

留白

吕衡题

VOL.12

SEP 2022

生活专刊

2022 年第 1 期



♫ 我与冬奥的故事

♫ 党史学习

♫ 问道岷山天府　求学真知千古

♫ 互寄语 · 忆昔抚今，云程发轫

《留白》微信公众号

燕都学院官方网站

留白12封面.indd 1　2022/9/23 21:19:09

燕都学院

留白

翻唱：刘明鑫 张卓然
改词：何 妍 张卓然
郑雨晴 李梦菲
钟丽君 王雅菲
魏叶芊
留白工作室之歌
*此歌曲改编自《500miles》

未揽黄绿青蓝紫
哪种颜色你更爱
可世界无穷色彩
总要留白

昨天太坏 明天太快
不想不猜 矫亭姿态
赏自己一分慷慨
只当留白

连暮霭 锁绿苔
收云彩 封尘埃
为你起一方砚台
笔下留白

裙儿摆 帽儿摘
当风儿来 把心儿开
就像天空和大海
总会留白

揽俊才 结友来
观山海 壮志怀
流水岁月绘澎湃
携手留白

是徘徊 更期待
不仅情怀 还有热爱
灵魂碰撞出色彩
抒写留白

若某天 你要离开
闯荡在江湖人海
你可要再想起我
为我留白
我会永远在这里
为你留白

留白工作室全体成员在此向燕都学院2022届毕业生献上最诚挚的祝福：祝贺你们顺利毕业，祝福你们前程似锦，祝愿燕都学院越办越好！为燕都人留白！

燕都留白

留白12封面.indd 2 2022/9/23 21:19:11



卷首语

当我们步入新世纪，迈进新时代，奔向现代化，强调『四个自信』和精神文明建设时，当我们提倡素质教育，要『富而思源』时，老区人民不应忘，革命先辈不可忘，殉国烈士不能忘。今日之青年，读罢《烽火情》，必能对十四年抗战体悟愈切、感慨愈深。作为新时代大学生，回顾历史，感悟历史，讲好红色故事，传承红色精神，用行动浇灌信仰之花，以行动践行信念之志，让红色精神在新时代土壤上继续生根发芽，我们责无旁贷！

2018级汉语言文学 张奕

留白12 0723.indd 1 2022/9/23 22:15:22

燕都创造未来
我们创造燕都

《留白》第十二期

VOL. 12
SEP 2022
生活专刊
2022 年第 1 期

《留白》微信公众号

燕都学院官方网站

主　　管　首都师范大学燕都学院
出　　品　燕都学院留白工作室
顾　　问　宫辉力　颜忠诚　王德胜　胡卓玮

主　　编　郭　卿　张修齐
副 主 编　许心怡　袁潇彤　杨弘毅
责任编辑　朱懿悦　柴慕榕　马　存　陈思怡　任　雨
　　王晨晗　张向阳
责任监督　罗瑞长　谭　凯　许燕婷
参与制作　程燚瑶　刘安琪　刘之涵　陆品卿　彭江杰
　　钱俊伯　秦凯雯　王欣玥　王艺萌　吴紫晗
　　杨丽婷　张文清　赵杨锦秀
装帧设计　董　泽
封底摄影　尹　刚

免责声明

本刊为燕都学院内部刊物，仅供个人学习、研究和欣赏，整体版权属《留白》工作室所有。本刊原创作品欢迎转载，但须注明选自本刊，未经许可，不得以任何方式改编、转载、出版本刊作品。部分素材来源于网络。

微 信 名　燕　都
微 信 号　cnu_ydxy
邮　　编　100048
电　　话　010-68902271/68902171
学院网址　http://ydxy.cnu.edu.cn
地　　址　北京市海淀区西三环北路 105 号首都师范大学校本部

目录

CONTENTS

005 躬行·社会实践

◇雪花闪耀，共襄盛举 …… 6

◇天云：在“照亮”与“被照亮”中被治愈 …… 8

◇我与冬奥的故事 …… 14

◇艰辛知人生，实践长才干 …… 21

◇ The process of living …… 26

◇因冬奥相聚，因志愿再会 …… 30



留白12 0723.indd 3 2022/9/23 22:15:24

33 聚沙·集体活动

◇党史学习 …… 34
◇书法比赛 …… 42
◇素质拓展 …… 46

61 行路·访学报告

◇暖春学子访南大，五月燕都至仙林 …… 62
◇访武汉大学 …… 65
◇夏暑正炎炎，燕都入锦城 …… 69
◇初夏的微壮游 …… 74
◇问道岷山天府 求学真知千古 …… 81

87 燕语·留白采访

◇版块一 聚焦·仰之弥高，钻之弥坚 …… 89
◇版块二 抉择·攀藤揽葛，足履实地 …… 93
◇版块三 寄语·忆昔抚今，云程发轫 …… 100

留白12 0723.indd 4 2022/9/23 22:15:24



躬行·社会实践

留白12 0723.indd 5 2022/9/23 22:15:25

雪花闪耀，共襄盛举

常思琪　2019级历史学



每个人都是自己历史的书写者，而我的历史由于我的志愿服务，得以与国家、民族的一些历史时刻有了某种交集，它让我的某些记忆变得如此厚重。

——前言

2008年8月，第29届夏季奥运会在北京举办。还是孩童的我和家人一起去“鸟巢”游玩。那一次，我懂得了什么是奥林匹克精神与志愿者精神——那些在观众席旁挥舞着双臂引导大家一起欢呼，在入口处热情洋溢地微笑着为观众答疑解惑，在整个奥林匹克公园诸多岗位上的亲切的志愿者哥哥姐姐们，留给了我无限的感动，也在我心中种下了志愿的种子。

2015年，北京成为2022冬奥会和冬残奥会举办城市。听到这个消息，我暗暗下定决心：一定要努力争取成为冬奥志愿者的机会，投身志愿服务中，共同见证这一场盛会。经过前期报名、严格筛选与层层选拔，终于在2021年的夏天，我得以如愿，加入2022北京冬奥会与冬残奥会志愿者的行列中！

在校内冬奥储备志愿团队中，我与大家一起支持并协助校团委的物资保障工作，具体包括校内冬奥志愿者之家的布置、志愿者餐券发放、保障物资接收等。作为团支部宣传委员，我需要认真记录大家的工作情况，组织同学们加入“宣传小队”，共同完成志愿团队的宣传推送。

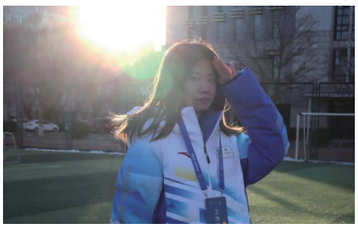
2022年2月，我与其他五名同学得以进入冬奥组委总部进行志愿工作。在每一次会议及工作中，我都满怀热忱，默默提醒自己要全身心投入，贯彻落实随叫随到、随到



留白12 0723.indd 6　2022/9/23 22:15:27







随上岗的原则。有时遇到繁杂的清点、整理工作，中途也曾想短暂休息，但看到同行伙伴仍在坚持工作，我霎时便仿佛被注入了力量，重新振作精神投入其中。相互感动、相互支持的力量，在志愿工作中尤为动人。和朋友谈到对这些日子以来的工作体会和未来对岗位的期待，我几乎不假思索："今后在总部的工作，相信我也一定能胜任，在不同的岗位上，服务赛会、奉献温暖的心是永远不变的。"

还记得那次冬奥组委发起寄给冬奥健儿"爱的明信片"活动，邀请网友书写明信片寄给远道而来参赛的冬奥健儿们。明信片与书信陆续到达总部，我与部分志愿者接到任务前去分拣、整理这些饱含期盼与祝福的信件，确保它们被安全送到对应的运动员手中。从面对几大箱明信片的手足无措，到有序分工、顺利推进，大家逐渐找到工作节奏。随后的装饰、封箱工作，也进行得井井有条。其中既有来自异国人们的真诚祝愿，还有孩童稚嫩笔触下的钦佩与期待。更让我们惊喜的，是一张张写着"给志愿者们"的明信片，"你们辛苦了！""要注意保暖，你们都是最棒的。"一句句恳切的关怀让我们深受感动，也让我意识到，每一片小小的雪花，都不会被忽视。

"备受世界瞩目的'双奥之城'——北京全力以赴召开这场盛会，作为冬奥志愿者，我们用微笑与热情，驱散了冬的严寒。"在燕都学院冬奥志愿者座谈会上，我的发言得到老师们与同学们的认可。"冬奥会正紧锣密鼓地召开，冬残奥会也吸引着来自世界各地的关注。对今后的志愿服务，我与其他同学们一样，怀着期待与欣喜，准备着向世界展现中国青年的精神风貌与服务奉献的热情！"——还记得当时我的满腔热情与澎湃情怀。

如今，一场体育盛会落下帷幕，残健共融正逐渐由愿景成为现实。志愿服务精神与热情待人、追逐梦想的这段时光，将永远被我珍藏于心。这一片小小的雪花，承载了太多的美好故事，"在故乡，在远方，都一样闪亮"，也在我们心中熠熠发光。

留白12 0723.indd 7 2022/9/23 22:15:29

天云：在“照亮”与“被照亮”中被治愈

——一段续写温暖的故事

马存　2019 级数学与应用数学



中学时期，《超级演说家》是我挚爱的一档节目，它把志愿的种子深埋在我的心里：还记得康瑜姐姐的美丽中国支教梦想；还记得大三学生赵宇昕作为临终关怀志愿者的特殊意义；还记得聋哑女孩曹青莞在 2008 年奥运会上所展示出的中国精神；还记得房琪利用互联网直播来为索南达杰保护站招募志愿者……很多很多个平凡的他们，都在做着不平凡的事情。

