



文/羊城晚报记者 陈亮 实习生 杨睿  
通讯员 林怡帆 李伟苗  
图/受访者提供

### 同宿舍好兄弟 一起考研“上岸”

今年各高校的研究生录取通知书已陆续发放。在暨南大学，有这样一个“学霸”宿舍，宿舍四人均来自理工学院2018级信息工程专业，他们互勉共进，考研齐“上岸”——梁家宙、梁禧发被中山大学录取，梁天炜被华南师范大学录取，张汕被哈尔滨工程大学录取。大学四年，他们是好舍友，更是好兄弟，在学习、生活各方面互相成就。



从左到右为张汕、梁家宙、梁天炜、梁禧发

#### “研”路艰辛，与友相伴

考研期间，他们一般各自在图书馆学习，晚上闭馆后回到宿舍，四人都会分享一天的学习心得或者趣事，有时也会讨论当天遇到的难题和学习方法。“考研的日子虽然看起来平平淡淡，但是我们一起努力的每一天都值得铭记。”他们说道。

考研之路并非一帆风顺，他们遇到过许多困难与烦恼，比如要不要考研，应该选择哪个学校，选择什么专业……

梁禧发表示他在选择专业和学校时非常纠结，直到去年七八月才确定下来。起初，他想考通信专业，但后来又转为中山大学集成电路专业。梁禧发鼓励学弟学妹：“考研期间，遇到挫折和困难是很正常的，不要怀疑自己，调整好心态，踏实地有计划地复习，既然选择了远方，便只有风雨兼程。”

同样考上中山大学的梁家宙说，在临近9月的时候才决定报考中山大学，这给后续的复习带来一定挑战。“但是舍友在专业课上帮了我很多，他们会耐心地为我解答问题。”他说，“在考研大军中，舍友是坚实的后盾，有信息可以一起分享，有问题可以一起讨论，彼此鼓励，携手共进。”

“梁家宙给我的专业课学习带来了很大帮助，我们经常一起研究难点、重点知识。”张汕说，他认为枯燥乏味的复习需要伙伴的陪伴，大家要相互鼓励，相互支持。“宿舍四人都决定考研，我很幸运能够有这么一个很好的学习氛围。”

大三暑假，梁天炜选择留在学校备考，其间舍友梁禧发给予了他很多帮助。“我们都复习同一门课程，因为他的复习进度比我快，每次遇到解决不了的问题，我都会向他请教。”由于一志愿没有被录取，梁天炜的上岸时间比其他三人晚。“看到身边的朋友早早‘上岸’，我其实很焦虑，但是舍友察觉到我的低落情绪之后，就积极帮我上网查询资料，传授复试面试经验。”最终，他也考上了喜欢的学校和专业。

#### 精彩生活，热心公益

大学四年，宿舍四人均多次获得学校的奖学金以及荣誉称号，在各类学术创新大赛上表现不俗。他们不仅在学习上携手共进，更是建立了深厚的友谊，也有十足的默契。

梁家宙表示，平时大家相处融洽，有很多相同的爱好。在学习紧张时，宿舍长梁天炜会组织娱乐活动，放松心情，四人还一起参加过院系组织的闪进球和篮球赛。考研期间也不例外，“每周五下午图书馆闭馆时，我们都会去打乒乓球或者进行其他活动，适当地进行放松。”张汕说。

据了解，宿舍有三人是中共党员，另一人也是预备党员。他们在不耽误学习的同时，还热心志愿服务，大学期间志愿服务时长累计超过400小时。

今年，他们多次参与学校核酸检测的志愿服务工作。据介绍，梁天炜目前参加了七次核酸检测志愿服务，曾做过信息录入、指引待检测人员等工作，“作为一名预备党员，我有义务投身到疫情防控工作中，以实际行动为校园防疫工作助力。”梁禧发、张汕、梁家宙分别负责过信息录入、指引老人填写信息等工作。梁禧发表示，第一次穿上厚厚的防护服在岗位工作了近八个小时，让他深刻感受到医务人员的不易。“虽然每次工作很辛苦，但是大家的微笑和每一句‘谢谢’，都会让疲惫烟消云散。”张汕说。



四人一起讨论题目

## 高三的正确打开方式

# 做好规划 调整心态 坚持锻炼 学会放松

羊城晚报记者 何宁 蒋隽 实习生 杨筱雨

广州新一届高三开学半月有余，不少学生还未完全适应高三的学习和生活，对于如何规划好一年的高三复习依旧茫然。到底高三这一年该如何规划，才能在明年的高考中取得好成绩？除了学科的学习规划外，还有哪些重要的因素会影响高考成绩？听听过来人和名师的建议——

