意的事，多想成功，可以适当缓解自己的紧张情绪。还有一个方法，我认为也是最实用的一个方法，就是你把眼下让自己焦虑的问题一个一个写出来，然后让自己做一个旁观者来回答这些问题。我自己感觉效果很好，你可以畅所欲言地说出自己的焦虑。如果自己解决不了这些问题，还可以请老师、家长或者其他同学帮忙。”她经常对自己说，如果考不上清华就上能考上的学校，目标不切合实际就难以实现，一句话就是“不要吊死在一棵树上”。

幸运的是，一切都出奇顺利。“尤其是到了高三下半学期，不少同学的心态很浮躁，和我同一个宿舍的同学平时也很优秀，与我不相上下，但室友的心态有时不稳定，一旦她的模拟考考得不尽如人意，我都会极力劝解和鼓励她，可她有时还是不能迅速调整过来。我现在的感觉是，面对高考这道高门槛、独木桥，只要同学们能保持一个好心态，就能成功一大半，就像广告词所说：‘心态好，才是真好！’”岳煜斐如是说。

计划有序

——“每晚睡前先画勾”

岳煜斐告诉记者，她取得646分的成绩，这是她真实水平的反映，并不意外。成绩公布的那天晚上，她和父母都在盯着电视荧屏看全省的录取分数线，关心她的班主任在第一时间将她的各科分数通过短信发给了她。看完短信后，她笑了。她说，看到了自己努力的结果，语文120分，数学126分，英语141分，文科综合259分，这跟她估的分数很接近，仅数学低了两分。父母为她取得这么好的成绩而高兴、自豪。

岳煜斐说，掌握知识，不是简单地做很多题，不是简单的“1+1=2”，而是要1+1大于2，这就需要在学中夯实基础，首先把课本知识掌握好。“做事没有计划，如同盲人骑瞎马；学习没有计划，也几乎等于白干。”学生就要每天都有学习计划，并且保证完成这个计划。

“我也没有什么心得体会，我就是按照计划指导着走过来的，至于说有什么终南捷径，我个人认为那是天方夜谭，一分耕耘才能有一分收获。”谈到学习心得，岳煜斐直言，“在进入高中阶段后，我就制订了一个长期可行的计划，并把计划贴在床头，每天睡觉前看看自己的计划是否完成，完成的效果如何，再根据实际情况及时调整自己的学习计划。如果计划完成了，我就画对号；完不成，我就画叉；如果计划完成了一部分，我就画半对半错的符号，每天我都是画完勾再睡觉，星期天也不

臂，但是在东北师范大学就读的哥哥并不气馁，而是坚定信念一定要考到清华去。经过四年的努力学习，哥哥如愿取得了清华大学的硕士入门券。当时，岳煜斐正在读初中，但她已明白哥哥考入了中国第一学府。自此，她就立下一个志愿：“既然哥哥能通过自己的努力打开清华的大门，当妹妹的也不能示弱，我要成为哥哥的校友。”

今年高考结束后，岳煜斐估估了648分，她感觉自己的成绩可能处于清华大学录取线的下限，一开始填报志愿时，也很怕录取不上。家人为了求稳，也不主张她报清华。她说，在初中时就给自己立下了目标，一心追赶哥哥的脚步，真希望自己的目标能实现。为了不给自己的人生留下遗憾，岳煜斐决定赌一把，毅然将清华大学填入了一本的第一志愿，她选择了该校的工业工程专业。因为她觉得人生就应该充满博弈，应该充满激情、充满挑战。

持之以恒 ——“把喜爱的格言， 在心中默念一遍”

“没有伞的孩子，应该学会在雨中奔跑。”当记者问及她在生活或学习中遇到挫折如何面对时，岳煜斐坚定地说出了这样一句格言。她说，高中的生活是有点枯燥，但她在生活和学习中找到了支撑点。一句简单的话语陪伴了她三年。由于她在市区读书，父母在农村，平时忙于农活，很少来看她。这对于一个女孩子来说，的确是一种自立自强的考验。“每当在学校感到孤单时，就

往，保持平常心”