2019 年 9 月，我终于迎来了梦寐以求的大学时光，公益顺理成章地成了我大学课余时间最想做的事情，与“天云无障碍康复中心”和“蒲公英爱心公益”这妙不可言的缘分也是从这开始。

留白12 0723.indd 8　2022/9/23 22:15:29

大一：连续 15 周
每个周六都值得憧憬和回忆

大一时期，我们的课业最为繁重，周一到周五的课表都是满满的。正是这个时候，北京天云语言无障碍康复中心的志愿服务活动成了我们忙碌生活中的“小确幸”。

良乡校区很是偏远，我们很想做志愿服务，却无从下手。偶然的机会，我认识了蒲公英爱心公益的队长，向他咨询志愿活动的时候，得知天云语言无障碍康复中心也搬到了房山区。北京天云语言无障碍康复中心成立于 2002 年，是一家致力于特殊儿童的康复、指导及青少年后续教育的综合性康复机构。我内心的声音告诉我：“那就大胆尝试吧！”

圆梦之旅就这样开始了。我开始联系天云全院长和队长谢老师，开始了这个从 0 到 1 的过程。全院长毕业于南京师范大学聋儿早期康复教育专业，作为中国资深聋儿康复教师，致力于障碍儿童康复工作已有二十年。中心的孩子们大多数来自贫困家庭，他们读不起昂贵的聋哑学校，更没有机会接受专业的康复治疗。除了语言障碍，还有一些孩子患了唐氏综合症、自闭症、多动症，而全老师耐心的教导和社会各界爱心人士的帮助，送走了一批又一批能够正常融入社会、自给自足的障碍孩子，又不断迎来了一批又一批远道而来的孩子们。

我开始在学校自发招募同行志愿者，希望能够找到志同道合的伙伴一起参与到帮助残障孩子的志愿活动中去。我们的志愿组织也从几十人扩大到有近三百人的庞大规模，辐射了北中医、北工商、北理工等院校。周六前往天云成了志愿者们心里的盼头，大家希望看到那群孩子天真烂漫的笑容，哪怕他们无法用语言和我们交流，哪怕他们可能根本听不到或者听不懂我们在说什么。同样地，孩子们也在期待我们的到来，当周六早上到天云的时候，推开门孩子们会蜂拥过来抱住我们，走的时候拉着我们的手用舍不得的眼神看着我们。陪伴、眼神和笑容让心与心之间的距离被拉近，人与人之间的情感得到共通。

天云的孩子年龄不一，大的有十几岁，小的只有三四岁。有一次在天云，我看见几个大孩子教小孩子认字。同为聋哑人，他们拿着识字卡片，不厌其烦地带领小孩子发音、对嘴型，小孩子也一次次努力张口发声，尽力感受声带的震动。这一幕给我留下的印象很深。即使天意不公，使这些孩子生来残缺，但他们的灵魂仍旧如此鲜活、坚韧，像岩石缝隙里的太阳花。此刻我真切地感受到，我所做的一切很有价值。

就这样，连续 15 周，虽然每周只有一个上午，但



留白12 0723.indd 9 2022/9/23 22:15:29

足以让孩子们心灵得到慰藉，足以让他们的内心多一点温暖。整个学期的坚持，也让我觉得我们真的酷极了！

每次参加志愿活动回来，我看到朋友圈刷屏的志愿经历、志愿感受，都会觉得温暖而富有力量，这也不断鼓舞着我把这件事情坚持下去。作为带队队长，我看着那么多和我一样的年轻人，每周牺牲周末娱乐休息时间，舟车劳顿到天云康复中心做志愿服务、陪伴孩子，欣慰之余，更多的是激动和感恩。

大二：所爱隔山海 我选择做远程“大脑”

大一的时候往返天云大概需要 2 个小时，而大二搬到本部的我，往返天云需要 4—5 个小时，比我回趟河北老家用的时间还久。加上大二开始学习辅修专业，周末又少了一天。距离的遥远、学业的繁重，再加上疫情的带来的不便让我去一次天云都变得尤为困难。

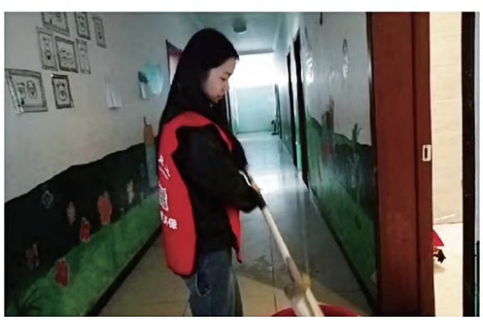
“青春正好，而你有空”，借着一次很好的机会，我尝试再次召集大一的那群志愿伙伴一同前往天云，但是大家学业逐渐繁忙，也各有各的事情，最后，只有我和我的大一室友两人踏上了从海淀前往房山的路。我们早上六点出发，在车站间来回奔波，一直到下午两点多才回到学校。那个周六难忘极了，有早上挣扎着起床的疲惫，也有辗转三个小时、走错公交站的心酸。但当我见到天云的孩子们的那一刻，所有的劳累都被治愈了。在那个“照亮”与“被照亮”的瞬间，我看到了光。

大二一整年，我因为没有合理安排好自己的学习和工作，感觉永远有做不完的事情，经常连轴转很久，很多事情依然没有做好，疲惫感特别浓重。去完天云的那一周，我感觉所有的疲惫都被驱散了，不断被童稚的孩子们治愈着、温暖着。后来到访天云，不再是因为孩子们需要我们的陪伴，而是因为——我需要他们的治愈。

在 2021 年暑假，我决定成立天使纠音计划。遗憾的是，因为事先安排了北大和港大长达六周的夏校学习，加之学习语言，我只能参与该计划的组织环节。我重组了







留白12 0723.indd 10 2022/9/23 22:15:29

小小的蒲公英团队，从 3 个人扩大到了 17 个人。我们团队一起策划了 2021 天云暑期支教活动，在一个月的时间里，陆陆续续招募了几十名小小志愿者，陪伴孩子们生活、学习，给小朋友们的心里种下了爱的种子。那个暑假很特殊，希望能够在孩子心里、在志愿者心里，同样在我们每一位的组织者心里，都种下葱郁的种子。

“会一直越来越忙的”，我对自己说，我希望能够把握住可以把握的机会，因为不是每个人都能够那么幸运，不是每个人都能有机会、有时间参与自己想做的事情。而我，也不可能一直都像大一那样无忧无虑，每周都能拿出时间去做公益。此后的每一次经历，我都倍加珍惜，因为我知道，下一次再见面——可能永远是个未知数。










大三：一晃两三年 回忆起来都是值得和感动

两年的时间过得很快，蒲公英公益也在开展着第三年的活动，21 级的小伙伴在赓续着这个温暖和爱的故事，截至目前，有逾 500 名同学加入了天云无障碍康复中心项目，团队累计服务时长逾 3000 个小时。当我看到一个个同学在自己的志愿经历上写下了关于天云的故事，我知道，每一个普普通通的周六对志愿者而言、对那些孩子而言，一定都有着超乎我想象的力量。

我记忆中的那些孩子，从三岁长到五岁，从八岁长到十岁，他们都在努力学习说话，努力提高自己的沟通能力和表达能力。现在，我也经常到全院长的朋友圈、天云语言无障碍康复中心的微博去看看孩子们的照片，大孩子们在努力学着养活自己，他们努力做雪花酥、月饼、阿胶糕等等，进行义卖活动。当我看到他们靠自己的双手也能够赚到钱的时候，我相信，他们一定也对自己的未来的充满信心。

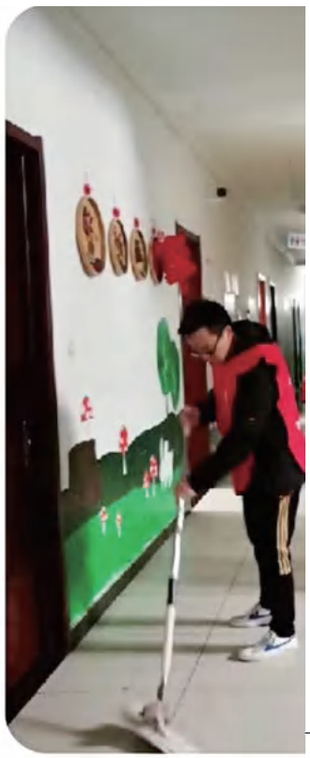
据世界卫生组织（WHO）估计，全球大约有 10 亿残障人士，而在中国，残障人士的数量已高达 8500 万，居世界榜首，约占我们总人口的 6%。我们大部分人足够

留白12 0723.indd 11 2022/9/23 22:15:30

幸运，有着健全的身体，但是从医学角度来说，在人类进化过程中，偶然在个体中有几个基因出了问题也是再正常不过的事情。所以我们要正视残障人士，与他们正常相处，在适当的时候多给予他们关怀和帮助。世界上有很多残障人士，他们克服了先天基因的不足和弱势，成为了出类拔萃的榜样，成为了自己的英雄。

