

高考数学拿下149分 这位宁海学子的秘诀是什么？

今年高考，宁海中学的董心晨同学取得了总分712分的优异成绩，其中数学单科149分。在很多人的印象里，高分学霸的生活往往只有刷题和苦读。但董心晨的高中三年，过得清醒、自律、丰盛。

“目睹父母的不易，让我更加勤奋。”董心晨的父母是在模具工厂上班的普通工人，文化水平不高，但他们从小就告诉孩子一个朴素的道理——“知识改变命运”。这句话，董心晨记了十几年，也坚信不疑。



董心晨在演讲台上。通讯员供图

1 跑步、吹萨克斯、下棋 他的课外生活比想象中丰富

董心晨喜欢田径。初三那年，他在校运动会上拿下了1000米和立定跳远两个项目的第一名。到了高中，学习再紧张，他仍每天坚持跑步。“跑步的时候脑子可以放空，压力也随着汗水一起排掉了。”他说。

他还喜欢吹萨克斯。小学时，他参加了学校的萨克斯社团，一下子就迷上了。回家缠着父母，想去青少年宫报班。父母没犹豫，给他报了名。“孩子喜欢，多上台表演还能增强自信，所以我们很支持他。”董心晨妈妈说。

从此，小学、初中的文艺汇演上，经常能看到他拿着萨克斯登台演奏的身影。凭着热爱和坚持，他通过了浙江省学生艺术特长水平测试，拿到了萨克斯管特长A级证书。

闲暇时，他也爱下棋。方寸之间的博弈，磨的是耐性，练的是沉稳。“学习之外，人需要一些能让自己沉下来的事情。”他说。这份张弛有度的生活状态，让他在高中三年里始终保持平稳心态，不慌不忙地走完每一步。

在董心晨眼里，父母虽然只是模具工厂的普通工人，给不了他丰厚的物质条件，却给了他比物质更珍贵的东西——几十年如一日的勤劳与正直。他还有一个姐姐，目前正在读研究生。

这个普通家庭里，没有太多大道理，只有父母日复一日埋头干活的身影。董心晨看在眼里，也把那股勤奋刻苦的劲头用在了自己身上。

在董心晨心里，还有一份深藏多年的骄傲——他和杨振宁先生是老乡，老家都在安徽合肥。小时候过年，父母带他回老家，总会带他去参观杨振宁先生的故居。董心晨说：“我从小因为与杨振宁先生同乡而感到骄傲，也在这样的熏陶下，种下了报效国家的种子。”

从小到大，杨振宁、邓稼先等一代代中国顶尖科学家的故事始终陪伴着他。那些前辈们倾尽毕生心血、不计名利、为国钻研的赤诚初心，深深打动了年少的他。“他们愿意为科研、为国家投入一生，这一点最让我动容。”董心晨说。

他的班主任郭亚锋说：“从高一时，就觉得他（董心晨）非常有家国情怀，一直以杨振宁、邓稼先等一代代中国顶尖科学家为学习榜样，一心想着以后为国家贡献自己的力量，这是非常难得的。”

2 课堂听透、错题复盘 他有一套自己的学习方法

长期稳定的优异成绩，自然离不开学习方法。在董心晨看来，抓好课堂是一切的基础。

“上课是最核心的环节。把课堂上教的知识吃透，就是把基础打牢，后续的刷题、提升才会事半功倍。”他始终专注课堂、紧跟节奏，不放过任何一个知识点。

而真正让他实现高效提分的是很多学生容易忽略的错题复盘。“刷题是一次付出，复盘是对所学知识的二次加工、深度巩固。”董心晨说，认真复盘错题、找准漏洞、补齐短板，让每一次努力都落地见效，让学习效率最大化。

除此之外，他最核心的心得是：遵从自己的节奏，拒绝盲目跟风。“学习没有统一模板，不用刻意追赶别人的节奏，要摸清自己的学习规律。”董心晨表示，不盲从、不焦虑、不内耗，在自己的节奏里稳步深耕，让他高中三年里成绩始终稳居前列。

每次月考、期末考前，董心晨都会给自己定一个阶段性目标。“每当实现目标时，我就会有成就感，压力也会小一些。只要努力去完成当下的每个小目标，未来的目标就会慢慢实现，每一次这样往前走就行了。”他说。

为了实现这些目标，董心晨还有一个坚持了很多年的习惯。从小学到高中，他几乎不用电子产品，没有自己的手机。这是他跟父母共同商量的决定。

“我觉得对大部分未成年人来说，手机的诱惑还是比较大的。主动戒断它，就能多出更多黄金时间来学习、运动、休息。”他说，“身边不少同学也试过放下手机，但能坚持下来的不多，我只是想清楚了自己要什么，然后做到了而已。”

采访中，董心晨多次提到对宁海中学的感激。“老师们的耐心指导和学校的培养氛围，是我能走到今天的重要支撑。”他说，高中三年，每一次低谷时，都有老师在身边鼓励；每一次迷茫时，都能在校园里找到方向。

从普通工薪家庭走出来的孩子，虽没有优越的物质条件，但他同样有重视教育的父母、有陪伴成长的老师、有清晰坚定的目标，还有那个三年来不曾松懈的自己。

记者 钟婷婷 通讯员 卢建鹏

学生诉求落地成真

浙江万里学院创新宿舍床铺 拿下三项专利

“上下床铺再也不用费劲攀爬，宽敞楼梯踏实又安全。”近日，浙江万里学院学生公寓全新升级的床铺，收获学子一致好评。这套由学校后勤自主研发的新型公寓床，已拿下三项国家专利，走出一条倾听学生需求、以创新践行服务育人的高校后勤新路径。

长期以来，不少高校后勤服务容易陷入“我认为学生需要什么”的供给惯性，而忽略了学生真实体验。为打破这一壁垒，浙江万里学院副校长陈建革提出后勤服务员工“我为学生代言”的工作准则，以“学生想要什么？”作为制定工作方案的核心标尺。

“如果能走上去睡觉就好了”。2020年，公寓试点改造，该校后勤部门在学生需求调研中发现，安装步梯成为学生最渴望、最迫切的需求。

然而，校内公寓楼建成早，寝室纵深存在先天短板，传统步梯根本无法安装，家具厂商的方案只能采用爬梯，牺牲了居住体验感。

“既然买不到合适的，我们就自己造！”一句朴素的话语，成为后勤人攻坚克难的宣言。团队联合家具公司反复测量论证，最终通过优化床背板材质与结构等多项技术创新，为中国高校2000年之前的小房型解决问题，为步梯安装抢出了关键空间。这一阶段性成果于2025年4月荣获国家外观设计专利证书。

但每年的改造都会遇到新的问题。在2025年改造中，由于公寓皆建于不同的年份，空间大小不一、梁柱结构布局不一，寝室实际进深仅4180厘米，狭小空间叠加梁柱遮挡，原有技术也无法解决。为此，团队反复模拟学生上下床真实动作，历经多次迭代，终于创新设计出“喇叭口流线型步梯”，兼顾了踩踏的安全感与舒适度。这一突破性设计相继于2025年12月再获国家外观设计专利、于2026年6月正式获得国家实用新型专利证书。

当学生发现自己“随口一说”变成现实，收获的不仅是居住舒适度，更是“被看见、被尊重”的真实体验。浙江万里学院副校长陈建革表示：“后勤不是简单的‘修修补补’，而是用心倾听学生，让学生在感受到家的温暖。”

见习记者 沈嘉宁 通讯员 肖双羽 文/摄



浙江万里学院宿舍的新床铺。