

内化于心的“郑外节奏”，成就学生受益终身的品质

郑外的阳光，事实上也可以教育人

走进郑州外国语学校这所“不标语”“更励志”的著名高中

“很多人把学习、高考当成人生必须要熬过的‘苦难’，是必须完成的任务。然而，在我看来，学习应该是一个享受的过程，而且快乐能比‘雄壮的口号和老师家长的监督’更加有效地激励我们学习。”这段感触，出自郑州外国语学校2015届毕业生、现就读于北京大学的王宏宇。在郑州外国语学校，看不到雄壮的口号、励志的标语，更多的是内化于师生内心的一种认知、一种感悟。“一进入郑外，你马上就会有一股想要奔跑的力量。”高一11班的杨艺潇刚踏入郑外大门时的第一感受就是这样。记者发现，郑外有她独特的节奏，严和松、快和慢、张与弛、紧张和有序，融合在一起，只有两个字可以形容：完美！

郑州晚报记者 张勤 文/图

郑外的节奏

严中有松：规范与自由统一

很多人说：“郑州外国语学校管得太严了！”的确，学校坚持从学生的日常行为习惯、纪律、卫生、仪容仪表等入手，严格要求、严格训练、严格教育，抓好养成教育，不断优化校风学风建设。在管理中培养学生生活自理能力，热爱集体、关心他人的良好道德风尚，以及团结互助的精神。

高二11班学生李晨钰说：“要按时出入寝室，物品要放得整齐，无故不可外出，这些事项规定得细致入微。”考入清华大学的2003届毕业生白云也回忆说：“郑外的方方面面都强调严格的纪律。问答题的回答必须步骤完整，否则即使最终答案正确也将被扣分。上课即使迟到一分钟，也会被记录在案。衣冠不整、课上随意交谈……更不会得到宽恕。”

但让郑外学生欣喜的是，严中也能感受到宽松。高三7班学生王远卓说：“郑外的宽松是更高层次的、真正意义上的宽松。如果你学有余力，可以自由选择学习方式。”从高一一下学期开始，在英语AB班的基础上增加数学、物理的自主选课，实行“行政+走班”模式，教学难度能达到自主招生的测试要求。到了高三年级，如果学生认为这节课的内容已经掌握了，可以从教室走出去，去书吧或图书馆自主学习。有些学生如果还有更高的要求，学校可以安排名师“量身定做”课程，甚至请大学的知名教授、专家给他们答疑解惑。

快中有慢：你的时间你做主

郑外的节奏肯定是快的。高二8班学生李宇翔比喻郑外节奏是“运作流畅的城市外环道”：“它不似军营生活按部就班，也不似游牧民族自由放纵，而是一种有弹性的快节奏，就像外环上的机动车辆，总能开足马力。”

但这节奏不是一刻不停的快板，激昂的旋律中更多的是慢下来的时光。高一16班学生王晨瑜说：“在夕阳余晖下的操场上奔跑，看着空中那瑰丽多变的云，与同学并肩踱过那残雪与冰地，补课时在有些空落的校园中漫步，都生出一种新的思考。”

在高三2班姜牧云看来，6年的郑外生活让她学会了快慢结合。“我学会的第一课就是利用时间。譬如高二时我担任辩论协主席，有很多事要处理。每天早读前，我给自己列个清单，算好哪节课老师会准点下课，要利用这个课间做什么。每当我在预备铃前回到教室、并划掉任务表上的一项时，心里都会有一种巨大的满足感。”

而郑外的慢节奏，在姜牧云看来是一种心态上的“慢”。她说：“在中学普遍强调升学率的今天，郑外培养我们的视野与情怀，这是郑外人最大的财富……放缓了我们的节奏，让我们于学习与生活中看见美好。我所认识的郑外人，他们对知识的热忱远超对升学的期待。”在这样的心态下，学习不再是急功近利的比赛，而是终身修养的过程。

张弛有度：还你“文韬武略”

一张一弛，文武之道。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的定位对于郑外学生来说早已过时，或者说从来都不适用。

高二10班的杜昊清说：“郑外节奏，在我看来，并不只有密集紧张的刷题背书，也有舒缓与平静的课余生活。”杜昊清向记者描述他的一天：早上起床，坐在食堂一边吃着早饭一边看着电视里播放的《朝闻天下》。晚上新闻时间，一边奋笔疾书一边听着《新闻联播》。课余时间，泡在图书馆、书店，权当学习之余的放松。有时随队训练，在篮球场上奔跑跳跃、挥洒汗水；有时参加社团活动，整理资料、打印通知，忙碌整个下午大课间。他说：“郑外节奏不止一个‘学’字，更有思想的丰富与多彩。”

张弛有度所带来的效果，更多地体现在学生的自主、自治上。在郑外，每天下午的最后一节课是专门留给学生的，任何老师不得干预。渐渐的，学校形成了一项独特的传统制度——“学生自办节日制度”。班级活动、年级活动，以及外语艺术节、电影节、读书节、搭讪节、音乐节、体育节、校园诗会、戏剧大公演等，完全由学生自发策划、组织、建设、管理和发展。