我相信，所有温暖的关怀和陪伴都会像种子一样，种在心里，一次次的活动就像养分一样，不断滋润着那些种子，虽然短短的陪伴能够改变的东西少之又少，但是如果有幸触动了那个“DNA”，影响就会如蝴蝶效应一般，难以想象。如果有幸，种子长成了参天大树，那一定是对爱的敬畏和感恩。

新时代的大学生，有情怀、有担当、有热情、有行动，在一次次实践中，不断地赋能自己，赋能他人。作为蒲公英爱心公益的负责人之一，我知道，蒲公英从成立起，它的终极梦想就是创办蒲公英学校，让爱像蒲公英的种子一样，随风飘散到更多的地方。这也许需要 10 年、20 年，也许需要 30 年、50 年，也许需要在下一代人身上才能实现，但是只要我们坚守初心，不断进步，不断传递着我们无私的爱和温暖，我们就可以尽可能地让这个世界变得更加有温度。每位志愿者都像一束光一样，这束光或明亮或微弱，但是当它主动去照亮别人的时候，也一定照亮了自己，这束光会在一次次的“照亮”与“被照亮”中，变得更加明亮和温暖。







留白12 0723.indd 12 2022/9/23 22:15:30













留白12 0723.indd 13 2022/9/23 22:15:30

我与冬奥的故事

史涵君　2019 级世界史

时光飞逝，一转眼我的冬奥志愿服务工作已经结束。整个冬奥之旅，我收获颇多。在此对志愿服务稍作回顾及总结，以期为以后的学习和工作积累良好的经验。

一、礼仪初尝试

2020 年底，我通过院系学生会了解到招募冬奥志愿者的信息，就报名应征礼仪专项志愿者。经历了两轮中英文双语以及形体面试，我成功地从报名的 90 余名同学中脱颖而出，光荣成为礼仪储备志愿者的候选人之一。

2021 年 2 月初，我有幸代表学校，参与录制了北京 2022 年冬奥会和冬残奥会倒计时一周年电视节目，这也是我的礼仪初尝试。节目中，我主要的工作是在台上引导与会领导，并协助完成火炬发布仪式。从未接受过专业、系统训练的我，受到了副导演的认可，被予以“气质出众”的评价，这给了我很大的自信和动力。

二、培训涨功力

经过冬奥组委老师的筛选，我校 11 名同学组成了首都师范大学冬奥礼仪志愿者候选人的队伍，并于 2021 年 8 月 3 日起，进行了为期一个月的培训。我们每个人都以热情饱满的态度投入每天的训练中，不断提高自身水平和团队意识，希望在磨炼中遇到更好的自己。

整个培训分为三个阶段。第一个阶段，我们学习了基本的站姿、行进的走姿、礼仪手位以及托盘。这些动作看似简单，却最需要去反复练习，形成肌肉记忆以期达到姿态优美、动作准确的效果。第二个阶段，我们学习了冬奥礼仪颁奖仪式的流程。在分组训练的过程中，我们培养了彼此之间的默契程度，加强了每个人的团队意识。尤其是托盘的训练，每一个人都要把盘子托在一个水平线上，转体也要转得整齐，这是需要反复训练和齐心协力才能达到的效果。在第二阶段的训练期间，我们进行了两次考核，首都师范大学队也非常荣幸地在两次考核中都拿到很好的名次。第三个阶段，我们被分配到了确定的场馆，按照场馆的需求每天一遍遍地练习颁奖流程，强化彼此之间的默契程度和对流程线路的熟练程

留白12 0723.indd 14　2022/9/23 22:15:31



度，同时也没有忽视最基本的训练内容，会在晚上组织合练，来巩固基本站姿和动作。

在形体训练的同时，我们还加入了一些理论学习，例如外交外事知识学习、心理训练、奥运知识学习、体育展示介绍、礼仪与公关知识学习等等。为了更好地服务和引领外国友人，我们也要加强英语的学习。此外，我们要在前期大量撰写赛时工作预案，以应对现场的突发情况。

在培训过程中，老师们言传身教，通过一言一行告诉我们如何体现大国风范，并将传统文化和礼仪渗透进日常教学当中，使我们受益匪浅。老师们很注重因材施教，通过简单有趣的动作，把枯燥单调的训练用极具美感的表现方式呈现，让没有舞蹈基础的同学也能够快速地学会肢体控制，使走和站的时候身体的稳定性变得更好，以确保训练达到更好的效果。奥组委的老师们也会在晚上利用休息时间和我们见面，倾听大家对于训练的意见，为我们疏导情绪，加油打气，激励着我们以更饱满的状态迎接每一次训练！

一个月的训练让我们的姿态有了质的飞跃，也让我们从素不相识到同甘共苦，形成一个团结友爱的团队，共同期待着站在颁奖台上见证奥运健儿们的高光时刻。

留白12 0723.indd 15 2022/9/23 22:15:32



三、测试累经验

2021 年 10 月，我们作为颁奖礼仪志愿者参与冬奥会测试赛的工作，在冰立方负责轮椅冰壶项目的颁奖。

闭环期的第二天我们就开始投入到彩排当中。因为彩排方案是由壶联、奥组委、国际奥委会三方协商，尚未定稿，我们就一边熟悉基本流程，一边适应着不断变化的新方案。临近比赛的前两天，奥组委的老师们开会讨论到晚上 11 点，修改脚本到 12 点，我们也等到了 12 点。翌日早上，我们 5 点起床，6 点半就在冰立方进行彩排。经过反复排练，比赛开始前两个小时左右，方案终于确定下来。而我们的呈现，也得到了奥组委老师们的认可。看到过深夜闪着耀眼光芒的鸟巢，也看到过清晨还在睡梦中的冰立方，我们着实历经了极度的疲惫，但当所有的努力都看得见成效，虽苦犹甜。

比赛的决赛——中国队与瑞典队的对阵是在 10 月 30 日下午进行的。从决赛开始的那一刻起，我们的心情就非常地激动和紧张。整个下午，我们都躲在角落里观看比赛，时而交流着比赛进程。当比赛进入高潮时，场馆里所有人都屏住了呼吸，气氛紧张到了极点，因为中国选手王海涛要走一步难度很大的险棋。最终他凭借技惊四座的一次传击与对手拉开两分差距，使得中国队以 5 比 3 的佳绩击败瑞典队，摘得比赛金牌。那一刻，全场沸腾，我们也受到热情的感染，沉浸在中国夺冠的喜悦之中。

颁奖仪式开始，终于轮到我们上场了。在冰面上等了四个小时之后，我们已经冻得全身僵硬，即便

留白12 0723.indd 16 2022/9/23 22:15:32

身上贴了六个暖宝宝，也无法缓解肌肉的麻木感，加上缺少睡眠，大脑也昏昏沉沉的，但当我们迈出第一步时，所有的寒冷和疲惫立刻消失殆尽，我们表现得自信大方、从容优雅。站在颁奖台上，我们时刻保持着微笑，保持着体态，全身每一块肌肉都用力支撑，无丝毫松懈。此前一个月严格的基本功训练，让我们具备了礼仪志愿者的职业素养，成就了我们良好的工作状态。此时，我才深深体悟到“台上一分钟，台下千遍功”这一出自中国戏曲表演艺术的谚语的深刻内涵。

在奏响国歌、升起国旗的那一刻，无限的荣耀感刺激着我的情绪，强烈的激动和感动冲击着我的肺腑。记得之前做工作预案，有一条是“如果礼仪人员在场上哭出来怎么办”，彼时未曾身临其境，很难有所体会。而当亲眼目睹五星红旗在国际赛事的颁奖台上冉冉升起时，我无比动容。作为一名颁奖礼仪志愿者，一举一动、一言一行均代表着国家的形象，绝不能在重要场合情绪失控。意识到这一点，我努力克制住自己的激动心情，腹收得更紧，腰挺得更直。内心高唱着庄严的国歌，仰望着神圣的国旗飘扬在冰立方中。这次测试赛的颁奖工作顺利地完成了。

测试赛颁奖工作让我积累了经验，锤炼了心态，磨炼了意志，为接下来在正式的冬奥会比赛现场颁奖的礼仪工作增添了信心与力量，也让我开阔了眼界，看到了大型赛事的举办是如何不易，真真切切体验了奥组委工作人员的辛苦。

四、冬奥中绽放

本届北京冬奥会的举办时间，恰逢中国的虎年春节；而开幕式当天，又是中国的传统节气“立春”——这正是一次向世界宣传中国传统文化的良好机会。开幕式当晚，象征着中国式浪漫的二十四节气倒计时、冰雪五环破冰、演员服装上的虎形元素等一一呈现，突出展现了我国深厚的文化自信。

受疫情影响，闭环内的志愿者必须提前集中管理，这就意味着我们无法在家过年，无法与亲人团聚。这种体验对大多数志愿者来说可能是第一次，我也是如此。除夕和大年初一我们仍然需要来到场馆进行工作，但大家并无懈怠和不满，相反，每个人的脸上都洋溢着笑容，工作得甚至比平时更加认真。年初一当天，我们还迎来了一次正式的检验——与奥林匹克广播服务公司和体育展示进行全要素彩排。一丝不苟地完成冬奥服务的每项工作，以这种方式来度过春



