

从程序代码奔赴生命基因研究 沈阳少年勇夺生物奥赛国赛银牌 变身“双料王”

8月18日,第35届全国中学生生物学奥林匹克竞赛在江西上饶圆满落幕。沈阳市第二十中学高二学生崔宸溪沉着应战,一举斩获全国银牌,创造本届赛事沈阳参赛选手的最佳成绩。本次赛事沈阳市共有3名选手登上全国决赛赛场,最终收获1枚银牌、2枚铜牌。三年前,崔宸溪就夺得信息学奥赛省级一等奖,从程序代码奔赴生命基因研究,横跨两大理科竞赛赛道,成为辽沈地区屈指可数的“奥赛双料王”。



崔宸溪勇夺生物奥赛国赛银牌。

曲线追梦： 先闯信息学赛道 心向生物静待花开

崔宸溪对生命科学的兴趣,在小时候就已经萌发。受竞赛规则限制,生物、物理、化学等学科奥赛仅限高中生参赛,初中生能够参加的国家级理科竞赛仅有信息学项目。为圆生物梦,他给自己规划了一条迂回成长路径:先通过信息学竞赛锻炼逻辑思维能力,升入高中后,再全力冲刺生物学竞赛。

2023年,还在读初中的他,拿下全国青少年信息学奥林匹克竞赛CSP-S(提高级)一等奖,初中生参赛本就属“越级挑战”,CSP-S一等奖更是该组别的“天花板”。拿到省一后,他没有止步,升入沈阳市第二十中学后,他迅速调整学习重心,将大部分课余时间投入生物学知识的钻研当中,向着心中的目标稳步前行。

沉心攻坚： 苦研专业教材 搭建立体知识网络

跨学科备战生物国赛,是一场漫长且孤独的自修攻坚战。备赛期间,崔宸溪自学近30本大学专业教材,覆盖细胞生物学、分子生物学、生物化学、遗传学、生态学等方向,单本教材动辄数百页,知识点庞杂,概念抽象。为吃透每一处重难点,每一本教材他都反复精读、梳理、背诵七八遍。

单纯死记硬背很难驾驭庞大的生物知识体系,早年信息学训练练就的归纳、建模思维,成为他独特的学习法宝。他手绘大量思维导图,打通不同学科板块的内在关联,把零散的知识点串联成网,搭建起一套完整立体的生物学知识框架。无数周末、寒暑假,当同龄人休闲放松时,他埋首书卷,查阅文献、复盘错题、默写自测,日复一日地保持高强度学习节奏。崔宸溪的母亲王女士感慨,这样巨大的学习强度,很多大学生都难以坚持下来。

思辨求真： 敢向教材发问 获评全国“新时代好少年”

亮眼的竞赛成绩背后,是难能可贵的独立思考精神与求真意识。初中时期,崔宸溪在研读课本的过程中,先后两次发现教材表述疏漏,认真核实后整理反馈。相关情况受到教育部关注,并督促出版单位完成修订。这份不盲从书本、大胆求证的科学素养,让他在2023年获评全国“新时代好少年”,这也是全国未成年人思想道德建设领域最高荣誉。

即便竞赛备考占用大量时间,他始终没有松懈文化课学习,科学规划时间、高效分配精力,各科成绩长期稳居年级前列,真正实现文化课深耕与竞赛研学双向并进。

逆境突围： 自学攻坚克难 直面全国竞赛强手

全国中学生生物学奥林匹克竞赛被誉为中学生生物学领域

的“全运会”,参赛选手高手云集。湖南、浙江、四川、重庆等竞赛强省强市拥有成熟完善的竞赛梯队、专职教练团队,选手常年开展系统化集训。相比之下,崔宸溪没有专职教练全程指导,没有配套集训队伍,绝大部分备考任务依靠自学完成。

沈阳市第二十中学充分尊重学生特长发展需求,在课时调配、资料对接、学习保障等方面给予大力支持,为他安心备赛保驾护航。凭借扎实的知识储备,崔宸溪夺得沈阳市第一名,顺利入选辽宁省代表队。国赛赛场之上,面对全国各地顶尖选手,他心态沉稳、冷静作答,一路突围摘得银牌。这枚银牌也为他拿到多所知名高校强基计划破格入围资格。