### 高三三轮复习 心态调整贯穿高三一年

跟着老师步伐走，  
夯实基础是关键

广州大学附属中学高三级长张性海介绍，一般高三备考有三轮复习。以时间为轴，第一轮复习从8月1日至第二年的3月20日即广州一测时间。“第一轮复习以课本的章节为单元，就是对基础知识重新温故。”张性海强调，第一轮复习，不管是基础好还是基础薄弱的学生，都要特别重视，“第一轮复习是整个高三复习最关键的阶段，高考总分750分，有80%来源于基础，所谓难题其实也是由诸多个基础知识组合而成，只是组合的方式和融合的基础知识点多少不同，才出现难易的问题。所以同学们第一轮复习一定要把基础打扎实。只有基础扎实了，才能以不变应万变。”

第二轮复习是从广州市一测到二测之间（一般3月20日—4月20日），这轮复习是在第一轮复习的基础上，打乱章节，分专题和模块进行复习。张性海说：“以物理复习为例，分力和运动、动量和能量等专题复习。”

第三轮复习一般5月20日之前结束，张性海指出，这轮复习主要抓考生的答题细节、答题规范和考场技巧等，“这一轮复习主要是查漏补缺和做模拟卷为主，通过查漏补缺完善知识体系，通过模拟高考考场状况，让考生适应考试。”从5月20日到6月6日最后半个月，学生又重新回归基础。张性海说：“最后半个月，我们主要让考生每天练习一些老师自编的基础题，保持手感和夯实基础。那时候学校的实验室也全天候开放，学生可以去实验室再把大纲要求的实验做一遍，加深印象。最后半个月最关键的是考生的状态一定要调整好，要以积极自信的心态迎接高考。”

### 体育锻炼和学习之余的放松很重要

高三学习虽然紧张，但是保持身体健康和身心愉悦才能提高学习效率。广州市铁一中学教导处主任、高三年级主管黄涛介绍，只要不下雨，铁一高三的学生每天保证至少一个小时的体育运动，“高三的体育课也从来不被占用，下午放学后，班主任会带着班里学生在操场跑圈，边跑还边喊口号。高三每天坚持体育锻炼，对学习绝对大有裨益，大家要坚信‘7+1>8（7个小时学习加1个小时体育锻炼，学习效率一定大于8个小时纯学习）’。”

除了体育锻炼外，考生还要找到适合自己的放松方式。被上海交通大学医学院录取的华附2022届学生莫亦非认为，学习之余的放松是学习计划中特别重要的一环。“在我看来，‘放松’可以是一些低强度、却有趣有效的学习活动。高考六科里总有你比较喜欢的科目，这些科目总有一些你该做、做了有效、但不至于耗神耗力的工作。比如我喜欢写作，所以每次周测完很疲惫的时候，我都会在回家把这次的作文打到电脑上，顺手润色一下文字，并搜索相关的素材补充到

午留下学习，结果心不在焉、效率极低，在一模考出了比平时排名差十倍的成绩。我们要相信，他人努力的身影只是所见表象，谁知道这努力的背后到底有多高的效率呢？也许也跟自己一样迷茫无措呢？”

张潇月想明白了这个道理后，就用实际行动来树立信心。“要对自己进行全面客观的分析（也可以寻求老师和同学的帮助），再制订适合自己的计划并认真落实到行动中。在完成计划的过程中，能从关注他人的努力回归到关注自己的安排。如果暂时不能摆脱影响的话，考虑先换个地方自习吧。陌生的自习室、校园的小角落，都是适合远离‘尘嚣’独自学习的地方。等慢慢建立起自己的节奏之后再回到教室。”

张潇月把“他强任他强，清风拂山岗”这句话送给新高三学生，希望大家能早日找回自己的节奏，放下对他人的执念。

作文里，这对我来说几乎不太费脑子，但却大大方便了之后的修改，同时又能收获极大的成就感，何乐而不为？”

今年高考（物理方向）总分689分的华附2022届学生刘晋铭表示，自己每周未回到家都要弹钢琴，“每次弹琴的时候我都会特别放松，弹完再学的话，效率特别高。高三时做自己喜欢做的事情就是放松，这种放松必不可少。”