留白12 0723.indd 17 2022/9/23 22:15:32

节，对我来说是一次不可多得的宝贵经历，更是一个有意义的新年。

此次冬奥会冰壶项目共有三场颁奖仪式，分别是混合双人、男子团体和女子团体项目的颁奖仪式，均为全流程仪式。

在混合双人项目的颁奖仪式中，我承担的是运动员的引领工作。因为已经有过千百次的训练和测试赛的经验，我全程都没有紧张感。与测试赛有所不同的是，正式的冬奥颁奖是要进行直播的，届时全世界的观众都会第一时间看到我们的表现。所以要尤为注意和奥林匹克广播服务公司的摄影师们的配合，要给他们留出足够的摄像空间。在引领运动员时，因为他们只是在仪式开始前被告知颁奖流程，再加上刚获奖心情非常激动，所以很多地方并不会像我们平时训练那样顺畅，需要我们用简单的语言及时和他们交流，耐心地进行引领。非常感谢运动员们的积极配合，让我们的颁奖引领工作进行得很顺利。

在男子团体项目颁奖仪式中，我负责在场下为运动员列队和发放纪念品。这个工作无法提前进行彩排，而且预留时间不多，要求迅速完成。因为要确认运动员的身份和站位，所以需要进行大量的英文交流。这让并没有多少和外国人交流经验的我有一点点紧张。好在我们手里有运动员的姓名和照片等资料，加上奥组委老师的协助，使得此项工作得以圆满完成。

在女子团体项目颁奖仪式中，我担任托盘员。个人认为这个工作相对而言最轻松。因为托盘是我们的基本功，培训的时候我们会长时间地托水瓶或沙袋来代替奖牌，为的就是让我们感受重量，习惯重量，从而在拿、放、行进的过程中保证平稳；而且托盘员不会有转播镜头，只需要在仪式开始之前，将奖牌和花束按顺序拿到桌子上，并保证其整洁和美观，在仪式结束后，再将托盘拿下即可。

五、收获与展望

北京冬奥会是站在中华民族伟大复兴征程中和“两个一百年”奋斗目标历史交汇点上的重大标志性活动，是展现国家形象、促进国家发展、振奋民族精神的重要契机。我认为，在后疫情时代以及当今世界面临着百年未有之大变局的背景下，中国举办冬奥会，既是挑战，也是机遇；既要克服国际上的反华势力对举办冬奥的抵制，也要克服新冠疫情对举办冬奥的影响。但也正是在如此复杂艰难的情况下，中国依然圆满地完成了任务，有力地向世界展现了中国特色社会主义体制的优势。并且，北京冬奥会的召开，迎来五湖四海不同体制国家的各方来宾，热情、真诚、友善地参与赛事，彰显了奥林匹克格言“更快、更高、更强、更团结”的主旨，成为世界上坚持多边主义，相互尊重、团结合作的美好典范。作为一名新时代青年，能够投身这一国家盛事，我深感荣幸。我发自内心地感谢学校的推荐和冬奥组委老师们的信任，给予了我这样的机会，让我开阔眼界、提高能力，为北京冬奥会尽一分自己的绵薄之力，让我有限的青春焕发无限的价值。

通过参与这次冬奥志愿服务，我也得到了很多精神收获。

由于我们赛前系统学习冬奥会相关知识，熟悉颁奖礼仪的要求和流程，反复练习基本动作，并掌握要领，调整好精神状态，才能在正式颁奖时以优雅的身姿、饱满的热情、准确的动作完成每一次任务。这使我对“基本功”的重要性有了更具体、更透彻、更深一层的理解。在我本专业世界史的学习方面，中外通史的学习即属于“基本功”，无论以后的研究方向是哪一专题，均要在通史扎实的基础上才可能游刃有余地进行，才可能使研究专题有纵向、横向的有机联系而不虚

留白12 0723.indd 18 2022/9/23 22:15:32



留白12 0723.indd 19 2022/9/23 22:15:33



浮。否则，无异于无源之水、无根之木。

礼仪工作也让我受益良多。礼仪是人们在社会交往活动中，为了表示相互尊重，在仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面的必要内容。礼仪人员要展现出自信、自然、大度、大方的姿态。在冬奥会这种国际舞台上，我们作为礼仪人员，不仅要把动作做好，更要展现中国的大国风范，展现华夏文明的风骨，展现东方女性的风韵。我们倍感肩上责任重大，每个志愿者都打起十二分的精神刻苦训练，完成祖国交给我们的任务。记得我们的礼仪培训老师问过我们一个问题：是应该叫你们“宝宝”还是“战士”？在这种祖国需要的时候，我认为应该严格按照一名战士的标准来严格要求自己——我就是一名战士，为了祖国，义无反顾！我又想到，当我们以热情饱满的状态、严谨认真的态度完成了冬奥颁奖任务，给国人，也给自己一份满意的答卷之后，也要将这种“礼仪”传统保持住，在日常生活的待人接物方面，继续展现风采，展示风韵，使北京冬奥精神如春风骀荡，踔厉发扬。

国之幸事，躬逢其盛，与有荣焉。希望祖国能够越来越强大，在国际舞台上越来越耀眼，也希望我自己带着冬奥精神在人生之路上行稳致远。

留白12 0723.indd 20 2022/9/23 22:15:34

艰辛知人生，实践长才干

唐红　2019级汉语言文学

“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”荀子在两千多年前就教导后人认识实践的重要性。作为新时代的青年大学生，实践仍是我们观察、体验社会，增长才干的重要方式。在过去的两年里，我参加过志愿服务、大视野·微观察、暑期社会实践等活动，既增长了见识，进一步了解了社会现实，也有了一些全新的体悟。

一、志愿服务

到目前为止，我参加过十多项志愿服务项目，志愿时长累计两百多个小时。参加这一系列志愿服务活动，我结识了许多同样有志于志愿服务的朋友，丰富了知识，拓展了视野，沟通协同和组织能力也得到了全方位的提升。

参与各种志愿活动，我也对志



留白12 0723.indd 21　2022/9/23 22:15:36



愿服务本身有了更进一步的认识。我认为，作为一名青年大学生，参与志愿服务时不应该仅仅重视活动是否有利于自己履历的丰富、实践能力的锻炼，更应该注重和培养在选择、参与和回顾中进行思考的能力。志愿活动的存在，本身就有一定的社会意义和价值。但就志愿者而言，如果我们对于参加的某项志愿活动的意义感到茫然，那么我们就应该去思考和寻找更适合自己的志愿活动。至于如何去思考和寻找，就需要充分发挥自己的主观能动性，结合自己的专业知识水平、实践能力、个人特长等方面进行综合考量，去发现、去组织或参与既有利于社会，也有利于自身价值实现的志愿活动，而不是盲从。

二、社会实践

（一）大视野·微观察

大二学年我参加了“‘小红旗’党史学习调研”和“薪火相传——在北京讲好家乡故事”两个“青年服务国家”暑期实践调研活动。

对于大学生而言，学业的压力、有限的阅历和匮乏的经验等因素限制了我们的视野，使得我们对于一些问题的认识仍更多地停留在表面，而参与调研实践活动，不仅能提高我们对社会现象的关注度，也能够深化对于问题的认识，还能进一步提高我们的处理问题的能力。

就实践调研本身来说，我们在前期需要进行充分的理论分析；在调研过程中，需要搜集整理各类信息资料；在后期则需要结合各种因素分析论证、总结问题。实践调研极大地培养了我们的理论思维能力，锻炼了我们的实践调研能力，增强了我们的认识、分析和解决社会实际问题的能力。

作为当代青年大学生，我认为调研能力是必备的基本能力之一。一切新的认识都来源于实践，来源于实践的新认识进一步帮助指导我们的实践，也只有在这样“实践—认识—实践”的过程中，我们的思维和实践能力才能真正有所提升，社会才能不断进步。

（二）暑期社会实践

在这两学年参加的社会实践中，我体验最深刻的是 2021 年暑

留白12 0723.indd 22 2022/9/23 22:15:37

期“三下乡”支教活动。

2021 年暑假，我们在四川省宜宾市江安县下长镇进行了为期两周的支教活动。两周的时间虽然短暂，却给我留下了深刻而难忘的回忆。

1. 支教日常

我们支教的小学叫“益家小学”，教学硬件设施还算齐全，能够满足基本的上课需求。课上的孩子们十分积极：专注坚定的眼神、看似喧闹的抢答、春笋般举起的小手，造就了这样热闹活跃的课堂气氛，也让我感受到了孩子们对知识的强烈渴望。

但在具体的上课过程中，我也遇到了诸如提前准备的课件无法播放、课前准备不够充分等问题。而这些也都考验着我的知识储备和灵活应对能力，促使我去解决问题，去主动学习提升自己。在课程准备过程中，我也意识到安排教学内容需要提前了解孩子们的具体状况和需求，以便有针对性地进行教案的准备，以实现课堂效果的最佳化。

受疫情影响，我们不得不提前结束活动。在这两周的时间内，我们给孩子们带去不了多么深广的知识，只希望能够开阔他们的视野，传递一点微不足道的关爱。

孩子们也带给我们很多的惊喜：他们意志坚强，顶着炙热的夏日，从几公里外的山上来到学校；他们单纯善良，用折纸扇和小字条表达他们对老师的喜爱；他们勤劳刻苦，放下比自己后背还大的书包后，在学校里打扫卫生、在家里帮助家人分担农活；他们懂事感恩，体谅家人的忙碌，自己顶着烈日徒步回家；他们体贴细致，懂得关心老师……和孩子们短暂的相处，我似乎找回了随着成长被淡忘的简单和美好。

