毛则尹：中考考了735分却自称“笨”

好成绩=不断总结+不断努力

本报记者 毛婷婷/文 江倩倩/图

清爽的马尾，简单的白裙，落落大方的谈吐，谦恭有礼的应对，是毛则尹给人的第一印象。

760分的总分，她拿到了730分，加上古筝的艺术特长加分5分，市三中的毛则尹以735分拿到了今年中考最高分。对于每次考试稳居年级前五名的她来说，这次获得全市最高分，老师和家长们并不意外。

启动“上课模式”，好心态善总结

“毛则尹，你学习成绩这么好，是不是特别聪明？”对于智商这个问题，毛则尹笑了笑，“我没觉得自己的智商很高，其实我是比较笨的。”

在毛则尹看来，提高成绩的“笨办法”就是认真听课，不断地积累与总结。

不管是什么学科，只要上课铃声一响，毛则尹立刻启动“听课模式”，认真听课、认真记笔记。“我觉得老师的板书非常重要，特别是自己听懂了的知识点，反而容易被忽略，如果我们做了笔记，经常拿出来看看，就可以加深印象。”

毛则尹做笔记还有一个特点，她会把自己认为有价值的地方，用不同颜色的笔标注出来。对于一些经常会犯错的题，她还会用自己的语言一句话进行总结，“这个能加深印象。”

作为学霸，在考试时偶尔也会有失利的时候，但是，学霸之所以是学霸，就胜在失利之后还能冷静地总结出自己的错误。

“考试主要还是对平时学习效果的一种衡量。如果考得不好，我也会很快放下消极的情绪，把注意力转移到下一门考试。考完后再及时总结经验教训，继续努力，争取下一次考好。”毛则尹说。

正是良好的心态和善于总结的学习方法，让毛则尹的成绩长期名列前茅。

古筝学了十年，教会她迎难而上

毛则尹除了学习成绩非常棒外，还弹得一手好琴。

“古筝对我来说，不仅仅是一种爱好，学了这么多年，古筝教会了我很多。”从6岁开始学古筝，毛则尹这一学就坚持了十年。

刚开始学古筝时，爸爸就跟她有了一个约定，“开始学了就一定要坚持下去。”在短暂的新鲜感过去之后，毛则尹遇到了严峻的考验：每天繁冗枯燥的练习，让她产生了退缩的情绪。但爸爸强硬的态度，让毛则尹咬咬牙坚持了下来，不仅在小学六年级时就考到了古筝十级证书，还在省级比赛中拿到了金奖。

“练习古筝锻炼了我的意志力和精神集中力，对我的学习也很有帮助。”毛则尹很是感慨。

通过学习古筝，毛则尹学会了坚持，同样，她也把这种坚韧用到学习上。

“则尹刚升入初中时，体育成绩并不好，尤其是长跑，跑得不快。初一每个晚上我都让她跟着我夜跑，练习立定跳远等项目，到了初三，她的体育拿了满分。”爸爸很为这个坚韧不拔的女儿感到骄傲。

不仅在体育练习上如此，对于自己一开始并不突出的科目，毛则尹也会靠着从学习古筝“炼成”的顽强拼搏的精神稳扎稳打，制订目标和计划，一步步攻克难关。

睡前泡脚读报，一边放松一边学习

“学习的时候要好好学习，玩的时候要好好玩。”这是毛则尹对自己的要求。作为学霸，毛则尹可不推崇“挑灯夜战”。“每天晚上10点半前我要准时睡觉。”毛则尹的时间观念特别强，哪怕是临考前的几天，她也坚持不熬夜，“如果晚上睡不好，第二天起来就没精神，还会影响一天的学习。与其晚上熬夜，还不如白天好好利用时间。”

每晚睡觉前，毛则尹还要做一件事——泡脚，一边泡脚，一边看报纸，这对她来说是一种享受。

“泡脚可以让人的精神得到很好的放松，提高睡眠质量，而看报纸可以让我了解天下事。”毛则尹说，她喜欢看新闻、看评论，读报不仅可以让她了解时事、拓宽视野，而且可以提高她的语文写作能力。

其实，毛则尹的生活里并不只是学习和古筝，她还有很多兴趣。比如她也会玩网游，她也爱看电视，但与别人不同的是，她能够很好地“切换模式”，正如她自己说的，学的时候好好学，玩的时候尽兴地玩。而至于如何准确“切换”，那就是学霸的深层功力了。

学习，总是快人一步

这个暑假，对毛则尹来说基本“毫无压力”。

“接下来，我要和妈妈一起出国旅游，然后再去一趟杭州和诸暨老家。”难得一个没有作业的暑假，小姑娘打算去外面的世界看一看。

虽然旅游是这个暑假的主要行程安排，但毛则尹仍旧没有忘记学习，“我已经拜托熟人借到了高一的数学、化学和英语课本，有时间的话，我会先预习一下。”对于学习，毛则尹总是比别人快一步。

歌词里的镜花水月

如果说旋律是一首歌的躯体，那歌词就是一首歌的灵魂。在跟着音乐一起哼唱的时候，你有没有留意过歌词中的美？林夕，这个名字对于爱音乐，特别是爱流行音乐的学生来说并不陌生，这个躲在大牌歌星背后的作词者，创作出了太多的经典。曾有人评价，他的词从意境与文学性的结合上，到达了中文词作的一个备受仰望的高度。

这个暑假，戴上耳机，一起摇摆进林夕的灵魂。

谁都只得那双手
靠拥抱亦难任你拥有
要拥有必先懂失去怎接受
曾沿着雪路浪游
为何为好事泪流
谁能凭爱意要富士山私有

——《富士山下》

小编呓语：

《富士山下》是陈奕迅专辑《WHAT'S GOING ON...?》中收录的一首粤语歌曲，是一首劝导人们放下一段感情的歌。林夕创作的这首《富士山下》乃是源于他的“富士山爱情论”。林夕认为，“你喜欢一个人，就像喜欢富士山。你可以看到它，但是不能搬走它。你有什么方法可以移动一座富士山，回答是，你自己走过去。爱情也如此，逛过就已经足够。”

最心痛是 爱得太迟
有些心意 不可等某个日子
……
最可怕是 爱需要及时
只差一秒 心声都已变历史

——《爱得太迟》

小编呓语：

这是一首写给父亲的歌。我们经常不在意，或者不擅长表达对爸妈的爱，总觉得还有时间，还有机会，其实我们能有多少个“下一次”呢？

我不是桑田 你不是沧海
你不要以为你特别可爱
很多人恋爱 很多人分开
我不会以为我特别失败
我不是庸才 你不是天才
也不是伤害我的那种人才
不爱就不爱 难捱就不捱
只给你一分钟想想怎么说拜拜

——《如果你是李白》

小编呓语：

这是个神奇的作品，完全不是“看不开”的林夕风格，不固执，不哀怨，不纠结，不强迫自己看开，不假装已经释怀。这是一种理想，但愿我们都能实现。