谢涵源通过参加社团活动来放松心情，她是校合唱团团员，哪怕高三了，每次合唱活动她都坚持参加。她说：“社团活动并没有影响学习，反而帮助我更加全面地发展，学会如何在众多事务中分清主次、找到平衡。每一次合唱团的排练，让我暂时地从学业的压力里跳脱出来，帮助我放松心情。”

她很感谢父母，“参加所有社团活动父母都非常支持，让我能够做我喜欢的事。另外，高三的成绩波动挺大的，但他们没有指责我，反而比较在乎我在备考这一年里获得的体验、收获和成长，让我没有那么大的压力。”

### 过来人谈语数英三科复习

#### 语文：看学习强国积累素材，一手好字卷面漂亮

被北京大学录取的华附2022届学生赖运阳今年高考语文138分，他的语文学习经验是，一要注重作文的素材积累，二要练得一手好字。高三时，他在手机上下载了“学习强国”软件，早晚都会在软件上看新闻、阅读领导人讲话以及人物榜样的专栏，并将自己认为对写作有帮助的素材积累、誊抄到笔记本上。平时的生活中他也注重看杂志和报纸，“特

别是历史方向，需要扩大知识面。如果没有时间看整本书，看杂志就是一个不错的选择，可以快速获取一些有价值的信息，帮助挺大的。”赖运阳说。

此外，他认为除了写作能力的“硬实力”之外，书写工整的“软实力”也要重视。他认为自己语文能拿高分，“很重要的一点就是字写得比较工整漂亮，阅卷老师就会觉得比较赏心悦目吧。”

#### 数学：不要盲目刷题，卷面整洁很重要

被清华大学录取的华附2022届学生凌子霄今年高考数学133分，对于数学的复习，他认为主要还是跟紧学校的步伐。“前期先配合练习册进行知识点的系统梳理与归纳，可参照高一与高二的笔记本（如果有的话），其间穿插地练习模拟卷套卷以巩固与检测，但不要盲目刷题，要以学校要求为主。中后期可进行计时的套题训练来寻找题感，也可分专题进行计时训练。临近高考时注重对重点（知识主线）的回顾，减少偏

题怪题的训练，适当保温即可。”

高三时，凌子霄印象最深的是，一次数学考试结束，数学老师单独把他叫到办公室，指出卷面书写凌乱的问题，例如一道题因为凌子霄写的过程多，显得答案很拥挤，加之涂改痕迹多，让改卷老师无法分辨。数学老师早在高一就对凌子霄的书写提出了要求，但是他却鲜有改进，经过这件事，他才深刻认识到数学考试中卷面整洁的重要性，此后特别重视书写。

#### 英语：脚踏实地，主动揭短

广州市第二中学2022届学生苏恩怡今年高考英语144分，她提醒学弟学妹们，英语的学习千万不要陷入刷题中无法自拔。“高三有段时间我疯狂刷题，有一次一篇阅读错题两题，并且屡错屡犯。英语老师把我叫去谈话，还要求我在全班同学面前发言。我反思，那是刷题刷多了以后的副作用，有时候练习多了会觉得熟练，自然加快了做题速度。但结果是要点看不全，忘记了最开始自己练习的方法，变得很浮躁。”

翻译重点句。二是要主动揭自己的短，把问题完全暴露出来，并解决它们。“我现在回想起来，真的很感谢我的英语老师，他严厉地指出我的问题，要求我做好反省并向同学们汇报，当时觉得很尴尬不好意思，但经此，我学会了勇敢面对问题并努力寻找办法解决它。所以，请不要担心失败，失败后爬起来乃成功之母，这样的成功才刻骨铭心。”

（华附学生创作的“高中生杂货铺”微信公众号对本文亦有贡献）



图/视觉中国

## 大一就要规划职业生涯？ 复旦老师解答实习创业“三问”

文/羊城晚报记者 孙唯 实习生 郭伊珺  
图/受访者提供

### “问”规划：适应探索勤行动，知己知彼以立志

羊城晚报：大学生该从何时开始规划职业生涯？

郁颖佳：生涯规划宜早不宜晚。“生涯规划跟找工作挂钩”“高年级、毕业班同学才需要考虑找工作”是一种错误认知。大一是高中到大学转变的关键时期，在这个阶段，有三个关键词非常重要：适应、探索和行动。