2. 家访募捐

支教期间，我们在校长和老师们的带领下，对一些孩子进行了家访。我们常说，“世界那么大，



留白12 0723.indd 23 2022/9/23 22:15:39

我想去看看！”但实际上，我们几乎每次去看的世界都是美好的那一部分，是诗意的远方。而被诗意掩盖，被我们忽略的、或近或远的、不那么完美的地方，却不常为人们所记起。想起家访看到的、听到的孩子们经历的种种，再想起我在城市看到的、听到的、经历的种种，不免泛起心酸。我真诚地希望可爱的孩子们能够把握当下，走向更加美好的未来。

家访之后，我们小队为孩子们开启了网上爱心募捐通道，最终筹集善款 4620 元，并将其全部用于为孩子们购置衣物、学习用品和营养品。我们需要做的很简单，只是写几篇推送，敲动手指帮忙宣传、捐出适当的数额即可，这却可能给孩子们带来很多意想不到的帮助、支持和力量。

星星之火，可以照亮整片草原。



留白12 0723.indd 24 2022/9/23 22:15:40



三、收获体悟

通过参加这些不同类型的社会实践活动，我认识了很多志同道合的朋友，体验了社会生活，丰富了实践经验，也加深了我对社会的了解和认识，这是在大学课堂里难以获得的。

社会实践是大学期间引导我们走出校门、步入社会并服务社会的最佳方式之一。作为新时代的青年大学生，我们需要，也应该在学习之余积极参加社会实践，为社会服务，为祖国的发展贡献自己的一分力量！

参加社会实践的机会可以说俯拾即是，涵盖范围面极广泛，但综合考量下来，非常适合自己的实践项目其实并不多。但无论参与哪种实践活动，都可以在某一方面锻炼我们的能力，增长我们的见识。无论哪种实践活动，一旦参加，我们都需要全力以赴地去对待，更需要去复盘和思考。或许社会实践活动并不能带给我们什么即时性的利益，但它带来的继发影响厚重且值得。

留白12 0723.indd 25 2022/9/23 22:15:42



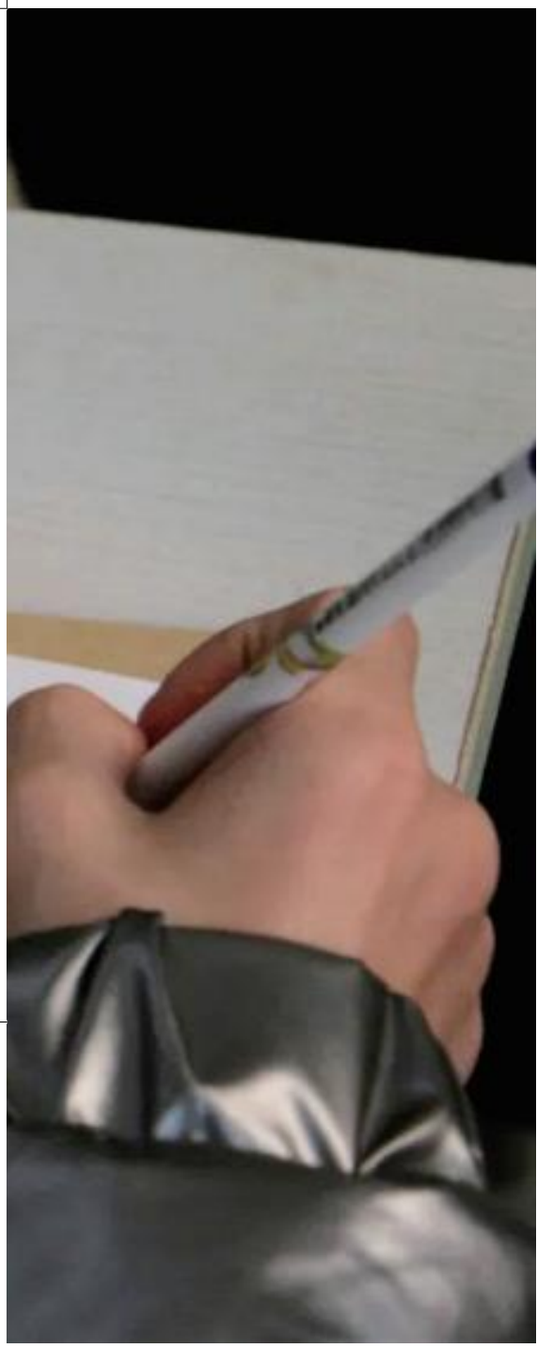
The process of living

尤誉颖　2019 级汉语言文学

人，所有人类都一样，都是一个活着的过程。我们拥有无穷的创造力，我们的生命有无穷的力量。

马克思指出“我们假定人就是人，那么我们应该用爱交换爱，用真诚交换真诚”。人与人处在一个相互依存、相互构建的关系之中，人与世界的关系其本质是人与人的关系。感受到个体与他人、社会以及世界的紧密联系，并意识到要积极主动地参与构建社会，这对个体来说极为重要。社区实践活动提供给了我们这样一个平台，让我们在

留白12 0723.indd 26　2022/9/23 22:15:42



参与社会生活的过程中，学会面对复杂的人与事，并对人和世界有更丰富的想象力。在大学期间，我参与了多种社区实践活动，逐渐培养出自主意识与创新精神、人文情怀与社会担当、公共精神与合作意识等实践品格。下面我以在“长腿叔叔信箱”公益组织的志愿活动经历为例，分享社会实践于我的意义。

“长腿叔叔信箱”是一个公益组织，这个组织通过书信的方式陪伴留守儿童和流动儿童。成为志愿者后，我们可以以书信为媒介，与农民工学校及乡村学校的孩子们（流动儿童和留守儿童）通信，聆听孩子们的心声，给予他们陪伴、关爱和支持，从而减少因家庭关爱缺失而产生的不良影响。

对于留守儿童和流动儿童来说，他们面临的生活困境较城市儿童更为复杂。由于父母长期外出工作且受教育程度普遍偏低，家庭关爱和家庭教育缺失较大，孩子更容易出现心理问题和行为问题。在给孩子们写信的时候，我不仅要鼓励孩子们敞开心扉，还要倾听他们的心声，接纳他们的情绪和感受，并用心给予回应。

注册成为“长腿叔叔信箱”组织的志愿者后，我回复了很多的信件。某一封信中，一位小朋友说她很快就要参加升学考试，但是心思



留白12 0723.indd 27 2022/9/23 22:15:42

总是无法放在学习上，而且老师和父母总是打击她考上普通中学的自信心。看到这封信时，我想到许多关于教育、关于家庭的问题，有很多话想对来信的小朋友说。我告诉她，不能专注于学习其实是很正常的事情，但是教育的目的是让我们克服本能，成为一个大于自己的人。也许我们无法改变周围的环境、不能左右老师父母的看法，但一定要相信自己，尽可能地为生活创造更多的可能。我并不奢望一封信能彻底改变她的心态和处境，但我可以通过文字让她知道有人陪伴、支持着她。我很希望一封封回信可以把小朋友们从坏情绪中拯救出来，用勇气和生活中的困难对峙。

还有一些小朋友会问到关于生命的意义这类比较抽象的问题，这个问题普罗大众在想，许多哲学家也在想，但是谁也无法给出准确的答案。我告诉提问的小朋友，每个人的生命都有不同的意义，或许只有通过感受和体验才能找到答案。不必困惑，要对人生这趟珍贵的旅程充满感激和热望，勇敢地追求自由与爱，我们终会知道人生的答案。书信是一个连绵的词语，也许文字真的有力量对他们的人生产生深刻影响。我一遍遍地在信中给予他们诚挚的期许和祝福，如同在





留白12 0723.indd 28 2022/9/23 22:15:43



冬日里怀着一颗充满熔岩的心期待种子的新生，期待着他们成长为温和且善良的人，期待他们能直面生活的挑战。

留守儿童和其他孩子没什么不同，一样天真烂漫，有烦恼，有梦想。每一个孩子都是独一无二的个体，每一个生命都值得被关注、被真诚地倾听和陪伴。我希望通过自己的努力，在孩子们心里播撒一颗种子，静待它发芽；希望所有的小朋友都能学会面对自己的负面情绪，悦纳自己、向阳而生；希望所有的小朋友都能拥有自信，感知温暖，健康成长。

人与人之间的情感有千丝万缕的联系，关怀他人是我们作为一个有情感的人必须做的事情。我们要立足于生活，在实践中重新认识这个世界，承担起作为青年人的社会责任。我愿意参与到各类实践活动中，用行动使世界变得更好。

也许很多实践活动并不能实质性地解决问题，但是实践的过程本身就极为重要，通过实践过程，我们可以追逐理想，进行创造。所以，去行动，去创造吧。请抱着向善的目的参与到社会生活中，请关心环境、动物和真实存在的人，请用尊重、关怀与爱和世界相处。愿我们有一天可以打破一切枷锁，发挥出生命本身的无穷力量，探索新的可能。