当谈到高中阶段如何处理好男女同学关系时，岳煜斐并没有扭捏。她大方地说：“男生有男生的优势，女生有女生的长处，最好是男女优势互补，尺补寸所短，寸补尺所缺，来个锦上添花。”她告诉记者，高中生不要刻意在意谁主动谁被动，做到问心无愧就好，谁说女孩就不能主动呢？与异性相处，不但是每个人必须面对的现实问题，而且是高中生不断完善自我、健康成长的重要途径。比如，在智力方面，男女生的智力是存在差异的。男生往往理科好，女生则更擅长文科，如果男女生经常在一起学习，互相影响，就可以做到取长补短，提高智力水平和学习效率。在情感上，男女的差异更大，恰当地与异性相处，有利于丰富自己的情感和对生活的体验。更重要的是，如果仅在同性范围内交往，我们的心理发展往往会很狭隘、单一。

异性同学相处，刚开始时常常会感到不自然，甚至会口齿不清、手忙脚乱。究其原因，主要是来自传统观念的压力和对异性的神秘感，网上说这是一种极端的“异性意识”（所谓“异性意识”，是指在与异性交往时，过于关注性别及性的问题，在同异性交往时难为情或产生胆怯心理）在起作用。我们都知道高中阶段学习紧张、单调枯燥，适当和异性同学交往，可以给自己带来点乐趣，那种认为男女一交往，就是谈情说爱的观点是不正确的。异性间完全可以有非爱情的亲密交往和纯真的友谊。因此，我们只要从实际出发，拿出自然而坦率的态度来，像对

尴尬的境地，从而影响到正常的交往。同时，要注意不要随意涉及个人隐私。男女同学在一起研究问题或交谈时，既不能太拘谨，又要言谈举止得体适度。最后应注意的是，男女同学交往要有理智。在与异性同学交往时，不能混淆友谊与爱情的界限。也就是说，异性交往有个度的问题。不要带有目的性，更不能过早地把自己交往的范围限制在两个人的世界里，那样很容易对自己的智力、情感、个性的完善与发展造成不利影响。

在采访即将结束时，岳煜斐向记者道出自己的志向，她的目标是跨入清华大学的大门，成为一名名副其实的清华学子。“将来继续深造，争取到国外搞科研。”岳煜斐说。

就在记者发稿时，得知岳煜斐已被清华大学录取，研究的方向是水利水电工程专业。



梦中的清华已经向岳煜斐伸出欢迎之手。

便民服务电话

- 兴鹤清洁公司:高空外墙清洗、地毯、地板打蜡、管道疏通:13033891162
- 淇河家政洗涤公司:清洗宾馆、酒店、单位、家庭、布草、窗帘、台布等:13939258180
- 利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199
- 专业疏通大中小型污水管道、清理化粪池:13030393419
- 淇河家政:(保洁、搬家、洗地毯)3360777

- 东方家政(水电暖安装、钻孔、清洁打蜡):3951778 13569631600
- 商顺文一周钢笔字速成:13663922918 (全国连锁,统一教材)
- 三灵开锁公司(现改灵师):6663030
- 鹤壁市汽校:3367050 13939207503
- 鑫昌汽修 24小时急救:3338572 13343928572
- 京鹤汽车修理厂清障车、吊车 24小时救援:3311326 3314348
- 市中医院急救:3353120 3378503 (康复科) 2659562(精神科) 2659966(汤河分院)

- 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666
- 按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015 (老区)3320085(新区)
- 范氏骨科:3313380(新区)2612120(老区)
- 张志刚皮肤病专科:13939285245
- 东海渔港订餐:3382222
- 老根山庄订餐:3366666
- 百翼蜂产品销售:3308229 3308186
- 佳能数码相机销售:13939279001
- 水宜生微电解制水器:13323926333
- 皇明太阳能销售、售后:3367711 6995288

- 法律服务、法律顾问:13569646398
- 法律服务、法律咨询:13939290016
- 各种液压平台、铝合金梯:13603929964
- 鹤壁特产黄河古陶:3333598 3939518
- 销售安装多种花瓶柱栏杆(水泥制品):13303920444 13303924173
- 日报编辑部:3313871 3313873(热线)
- 晚报编辑部:3312941 3313880(热线)
- 报纸广告:3313877 发行:3319180
- 供水投诉:3368855
- 印刷:2189908 3189636
- 大河鹤壁网:13503929602