

清华→斯坦福→西湖大学博导，曾是优秀学子今回母校招生宣讲 “考前心态比某一道题重要”

4月13日，西湖大学生命科学学院特聘研究员、博士生导师张云霄专程回到母校泰安一中，代表西湖大学开展2026年本科招生宣讲。从泰安一中到清华、斯坦福，再到如今的西湖大学博导，这位山东籍科学家的归来，更像是一位“大师兄”回家。在与他的对话中，我们聊起了18年前那场高考，以及他此后一路“自驾游”般的探索。



记者 徐玉芹 郭健 泰安报道

“心大”男孩回首高考 数学没做完，但心态稳住了

时间拨回十八年前。2008年高考出分那天，因为成绩优异，记者曾经试图采访张云霄，但电话拨通，那端却是他父亲的声音：“孩子跟同学出去玩了。”张云霄的爸爸告诉记者，张云霄的高考成绩是妈妈先查到的，而不是他本人。

张云霄当年的高考成绩是711分。与711分同时刻进入记者记忆的，是这个男孩在人生重要节点的“沉得住气”。十八年后，旧事重提，张云霄甚至忘记了自己当时去做了什么，只记得自己也查了成绩，但手速不如爸妈快。他还记得当年的数学很难，他没有做完。记者查询后发现，张云霄口中“没做完”的数学卷，他考了140分。

在张云霄看来，考前最后阶段的心态比某一道题更重要。他特别提起自己当年高三最后一次模拟考试发挥失常的经历。当时老师们担心影响大家心态，格外关照学生的心理状态。“老师们不光是想着帮我们提升成绩，也很关注我们的心理状态。”张云霄说。后来的高考证明，一次模拟考试的波动并没有影响最终结果。

张云霄用自己的经历向学弟学妹传递一个朴素却重要的道理：在高考前最后几周，稳住心态最关键。“你们在过去这么长时间一直在努力奋斗，所有的积累都在那里，不会因为一次考试或一点点发挥异常就出现多大的问题。把心态放平，尽力去发挥就好。”

从清华到斯坦福 科研是不断调适的“自驾游”

2008年，张云霄进入清华大学生命科学学院。大二时，在施一公“我们年轻人一定要有心气，不怕往下冲”的激励下，他选择走进了实验室。张云霄说，当他第一次在荧光显微镜下看到细胞发出荧光，“一整天都非常激动”。但他的科研之路并非一条直线。

在清华期间，张云霄接触到干细胞研究，他对“一个细胞可以转变成很多不同组织和器官”的神奇现象产生了浓厚兴趣。



张云霄(右)接受本报记者专访。

2012年张云霄进入美国斯坦福大学攻读博士学位，主攻干细胞与再生医学方向，但在正式确定博士课题时，他做了一个大胆的决定——换个方向，去研究细胞表面的信号分子如何被受体识别。

“这个决定看起来可能比较折腾。”张云霄承认，但“这是一个非常根本的问题，对我很有意义”。尽管需要从头学习很多生物物理和结构生物学知识，他还是坚持了下来。

博士毕业后，他进入斯克瑞普斯研究所做博士后研究，再次拓展了方向。其成果发表在Cell(细胞)、Science(科学)等顶级期刊上，并申请多项国际专利。如今，他即将在西湖大学开展的研究聚焦于神经生物学。“转变方向并不简单，但之前的积累并没有白费。”张云霄说，“它们给了我看待问题的眼光，做判断的方法，以及做出选择的勇气和信心。”

选择西湖大学 因为“与同龄人一起奋斗很酷”

从清华到斯坦福，再到斯克瑞普斯研究所，张云霄的履历足够耀眼。决定回国发展，他的选择应该很多，为何是西湖大学？对此，张云霄的答案直接而坦诚：“很大一方面是因为它比较新。”

张云霄说，西湖大学是一所全新的大学，这意味着有很多几乎同龄的同事一起奋斗、拼搏，这种可以交流碰撞的环境“会

很酷”，是对未来工作极好的环境。

当然，这其中也有师长的渊源。张云霄在清华大学就读时，施一公教授已全职回国在生命科学学院任教。“施老师当然对我影响是很大的”，不过，他也表示，在做选择时更看重的是西湖大学的整体工作环境，“个人影响放在第二位”。

张云霄告诉记者，他与西湖大学的渊源，可追溯到“西湖高等研究院”阶段，那时是在云栖校区。早期到访的时候，初印象是“各种实验室都挨得非常近”，是一个利于研究交流的好环境。而此次即将入职前的是全新的云谷校区，他感觉“环境确实非常优美”，设施也更加方便。

谈高考前后 “考驾照”与“自驾游”

面对即将高考的山东学子，张云霄分享了一个精妙的比喻。他将高考比作“考驾照”——在一个高压环境下，力求每个细节完美，稍有失误就可能影响结果。而高考之后的人生，则更像“自驾游”——目标自己定，路线自己选，即使遇到堵车或修路，也可以灵活调整路线。

“高考是一个非常重要的阶段性挑战，但它更多决定的是你接下来从哪里出发，并不能决定你整个道路怎么走。”他鼓励学弟学妹，在最后冲刺阶段要“全力以赴”，但“不要把弦绷得太紧”，要相信长久的努力总有回报，不要因一次考试的小波动影响