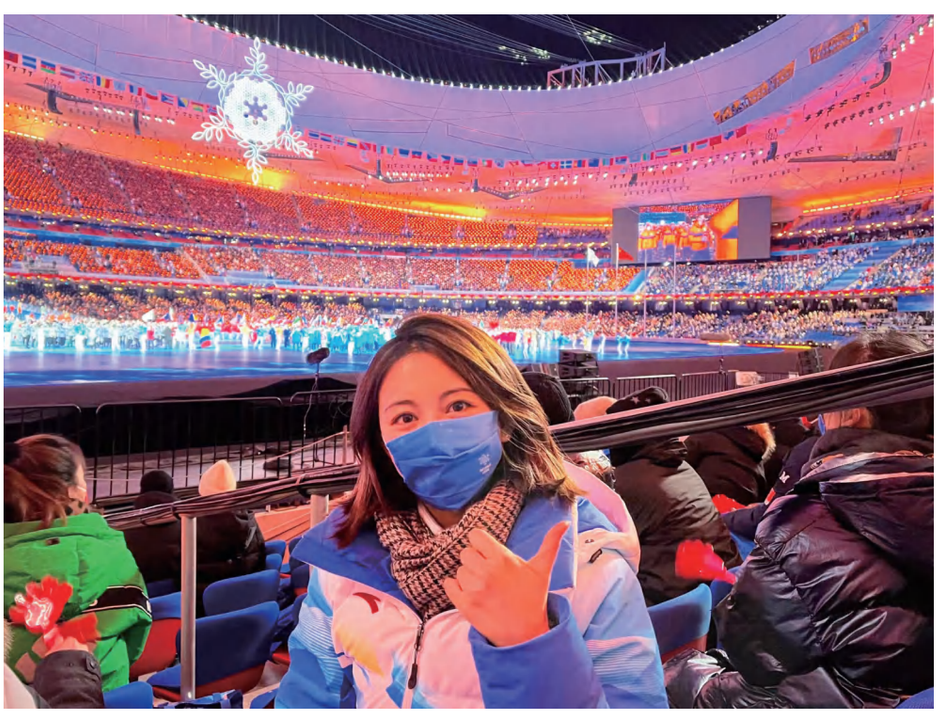
留白12 0723.indd 29 2022/9/23 22:15:43

因冬奥相聚，因志愿再会

张奕　2018级汉语言文学



时光荏苒，转瞬即逝，在冬奥组委市场开发部近五个月的志愿服务工作，已经结束。“水停以鉴，火静而朗”，回顾本阶段的志愿生活，有欢乐，有自豪，有收获，更有成长！



我在冬奥组委市场开发部赞助商服务处担任综合协调助理。5个月来，在朴部长和老师们的领导下，完成了户外广告销售与售后服务、北京2022年冬奥会和冬残奥会开闭幕式赞助企业持票观众的组织协调工作。其中户外广告销售工作涵盖管控户外大牌、灯箱、机场、

留白12 0723.indd 30　2022/9/23 22:15:44



高速公路、地铁、公交车身及候车亭等公共设施。赞助企业观众的组织协调工作包括 2022 年冬奥会和冬残奥会开闭幕式赞助企业持票观众 3200 余人次的前期通知、资格审查与现场推进等具体工作。

于我而言，此次志愿服务的锻炼是多维的。这是一场国际化赛事的志愿服务，我们服务的人群范围面广，接受的任务责任重大，面临的挑战也是我从未体验和经历过的，但这些挑战带来的机遇让我终身受益。

在户外广告资源包整理汇总中，我掌握了复杂表格的汇总技能，也对部门间公文函的撰写有了更多的了解；多次参与北京冬奥组委会与国际奥委会的会议，我对于国际体育赛事的交流有了更加直观的认识。在冬奥会和冬残奥会的开闭幕式持票观众组织中，我负责第二层级赞助企业对接工作，直接对接赞助企业负责人。在具体工作的组织过程中，我们需要进行频繁的沟通和协调，这无时无刻不在考验我的应变能力与沟通协调能力。起初我是有些抗拒的，但在领导的悉心指导和伙伴的热心帮助下，我高效地完成了负责领域的多项任务。一位领导曾对我讲的一句话让我记忆尤深，“用一种螺丝钉心态去工作，不要过度在意自己，但要看到自己在团队中的意义。”

由于工作需要，我和小伙伴们穿上了志愿者服装在鸟巢为持票观众分发物资、指引赞助企业贵宾。我们的座位紧邻对外友协区域，忙完物资分发落座的途中，我们受到了外国友人的鼓掌欢迎。那一刻，我好像在外国友人的眼中看到了对于我们“小雪花”的肯定与认可，那一瞬间，疲惫与劳累都随

留白12 0723.indd 31 2022/9/23 22:15:44

之消散了。闭幕式演出结束，全场响起“一起向未来”的主题曲，每个人都用口罩里藏住的和眼角藏不住的笑容告别这场大 party。出乎意料的是，这时候三四个外国友人向我和小伙伴走来，想要和我们合影留念，我们很欣喜，用照片定格下那个难忘的瞬间，还互加了微信以便分享照片。因为冬奥，因为志愿，我有机会体验奥林匹克带来的魅力，有机会感受盛会里人与人之间心灵的契合。我将那张照片打印出来装上相框放在了桌上，那张照片是有厚度的，有属于我的独特的冬奥回忆……

欣逢盛世，当不负盛世，作为双奥之城的志愿者，作为市场开发部大家庭的一员，我从心底里倍感荣幸。志愿结束后我也将身体力行，继续用行动讲述冰雪故事，传承奥林匹克精神。最后，感谢北京 2022 年冬奥组委市场开发部领导老师们的指导，感谢学校领导老师们提供的有力保障与大力支持，感谢遇到了一群充满活力与朝气的同伴，我将带着这段时间的感恩与成长，感悟与收获，收拾行囊，继续奔赴新的山海，我们“一起向未来”！



留白12 0723.indd 32 2022/9/23 22:15:45

聚沙·集体活动



留白12 0723.indd 33 2022/9/23 22:15:45

党史学习

忆百年北平风雨 绘三尺故址沧桑

——“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”参观感想

2018级文科团支部　2019级文理科团支部

2021年开学之初，学校在校本部二层主楼举办“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”。其中展出的画作皆出自我校美术学院师生之手，生动记录了北京革命旧址的风貌。燕都学院2018级、2019级团支部分别组织同学们集体参观了画展。下面选录了同学们参观画展的感想：

崔璇

身为北京人，我却一直没有真正了解北京当地的革命文化，实在惭愧。此次的“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”以生动的形式为首师学子补上了这一课。该展览包括“红色地标”“伟大觉醒”“星星之火”“中流砥柱”“红色黎明”“进京赶考”六部分，展现了新民主主义革命时期中国共产党在北京的发展。通过观看我校师生的精美画作，我们清晰地回顾了北京地区的革命历史。这激起了我们强烈的爱国、爱党、爱北京的情怀，也坚定了我们奋发图强、学史力行的信念！

张冲

参观了“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”，我感触颇深。北京地区承载的诸多历史瞬间和红色记忆，被我校美术学院的老师和同学们纳进了一幅幅画框中。画面呈现出的革命旧址在今时今日，无不是绿树掩映、碧空相衬。可是透

留白12 0723.indd 34 2022/9/23 22:15:45



过这样宁静美好的画面，我们却能直观地看到那段沉重曲折、波澜壮阔的历史——失而复得的东交民巷、“一二·九”纪念碑所镌刻的“时代先声”、抗战纪念雕塑园中的英烈群像、焕然新生的天安门城楼……革命旧址的影像带给我强烈而深刻的触动和震撼。不忘来处，方能不忘初心；铭记历史，始能步向未来。

朱懿悦

今天的团日活动中，我们参观了校本部主楼二层的画作展。其中，令我印象最深刻的画作是北京李大钊故居的水彩画。只见故居门窗外是稀稀疏疏的花枝，故居的廊柱和木门都被漆成了红色，正门上方悬着一块牌匾“李大钊故居”，内部的地板与整体家具风格也是偏深红色，有书橱和会客室。我不清楚是李大钊故居的装潢本就如此，还是红色能唤起参观者关于共产主义信仰的无限联想。多年前，我曾在高中历史课本上学到过李大钊，知道他是中国共产主义运动的先驱，他以他的奋斗、探索、牺牲，为中国共产党人做出了表率，他的革命思想、崇高精神、伟大人格永远值得我们学习。

吴皓仪

近日参观了我校主办的“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”，我觉得受益匪浅。此次的展览是一堂画出来的生动的党史教育大课，形式新颖，也极具启发教育意义。展览分为“红色地标”“伟大觉醒”“星星之火”“中流砥柱”“红色黎明”“进京赶考”六部分，集中展现了百年大党——中国共产党在新民主主义革命时期在北京的光

留白12 0723.indd 35 2022/9/23 22:15:46



辉历程，是我校师生亲手绘制的属于北京的“红色记忆”。艺术的张力与时代的传承汇聚，共同给人以观感上与心灵上的触动与震撼，筑牢了我辈“永远跟党走”的信仰观念。我辈定要牢记历史，砥砺前行。

许心怡

本次革命文化展的内容是由学校美术学院师生完成的革命旧址水彩画。这些画作以独特的艺术张力生动地展现出国家百年红色记忆的一角。展览由六部分组成，以北京地区中国共产党在新民主主义革命时期的革命历程为主线，以承载重大历史事件或重要人物活动的革命旧址作为绘制对象。

给我留下深刻印象的是位于“伟大觉醒”部分的《鲁迅故居》与位于“红色黎明”部分的《东交民巷》。鲁迅故居位于北京西城区，鲁迅先生 20 世纪 20 年代在此居住期间曾主持编辑《莽原》等刊物，并先后写作与翻译了二百余篇文章。《鲁迅故居》展现的鲁迅故居是一间青砖素瓦的朴素四合院，外墙青绿的爬山虎在晨曦下显得分外可爱。富有生机的故居环境与鲁迅先生思想的革命性与文学创作的蓬勃生命力相呼应。另一幅《东交民巷》则在冬日夕阳的肃杀景色中给观者以肃穆庄严之感，好像正等待着属于它的黎明。1949 年 1 月，随着北平和平解放，中国武装人员不得踏入东交民巷的历史正式结束，曾经被西方列强武力占领的使馆区迎来了它的曙光。