郑外校园社团活动丰富多彩



为口罩加点料！



郑外第三届环保服装设计大赛

郑外人的品质

郑外既注重严格管理又注重自主发展，不断探索严格管理与自主发展的“度”。校长王中立认为，严格管理和自主发展既矛盾又统一，严格管理是基础，自主发展是高级阶段，也是目的。长期的办学实践证明，这种管理模式是成功的。

高中3年的学习与生活，在每一个个体的郑外学生身上，有很多优秀的品质。让我们听听郑外学子们的感悟。

灿烂的笑容 高一11班学生杨艺潇说：“在郑外没有所谓的适应期，一跨入校门，你永远不必苦恼一会儿该干些什么来打发时间。所以，走在郑外的路上，没有低着头、行色匆匆的学生，每个人都谈笑风生，脸上都是自信阳光的笑容。这种节奏不是源于身后被追赶的紧迫，而是源于对前方美好的向往。”

心灵的充盈 2015届毕业生、保送至清华大学的王艺璇说：“在郑外，一路走来，觉得最终的抵达，也许只源于郑外赐给我的两个字——心安。看到学长学姐伏案解题的专注，我也想一试是否能做到，果真，效率极高，真的就有一种心安的感觉。高二文理分科后，晓亮老师一字一句地告诉我‘你有潜力上清华’，一句话点出了我的偏好，重新安心于此。此心安处是吾乡。郑外就是这么一个地方，能帮你找到心安之所，更能帮你最终抵达。”

良好的习惯 2008届毕业生、考入北京大学的郭艺华说：“如今步入社会，有越来越多的问题需要考虑。然而我仍旧习惯每天早起去体育场跑步，仍旧可以在15分钟内洗漱完毕并把被子叠得像豆腐块，当然也仍旧会在听到像豆的《海阔天空》时激动不已……郑外带给我的影响早已渗透我的生活。在郑外，我们有些不愿意地‘被养成’了良好的生活习惯和规律的生活节奏，现在，我却要因此而感谢郑外了。”

高速的效率 高二8班学生李宇翔说：“在郑外，效率与时间有着直接的关系：有多高的效率，就有多充裕的时间。同样，郑外对于高效的要求严苛到堪比军队对士兵身体素质的要求，面对郑外生活的不确定因素，效率决定一切。”

严谨的作风 2003届毕业生、考入清华大学的白云说：“郑外严格的纪律通过点点滴滴的小事克服了我们懒散的缺点，让我们认识到，做事情来不得马马虎虎，更容不得弄虚作假。在学习、工作和生活中，我们始终保持着严谨的作风。”

更强的自主 高二11班学生李晨钰说：“郑外的‘严中有松’，最重要的是使我找到了属于自己的节奏，我可以安排自己的时间、安排自己的活动，或许这也算是一种奇妙的‘自由’或者更强的‘自主’吧。我学会了合理分配任务，明白了学习知识一定要弄懂，并以此提高效率。习惯之后，我甚至还可以抽出时间自主发展更多的爱好。”

郑外，还在讲着新的故事

“少成若天性，习惯成自然。”

郑州外国语学校校长王中立认为，严格管理下的自主学习、自由成长模式符合人的发展规律，顺应未来社会的竞争和节奏。这一模式使学校既重视每一位学生的全面发展，又重视每一位学生的个性发展。

语文老师贾赫的一篇文章《郑外节奏是一个励志的故事》，道出了郑外师生的感悟。

听故事的人，往往倾心于最动人的情节。外界说到郑外，谈及最多的自然是郑外的成绩、郑外的辉煌，这自然也属于“郑外的故事”，是一种“才子佳人”式的讲法，好像才子学富五车、佳人倾国倾城，才貌双全，自然就有一种美满的结局，令人欣羡。不可否认，这是很多人喜欢的一种讲法。

然而，我却更喜欢把它讲成另一种故事。学习生活在这片小天地的人们实实在在地感受着郑外的细节，于是他们真真切切地明白，郑外的辉煌背后是“郑外人”的素养，素养的沉淀离不开学养的积累，而学养的形成出自于郑外人的孜孜以求，他们“星言夙驾，说于桑田”，点滴功力，遂不唐捐。涓流赴海，轻尘集岳，这该是一个励志的故事。

每个人的郑外故事就这样开始了，他们去经历、去记录、去讲述，不仅仅是“为将来的人生做好准备”，他们明白，经历本身就是自己的故事，这里的一切也是自己的人生。于是，他们执着当下、全情投入，在教学相长的过程中互相影响，经过了努力、磨砺、体悟、思考，让肉体的、物质的、现实的、受局限的“我”逐渐与那个心灵的、精神的、自由的“我”相遇，逐渐达到一种精神的高度。

化用一句朱自清先生的话：“郑外入秋以来的阳光，事实上也可以教育人。”谁谓河广，一苇杭之，郑外人还在讲着新的故事。



郑外学生到耶鲁大学游学(资料图片)