

□ 陈莹莹 汪婷婷 记者 于彩丽 文/图

“这个做出来应该是绿色的。”“噢，不是，我失败了。”

“是不是硫酸铜太稀了？”

“啊，绿了绿了！”

这样看似无聊的对话和实验，两个“学霸”却能旁若无人且愉快地“玩”上半天。他们便是来自合肥一中高三年级的蔡耀辉和程翊华。据了解，目前2016年竞赛保送生名单已公布，合肥市共有三名学生被保送到名校，均来自合肥一中。其中，蔡耀辉和程翊华获第29届中国化学奥林匹克竞赛全国一等奖，被保送到北京大学化学与分子工程学院。金云帆获生物奥林匹克竞赛一等奖，被保送到清华大学，现已经提前在清华大学上课了。日前，他们刚参加了国家集训队的选拔，一旦入选，将代表国家队参加第四十八届国际奥林匹克竞赛。

那么“学霸”是如何培养出来的，“学霸”的学习模式是否能够复制呢？市场星报、安徽财经网记者30日下午面对面采访了程翊华和蔡耀辉。他们，懂生活，也会玩，但自主学习能力都很强。

星报记者和合肥一中学霸零距离 保送生没有三头六臂



蔡耀辉（戴眼镜）和程翊华

程翊华

压力太大时，做张试卷冷静冷静

“化学虐我千百遍，我对化学如初恋。”这被不少理科女引用来形容学化学的苦恼。而对于程翊华来说，学化学、做实验却是一件相当开心的事。程翊华告诉记者，当初进入化学奥赛班，只是因为兴趣，觉得化学很好玩，后来学着学着就想冲冲看，保送不了再回来参加高考。“我父母也比较支持我参加这个竞赛，就试试看了。”

很多人知道“十万个为什么”，但是事事都去寻找为什么的人，却少之又少。而程翊华的成功保送，恰在于他喜欢寻找为什么。“化学学科跟别的一些学科不一样，一般书上就教你什么是什么，但却很少有为什么。我就很好奇，就到课本之外寻找为什么。”

程翊华告诉记者，他也有压力较大的时候，去年9月，有一场挺重要的考试没有考好，当时压力特别大，后来慢慢走过来了。“压力太大的时候，就做张试卷冷静一下。”说完，程翊华哈哈大笑起来。

周末经常出去玩

从大一开始进入奥赛班，一边要面临比赛激烈的角逐，一边还要考虑正常文化课的学习，尘埃未落定之前，压力自然不小。即便这样，程翊华仍能够合理的给自己做好安排。“可能不会制定太过于详细的计划，我觉得那本身就很浪费时间的。但我知道自己每天要干些什么，比如我会事先想好今天下午要做哪些事情，临做那件事的时候，再对每件事有一个时间预期，接下来就是把这件事做好。”程翊华告诉记者。

“理科男的周末都是在实验室度过的吧？”有人发出疑问，而这个做起实验来旁若无人的学生党，也有爱玩的一面。他喜欢化学，也喜欢玩，“周末经常跟爸妈一起出去玩，像巢湖、皖南等，都经常去。”在他看来，适当的放松尤为重要。

提醒：熬夜学习效率不会太高

高一高二学习不太忙的时候，程翊华还在学校做过志愿者活动，喜欢踢足球和游泳。随着学习和备赛紧迫，不得不把更多精力投入到学习中来。“人手一本甚至几本资料，放学以后，都在学校看书。”

尽管时间较紧迫，程翊华坚持十一点之前睡觉。“一般都是十一点就睡了，后来准备比赛进入到关键阶段，每天学得比较晚，但不会超过十一点半，熬夜学习睡得太晚效率也不会太高，而且会影响第二天学习。”

蔡耀辉

实验成功有成就感

和他的小伙伴一样，蔡耀辉同样带着对分子、原子的兴趣选择了化学奥赛之路。同爱因斯坦在做关于光的实验时屡败不馁一样，蔡耀辉说，做化学实验经常会面临失败，但实验失败也是正常的，关键是要从中总结经验。

同一个实验做上三四遍，一般都会觉得索然无味了吧？这才是蔡耀辉的“兴奋点”，“一般分析实验的时候，对同一件事要反复一组、两组甚至三组、四组实验，每一次都一样，

看到自己的实验三四次做下来，每一次结果都一样，就说明实验成功了，就特别有成就感。”

“高二之前，每周都有四次实验课，在学习中兴趣会越来越浓，越学也就越觉得有趣。”蔡耀辉说，化学实验室可能没有电视中看到的瓶瓶罐罐那么有趣，他所接触到的大部分是白色、黄色等液体，可能别人看起来很枯燥，但正是对化学的喜爱，让他继续下去。

家长：支持孩子，让青春无悔

很难想象，这位喜爱实验室的理工男，还曾是学校校长助理。蔡耀辉坦言，高一高二参加和组织过不少社团活动，也占用了一定的学习时间，“不过放松也是为了更好地学习。”

蔡耀辉称，5年多的住校生活让他得到很好的锻炼。其母亲唐女士告诉记者，蔡耀辉大部分时间都住在学校，“我们工作也比较忙，主要还是靠他自

觉。一开始听说他要选择奥赛这条路的时候，挺不放心的，因为大部分时间都用来准备竞赛，对正常的文化课肯定是有影响的，整个过程都很焦虑，但他很坚定，我们最后的决定还是支持孩子的选择，成功不成功是另外一回事，用年轻人的话说，叫‘青春无悔’吧，既然他有这个想法，就支持他，最后也就尊重他的意见了。”

戏言：北大女生多，弥补高中没恋爱的缺憾

据介绍，本次全省共保送11个名额，全部是男生。而当问及为什么选择北大时，蔡耀辉称，北大和清华是老牌名校，综合专业等方面考虑，他更倾向于北大一些，希望能在本科四年全面发

展自己。

“另外，听说清华大学男女比例7:1，北京大学有52%的女生呢。”蔡耀辉笑言，高中阶段太忙，还没有时间谈恋爱。

教师点评：自学能力很重要

是否适合走奥赛这条路，学习中又该注意哪些问题呢？对此，蔡耀辉和程翊华的指导老师赵老师给出了自己的看法。“如果说基础不好，即使感兴趣，可能也走不远。所以学校在选拔的时候，第一个考虑兴趣，第二个就是基础

水平的问题。既要兴趣高，又要基础水平比较好，他们两个（蔡耀辉和程翊华）思维能力比较强，很踏实，主要还是靠自学能力。学校请教授给他们指导、引领，给他们培训，剩下的靠他们自己消化，这个完全靠他们自主学习。”