以图证史、以史塑图。绘画艺术与红色文化的融合教育，让我从革命旧址所蕴含的革命历史中汲取了丰富的精神养料。相信在党的正确领导下，我们一定可以继承优秀的革命精神，让它们在新时代社会主义现代化征程中继续发挥重要作用，引领国家走向新的辉煌！

巩姝含

历史使人明智，也使人清醒。

留白12 0723.indd 36 2022/9/23 22:15:46

时序四月，恰逢暮春，春意盎然。当我走过历史的长廊，追溯历史之沧桑，瞻仰先烈之事迹，也已然自觉承继了革命之精神。参观北京革命旧址手绘展后，我不免感叹：正是因为有这样坚实的革命基础和这样厚重的文化积淀，才有了如今中国的繁荣昌盛！我们党坚持把人民的利益放在第一位，全心全意为人民服务，脚踏实地，不畏艰难困苦，这样的精神值得中华儿女学习和继承！

王雨涵

新民主主义革命时期，中国共产党团结带领广大人民群众在京华大地上谱写了惊天地、泣鬼神的华美乐章，留下了昭日月、泽后世的革命旧址。这些旧址记录了中国新民主主义革命波澜壮阔的斗争史，蕴含着中国共产党和中国人民坚定信念、艰苦奋斗、不屈不挠、敢于拼搏的革命精神，承载着中国共产党的初心和使命，是国家百年红色记忆版图的重要组成部分。

李云辰

通过参观“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”，我对北京的革命历史有了宏观上的认知。作为一个北京人，我从小就生活在这片红色的土地上，革命的圣歌从未在这片土地上沉默。从北平到北京，从战争、革命到和平、建国，国歌在这里响起，国旗在这里飘扬，我为这片土地的红色精神感到骄傲与自豪。在如今这来之不易的和平年代，我们不应忘记伟大的革命历史。作为一名团员，我更应认真学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，记住这片土地所经历的伟大时刻。我们不需要再重走战争时代的艰难革命之路，但革命的精神、坚定的信念将永远流传！



留白12 0723.indd 37 2022/9/23 22:15:46

梁彭伟

我校在本部主楼二层举办了“红色·记忆——北京革命旧址手绘展”，展出的优秀作品的创作核心是“革命之血、红色记忆、先辈遗址”。当我浏览一幅幅手绘图时，我的目光顺着或深或浅的笔触和颜色纵览“红色遗迹”的雄伟，我的心更能体悟到隐藏在遗迹背后的历史和似乎能穿越时空直击我灵魂的汹涌的革命热情。我曾难以想象雕梁画栋的牌楼的纹路也能被革命者斑驳的血渍染得那样庄重和肃穆，我也曾难以理解革命遗迹的断壁残垣的艺术之美竟是来自它所经历的战火和见证的岁月。但在这次参观中，当我被一幅幅革命旧址的手绘图和一张张真实的革命照片所吸引时，我仿佛能感受到手绘者和拍摄者的澎湃之情和拳拳之心。

我想，我辈青年或许现在无法同前辈革命者一样在战争中抛头颅、洒热血，但我们也不能、更不该忘记革命先烈的卓绝贡献，不应当让这些革命记忆被别有用心之人篡改和抹黑，被时光的流逝所掩埋。以我纤纤手，绘我诚诚心——我们可以用我们的“纤纤之手”，以我们的“诚诚之心”，去创作有关“红色记忆”的优秀文艺作品，在思想上建构红色高地和革命堡垒。唯有如此，我们才能定格和铭刻历史记忆；也唯有如此，我们才能从“革命记忆”中汲取强大的精神力量支持我们在人生之路上昂首前行。我坚信，所有先烈的革命热血永远流淌在中华民族的血脉之中，薪火相传、永不稀释；我更坚信着从火光中走来的中华民族，一定能和新时代青年一起，勇敢而自信地面临一切风暴，迎接所有的挑战，从而开辟出美好而崭新的未来！

留白12 0723.indd 38 2022/9/23 22:15:46

燕山脚下的“东方红”

杨奕　2019 级统计学



从 1840 年鸦片战争到 1949 年新中国成立，中华民族在经历百年腥风血雨后彻底推翻了压在人民头上的三座大山。新中国成立之初，国家百废待兴，一代又一代共产党人在马克思列宁主义的指导下，结合中国国情，为争取民族独立和人民解放艰苦奋斗。可以说，中国共产党史是一部党的艰苦奋斗史，也是一部包含我的爷爷奶奶在内的无数优秀共产党员共同书写的历史。

我的爷爷于 1961 年加入中国人民解放军，成为陆军步兵连的一名战士，后担任重机枪连的班长，负责守卫河北省张家口市宣化地区的一个弹药仓库。在这期间，他作风优良、尽职尽责，多次获评“五好战士”“特等射手”等荣誉称号。1968 年 3 月复员后，爷爷成为第一批建设东方红炼油厂的工人。从军人到生产建设者，爷爷选择在另一个岗位上以另一种身份继续发光发热，为社会主义建设添砖加瓦。我的奶奶生于 1945 年，17 岁参加工作，是当时房山区琉璃河粮食局的一名会计，31 岁调入东方红炼油厂，仍然担任会计的职务，并在工作中多次被评为“三八红旗手”“先进个人”。

奶奶口中常说的坐落于燕山山脉脚下的东方红炼油厂就是今日的燕山石化公司，也是我从小长大的地方。1967 年 3 月，在当时的国际战略背景下，为满足华北地区对油品的需求，中华人民共和国石油工业部宣布正式成立“东方红炼油厂筹建处”。那时的筹建处仅仅是在房山区周口店公社坟山村东面的山沟中搭建的一栋木板房，设施极为简陋，人力物力短缺。同年 4 月 28 日，北京第六建筑公司的首批人员抵达施工现场，先后修建了 100 多栋简易篱笆房作为后续大部队进驻的住宿用房。东方红炼油厂一期工程在 1967 年 8 月破土动工，进行原始地貌的测量工作，并就地取材，开凿石方。共计 14000 余人参与了东方红炼油厂一期工程建设，不仅包括大批工人的支援，还有北京各大院校几千名师生的义务劳动，我的爷爷就是建设者之一。老一辈创业者将汗水挥洒在燕山脚下，用不到两年的时间便建起了年加工原油量 250 万吨的东方红炼油厂，结束了北京地区不生产石油产品的历史，向国庆二十周年献上一份厚礼。

1970 年，国务院批准成立北京石油化工总厂，一批综合利用炼油厂中副产品的化工厂陆续投产。此

留白12 0723.indd 39　2022/9/23 22:15:46





时的东方红炼油厂已声名鹊起，许多国家领导人相继到此地参观视察：1971 年，国务院总理周恩来陪同埃塞俄比亚皇帝海尔·塞拉西一世到北京石化总厂参观访问；1972 年，全国人大常务委员会委员长朱德到东方红炼油厂视察。1976 年，东方红炼油厂建起了从国外引进的我国第一套乙烯年产量 30 万吨的大型装置及其配套工程，并一次开车成功，树立起中国现代石化工业的重要里程碑。

党的十一届三中全会后，正值国家改革开放初期，东方红炼油厂进入了完善配套设施的时期。东方红炼油厂通过自主研发，取得了顺丁橡胶技术、SBS 成套技术等重大科技成果，成功走出了一条系统优化、内涵发展的道路。到二十世纪九十年代，燕山石化坚持改革、改组、改造与加强管理相结合，硬件与软件一起抓，炼油和化工两大主营业务均在境外上市并进入国际资本市场。这些史无前例的成绩是所有石化工人在我国改革开放政策的科学指导下共同取得的。

改革开放是中共十一届三中全会以来进行社会主义现代化建设的总方针，是强国之路，是党和国家发展进步的活力源泉。改革，即对内改革，就是在坚持社会主义制度的前提下，自觉地调整和改革生产关系同生产力、上层建筑同经济基础之间不相适应的方面和环节，促进生产力的发展和各项事业的全面进步；开放，即对外开放，是符合当今时代特征和世界发展趋势的决策。东方

留白12 0723.indd 40 2022/9/23 22:15:47



红炼油厂的建设史是新中国史和改革开放史的缩影。东方红炼油厂的老一辈建设者目睹了祖国从站起来、富起来，再到强起来的过程，见证了党领导人民为国家富强、民族复兴、人民幸福不懈奋斗的历史和不断探索社会主义建设规律的历史。

2021 年是中国共产党成立一百周年，当年的东方红炼油厂，今日的燕山石化公司仍然矗立在燕山脚下，为首都、全国，乃至全世界提供大量石油化工产品，满足各地生产建设的需要。我的爸爸妈妈也秉承爷爷奶奶爱岗敬业、无私奉献的精神，扎根于燕山。一代代“石化人”薪火相传、奋斗不息，为燕山石化公司的建设奉献自己毕生的精力。面对着如今规模庞大的现代化工厂，我们不会忘记曾经在这里开垦荒地、建设初级炼油装置的老一辈革命工作者，他们在那段艰苦岁月中，凭着一分热爱，守着一分信念，书写了一个时代的辉煌篇章。