在大学，大家的学习目标不同，学习生活环境和方式更加多元化，新生需要转变角色，加快适应大学的节奏。大学还为学生提供丰富的资源，学生可以通过专业学习和生活活动，实现对自我、个人角色和职业世界的探索。在适应、探索的过程中，可能会产生焦虑，这时，最好的方式是马上行动。一旦确定努力的方向，就要积极行动，通过行动进一步调整和明确目标，根据目标制订计划，这不仅限于专业和通识课程的学习，还包括参与各类实习实践活动。

羊城晚报：大一新生该如何规划职业生涯？

郁颖佳：建议大一新生早规划早行动，在充分认识自我、深入了解目标职业后，明确发展方向，持续完善提升。一般来说，职业生涯规划包括三个层面。

首先要“知己”，知道“我”是谁，喜欢做什么，擅长做什么。可以通过生涯规划类课程，利用学校就业中心资源以及个体生涯咨询等途径，了解自我探索的方法和工具。“知己”后，也要“知彼”，了解职业需要“我”做什么。学生可以通过通识教育的第一课堂、宣讲推介、企业参访、专业实习、网络媒体等平台，及老师、朋辈、校友、家长等渠道，了解国家对行业对人才的需求。在知己知彼的基础上，要“立志”。我们希望青年学生可以把个人发展融入国家发展大势。明确发展方向后，要达到目标就需要赋能，大学是一个很好的赋能平台，学生可以通过专业学习，甚至跨学科学习，多方位锤炼，多途径提升能力，向目标方向靠近。

### “问”实习：建议中高年级才开始实习

羊城晚报：大学生如何选择实习？

郁颖佳：实习的目的之一是在真实的工作场景中，通过亲身实践了解职业世界，通过积累工作经验提升岗位胜任力，进而明确职业目标。通常来说，实习单位需要实习生具备一定的专业知识和综合能力，低年级学生的能力匹配度相对来说不是特别高。建议大一学生多花精力去适应大学，平衡好学习时间和精力分配。

我建议学生可以从中高年级开始实习。在这个阶段，在真实的工作场景中，实习的收获会更大。而如何选择实习领域也取决于实习目的。对于喜欢自己专业的同学，未来想从事相关工作，实习岗位应当与兴趣相匹配；对于未来想跨领域就业的同学，实习可以是一个了解其他专业行业的方式。  
羊城晚报：在大学期间，找几份实习比较合理？  
郁颖佳：实习并不是越多越好。从用人单位的角度，简历中有实习经历表明你曾接触过职场。但假如你有很多实习经历，便可能过犹不及；用人单位可能质疑你为什么你要找这么多实习？是你一直不知道自己做什么，还是你未来进入职场后，也会经常性更换工作？用人单位非常看重职业稳定性，因此实习并不是越多越好。

同学们在大学期间的主要角色还是学生，学习是第一要务。但学习和实习可以是互促的关系，在完成学习之余，利用寒暑假或课程的空余时间，通过实习实践可以促进专业知识的吸收和掌握。

### “问”创业：充分利用资源，在项目比赛中实践

羊城晚报：如果学生有创新创业的想法，在大学期间该如何培养自己

这方面的素养？

郁颖佳：从国家战略层面，国家的创新驱动发展离不开青年的创新精神；从用人单位层面，创新能力是职场胜任力的重要因素与核心竞争力；从个人层面，不管是创新创业还是直接就业，创新能力是每位学生都需要培养的素质。

因此，要提升创新能力，学生可以充分利用校内外相关资源。大学有丰富的平台资源，学生可以选修一些相关课程，学习创新创业的知识。比如某些学校通识教育里有创新创业模块课。不少高校也有创新创业学院、大学生科技园，和一些打包式的创业孵化支持政策。除此之外，学生还可以利用校外相关资源。例如国家、省市、到区县、高校都有许多创业基金、场地支持，或对接投资的链条式支持，这些都是非常好的资源。

除了充分利用资源外，最重要的是在实践中锻炼创新思维，提升创新能力。学生可以参与项目比赛，例如结合自身专业，跟随老师参与科创类项目，或参与大学生创新创业训练计划等项目，以及“互联网+”大学生创新创业大赛、“挑战杯”等各类创业比赛。通过参与此类比赛，一方面学生可以创造出自己的作品去展示和交流；另一方面如果项目被投资人或企业看到，也可以推动创意落地。



青年阶段是人生的拔节孕穗期，职业生涯规划至关重要。对大学新生来说，从高中步入大学校园，如何科学合理地规划自己的职业生涯？如何开启自己的就业创业道路？本期“高校入学将来时”，记者邀请到了复旦大学公共卫生学院党委副书记郁颖佳为新生答疑解惑。