心态。

张云霄言辞恳切地说，“即使成绩出来之后，你被限制在某个学校或某个专业，后面的选择依然很多。”他说，一个人最终的成功，永远取决于自己不停地努力与不停地选择。

回望在泰安一中成长的时光，张云霄认为自己在这里收获了“坚持不懈的精神”，他称之为“泰山挑山工精神”。这对他自己日后的科研生涯帮助巨大。他鼓励学弟学妹在扎实沉稳的基础上更要勇敢、主动地去探索，“找到自己的兴趣和方向，把大学及之后的人生变成自主规划的‘自驾游’。”

首年在山东招生 让每个学生找到“自驾路线”

张云霄的成长经历让他对本科教育有了更深刻的理解。在他看来，一所好的大学不仅要传授知识、夯实基础，更要给学生足够的空间去探索 and 发现自我。西湖大学正是这样一所“能让每个学生找到自己方向”的新型大学。

“西湖大学的规模比较小，今年招收本科生200多人，但师资规模就有近300人。”张云霄说，这样的师生比意味着每个学生的兴趣和问题都能被看到、被认真讨论。学校在入学时不划分专业，后续除临床医学外，对成绩没有任何限制，充分给予学生探索自我的机会。在本科生培养中，西湖大学一个很重要的理念，是让学生尽早接触真实的问题和真实的科研。张云霄解释说，“这是希望同学们尽可能接触不同方向，在实践中获得对各领域的认知，而不是盲从别人的说法。”

2026年西湖大学首次面向山东省开展本科综合评价招生，报名截止日期为4月30日。招生专业包括生物科学、化学、物理学等8个前沿专业，选考科目须包含物理和化学。招生采用“631”模式，高考成绩占60%，学校测试占30%，高中学业水平合格性考试成绩占10%。

对于西湖大学想要什么样的学生，张云霄说并没有统一标准，但一个共同的期望是，优秀的学生不只是考试成绩好，“而是能有一些自主的动力，能够主动去探索、去寻找自己的长处，并为此进行长久的努力。”

揭开研学游乱象，行业发展亟待规范 高价之下，跟谁学、学什么？

记者 杜嘉文 胡玲玲 报道

近日，齐鲁晚报·齐鲁壹点刊发的《清一色坐路边刷手机，上万元的海外研学成了“到此一游”？》引发热议。在数千条评论中，记者发现，家长的“槽点”远不止孩子沉迷手机，价格虚高、内容缩水等问题同样突出。记者进一步追根溯源发现，表面乱象之下，导师资质认证混乱、人员配比不达标等问题浮出水面，行业发展亟待规范。

贴个标签价格翻番 机构称“研学游噱头化”

据艾媒咨询发布的《2025年中国研学游市场发展状况及消费行为调查数据》，2025年中国研学游行业市场规模达2132亿

元，同比增长19.04%。预计2028年，中国研学游行业整体市场规模将突破3000亿元，市场发展空间广阔。

然而，在市场规模不断扩大的背后，高价低配、体验缩水、师资存疑正成为家长们吐槽的重灾区。有家长反映，花费3200元报名六天四夜的研学，结果食宿条件货不对板。家长的遭遇是个案，还是行业的普遍现象？背后的原因又是什么？齐鲁晚报·齐鲁壹点记者对此展开调查。记者以家长的身份咨询多家旅游机构，发现同一条旅游线路，研学团定价普遍比普通旅游团高出2到3倍。以西安四日游为例，普通旅游团价格多在1000—2000元，而同线路研学团报价普遍在3000—5000元。尽管价格翻番，但两条线路的食宿标准相差不多。

对于价格高的原因，济南旅游百事通

工作人员李明(化名)直言，核心在于师生配比带来的人力成本。他也坦言，目前市面上多数研学游的重点在于“玩”而非“学”，过多的专业讲解反而让孩子觉得枯燥。李明更推荐家长选择亲子团。

研学导师门槛模糊 专家建议多部门协同治理

2025年5月，文化和旅游部发布的《研学旅行服务要求》正式实施，其中对人员配比作出明确强制规定：研学指导人员与参与者比例不低于1:30，随团服务人员与参与者比例不低于1:20，同时要求建立项目管理人员、研学指导人员、生活保障人员、安全防控人员四类人员职责体系。

但在实际执行中，这一标准并未完全

落地。不少旅游机构往往只配备“带队老师”，同时包揽讲解、管理、看护等全部工作，四类岗位分工形同虚设。

人员配置不规范的背后，是研学导师专业门槛的模糊。早在2022年，在人社部发布的职业分类中，增加了研学旅行指导师这个职业。这意味着，研学旅行指导师有了官方认可的“身份证”。现实是，研学旅游指导师应接受何种培训、具备哪些素养、如何取得资质尚无统一标准，市面上催生了各种培训班，发证单位也五花八门。

21世纪教育研究院院长熊丙奇告诉记者，研学游一方面需要监管、教育、文旅等多部门完善行业标准，强化资质审核与安全监管；另一方面也需要家长理性选择，通过对比机构资质、课程设计、安全保障、人员配比等信息，理性选择合规产品。