初心如磐： 种下科学种子 科创实践厚积薄发

崔宸溪对科学的好奇心,自童年时期便生根发芽。父母十分珍视他的探索热情,常年购置科普书籍、实验器材,一有时间就带他奔赴各地博物馆、科技馆参观学习,拓宽认知边界。家里墙壁是演算黑板,客厅化作简易实验室,阳台被开辟成专属生物观察基地。他饲养蚂蚁、苍蝇等小生物,日复一日观察行为习性,细致记录生长变化。家人从不抱怨家中杂乱,始终作为支持者陪伴他完成各项小实验。

多年来,崔宸溪踊跃参加各类国家级科创赛事,先后斩获第十四届蓝桥杯大赛青少年组国赛二等奖、首届“蓝桥杯”奖学金、第十八届宋庆龄少年儿童发明奖创意作品奖、第十届全国校园发明创意作品金奖、第六届全国青少年创·造实践活动铜奖等多项荣誉。一次次动手实操、一次次探究思考,打磨了他的科研思维,也为两条竞赛赛道上的突破积蓄充足力量。

一枚银牌,是日夜耕耘结出的硕果,更是生命科学探索之路全新的起点。心怀求知热忱,坚守求真初心,这名沈阳少年的科学追梦故事,还在继续书写。

赛场背后：一位少年的竞赛心得

在崔宸溪看来,能够在信息学和生物学两个赛道接连突围,靠的远不止是天赋与刻苦,更是一套属于自己的“心法”。

真正的兴趣,是能扛住枯燥的热爱。很多同学问过他:“那么多大学教材,你是怎么背下来的?”崔宸溪的回答很简单——因为真的喜欢。“如果没有对生命科学发自内心的热爱,这近30本书,我一本都啃不完。”在他看来,竞赛之路从来不是一条铺满鲜花和掌声的坦途,绝大多数时候,它是寂静的、重复的、甚至有些枯燥的。能让人在漫漫长夜中始终保有光亮、在反复的精读与背诵中不觉疲倦的,唯有心底那份对学科本身最纯粹的好奇与热忱。他清楚地说过,未来希望在生命科学领域继续深耕。这份清晰的方向感,恰是他一路坚持的最大底气。

课内与竞赛,从来不是单选题。不少竞赛生会在学业与竞赛之间左右摇摆,崔宸溪的经验是:两条腿都要稳。他的做法并不复杂——在校期间极度专注,将课内效率提到最高,绝不因竞赛训练而落下任何一门常规课程;课余和假期则把整块的时间全部投入竞赛攻坚。“课内是根基,竞赛是拔高,两者不是非此即彼,而是相互支撑。”他说,“谁先把校内稳住,谁才有资格在竞赛里从容发力。”

既然选择,就全力以赴。崔宸溪建议,一旦下定决心走上竞赛这条路,就要在备赛阶段保证足够的时间与精力密度,切忌把战线拉得过长、犹犹豫豫。他的节奏是:平时见缝插针巩固基础,假期集中火力突破难点,考前全力冲刺。“竞赛最怕的,是一边犹豫一边学,两头都想要,最后两头都落空。”

自学,是一个人最好的竞争力。面对南北方竞赛资源的差距,崔宸溪把主动权牢牢握在手中——自主研读大学教材,独立搭建知识框架,反复打磨实验思维,自己给自己当教练。他给同样缺少外部资源的同学的建议是:不要等,不要靠,主动去搜寻教材,去钻研真题,去摸索适合自己的路径,把自己变成解决问题的那个人。

比奖牌更重要的,是扛住一切的心态。“竞赛不是百米冲刺,是一场马拉松。”崔宸溪说。备赛路上,他经历过无数次瓶颈——背不下来的知识点、理解不了的难点、实验中的失误……但每一次咬牙扛过去,能力就实实在在地往上走一截。“外部条件从来只是助力,真正决定你走到哪里的,永远是自己的态度和执行力。”

本报记者 王月宏



崔宸溪获评全国“新时代好少年”,本报曾做过报道。