留白12 0723.indd 41 2022/9/23 22:15:47

书法比赛

翰墨飘香

——“学四史·迎百年”第三届“春晓杯”书法大会参赛有感

徐元雪　2019级汉语言文学
张佳玲　2019级汉语言文学
张修齐　2019级汉语言文学

挥毫泼墨，书写风采；轻歌曼舞，歌颂荣光。

春是一年之始，晓是一日之初，春晓是美好的开始，象征着希望与光明。在春光明媚的季节里，我们迎来了中国共产党建党一百周年，也迎来了“学四史·迎百年”第三届“春晓杯”书法大会。

大会分为书法比赛和文艺演出两部分，书法比赛以命题或半命题的方式展现参赛选手的书法技艺，文艺演出以古典音乐、传统舞蹈、古今吟诵等形式呈现艺术教育的突出成果。作为燕都学院的参赛代表，



留白12 0723.indd 42　2022/9/23 22:15:49



我们三名同学在书法比赛的竞赛环节登上舞台。

比赛之前，我们进行了大量前期的准备，敲定主题，选择形式，初始笔墨，反复磨炼。一幅幅准备作品的不断打磨，也是一次次精巧的创作力和构思力的碰撞。我们流下了辛勤的汗水的同时，也书写了一幅幅笔力遒劲、章法错落有致的书法作品，小组成员跃跃欲试，想要一展雄风。

比赛当天，昂扬的情绪达到了高潮。一边是紧张的排练准备，一边是队友不断的打气鼓舞。比赛很快就开始了，首先是展示环节，来自 21 个参赛院系的选手们将提前撰写的以“学四史 • 迎百年”为主题的书法作品，一一展现给各位评委老师和观众，并介绍作品的构思与内涵。

燕都学院展示的是张汉明同学用小楷书写的原创书法作品——“峥嵘星火浮沉催桢干，烂漫江山忧乐惠黎元”。许心怡和张汉明同学向评委老师介绍道：“这幅作品中引用了许多革命历史事件，如百团大战、渡江战役等，希望通过对历史的书写，来回顾党一百年来艰苦的革命历程，以此学习党的精神，不忘初心，牢记使命。”汉明笔法严谨纤细、工整秀丽。两位同学匠心独运，化用了毛主席诗词中的经典诗句。上联回顾了荣光岁月，那些革命先驱的开拓精神、坚定信仰无不展现着党的号召力和先进性。下联展望了今朝不断勃兴辉煌的中国共产党带领百姓走向安居乐业、国富民强。作品获得了老师们的一致好评。

展示环节结束之后，伴随着悠扬的乐曲，来自 21 个参赛院系的三位小小书法家穿着中国古代或近代的传统服饰依次上台，拉开了“春晓杯”表演环节比赛的序幕。在这一环节中，一共有 6 个曲目，参赛选手需要根据曲目的内容进行相关主题的书法作品创作，表演结束，选手立即停笔，并将作品高举展示。评委老师将认真辨析每一幅作品的长处与不足，在慎重考虑之后将会把自己珍贵的唯一一票——“妙笔生花”投给自己最喜欢的作品。

灯光褪去，京剧组上场，《穆桂英挂帅》那慷慨激越的声音响起，

留白12 0723.indd 43 2022/9/23 22:15:50



演员们用甘醇有味的唱腔歌颂了崇高的英雄主义精神，表达了强烈的爱国主义情怀，可谓荡气回肠、痛快淋漓。氛围感染之下，张佳玲同学挥起手中的笔，洋洋洒洒地书写下“天行健，君子以自强不息”十字，不仅意示着穆桂英的刚硬刚强、骁勇善战和英姿飒爽，更寓意着经历了丧父之痛的穆桂英，仍旧能够坚持英勇抗敌、保卫国家——这种真挚的爱国主义精神和坚强坚定的意志穿越了千百年，在当今依旧熠熠生辉、葆有生机和活力。张佳玲同学在赛后说：“随着最后一声悠扬的尾调收束，我恰好完成最后一



留白12 0723.indd 44 2022/9/23 22:15:55



笔圆润饱满的捺。虽然自己的书写还有很多不足的地方，但是好在有队友的倾力配合。徐元雪和张修齐两位同学不仅帮我出谋划策，也帮我提着书法作品，让我感受到团队的温暖和协作的重要性。”

弦乐团演奏轻盈欢快的《采茶曲》时，燕都学子正有条不紊、相互配合着进行以“丰饶大地”为题的书法创作。徐元雪同学根据表演内容，围绕“丰收”二字立刻构思出对联内容，即“日月兴，牛年喜奏丰年乐；风云会，人世笑迎盛世春”。主笔的张修齐同学快速地将对联内容写在印有中国传统花纹的浅黄色纸上，其力健而不失，身姿展而不夸，行笔如流水，落笔如烟云。在短短三分钟内，张修齐同学将丰收时的“满”、来年春的“柔”一同写在纸上，在每一个字的起转回勾中，仿佛能看到“麦浪金波万里绵”，仿佛能听到农人“扯开嗓子唱悠悠”。

欢快的《采茶曲》结束了，各位参赛选手皆精神饱满地高举自己的作品，希望能一夺评委老师的“妙笔生花”。经过紧张激烈的角逐，以及评委的谨慎考虑，这一场节目的“妙笔生花”投给了燕都学院的同学们。张老师点评道：“这副作品写得宁静温和，轻松坦荡，结体灵动，章法形式亦有想法。”嫩黄色的书写材料，力透纸背的书写力度，谱写了一曲丰年赞歌，颂扬了当今人人安居的幸福生活，而这一切都离不开我们党的奋斗。

在“学四史•迎百年”第三届“春晓杯”书法大会中，我们不仅在评委老师的悉心点评和指导下学习到了许多书法创作知识，也在与优秀的同学相互切磋学习的过程中共同成长进步。更重要的是，在挥洒的笔墨之下，我们感受到了伟大的民族精神，歌颂了辉煌的百年党史，我们因我们的党和国家而感到无限荣耀，我们对于我们的当下和未来也满怀壮志豪情。

留白12 0723.indd 45 2022/9/23 22:15:57

素质拓展

步履不停，逐心而行



2021 年，十月秋意正浓时，在燕都学院老师们的组织下，2021 级全体同学参与了新生引航工程暨“卓越班”培育建设活动。穿越电网、信任背摔、高空断桥……这些项目或刺激，或惊险，不仅挑战个人极限，更加突出团队协作。秋日暖阳下惊叫与欢呼迭起，落日余晖中友谊与成长并收。

钱俊伯

体会最深的就是在做背摔项目的时候，由于大家几乎都是第一次做，多少对自己没有底，但是同学们的鼓励、加油声使每个人都消去了心中的那点恐惧，很好地完成了这个项目，获得了成功。感触最深的就是：其实每个人内心深处都是渴望别人帮助和鼓励的，无论这个人外表多么强大，内心多么封闭。所以在今后的学习中多对同学进行善意的赞美和鼓励非常重要。也许你不经意的一次鼓励会对别人产生莫大的鼓舞。

乔申

以前我对“素质拓展”并不是很了解，通过这一天的活动，我才明白原来它是一种考验人的意志和智慧、挖掘人的潜能、培养团队协作精神的活动。由于时间有限，我们参加的项目并不很多，但是正是这几个小小的项目，让我体会到了团队合作的重要性。



留白12 0723.indd 46 2022/9/23 22:15:57



梁子杰

在这次素拓活动之中，我们组准备充分，团结协作，从取队名、选队长，到今天的五个项目，我深深地感受到了集体的力量。很荣幸能和这些同学一起参加这次活动，这将成为我人生之中一个美好的回忆。我感触最深的点在于在这个集体中，犯错不可怕，大家会包容我鼓励我；收获胜利时，内心有一种强烈的成就感与归属感。希望以后能和大家度过更多美好时光。燕都最棒！



李紫伊

没来之前有过忐忑，有过陌生。但是通过素拓运动，和燕都的同学们一起团建了一整天，大家之间的关系都变亲近了。今天让我感受最深的是断桥，我站在桥上，看着下面，腿止不住地发抖。最后也没有成功克服心中的恐惧，只是迈了一条腿过去。这算是今天的一个小遗憾。其实断桥并没有太长，但是内心的恐惧会随着犹豫的时间而不断增强，这启示我以后做事情不能够过分犹豫，犹豫着机会就过去了。还有今天的电网和 CS 游戏，我们齐心协力达成了目标，也收获了归属感。

这次活动让大家从陌生的同学成为熟悉的朋友。这种感情如果不是通过这次活动是不能够短期内培养起来的。感谢燕都和各位老师！

刘启萌

通过参加素质拓展活动，我体会到了团队合作的重要性：

无论是背摔、高空断桥、Kin-Ball，还是 CS 和穿越电网，几乎所有的项目，我们每个成员都在用心地出谋划策，都在为完成一致的目标而努力。大家没有任何的隔阂和本位主义，而是相互帮忙和协作。如果我们在实际工作中都能像此刻这样手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大凝聚力的团队。最难忘的是，在背摔中，我真正体味到了同舟共济、相互信任。在今后的工作学习中我也必须要以这种心态重新定位自己的角色和职责。

留白12 0723.indd 47 2022/9/23 22:15:58



留白12 0723.indd 48 2022/9/23 22:15:59



秦凯雯

我以前从来没有参加过这样的活动，这是一次新奇的体验。和同学们一起做活动，大家的交流增加了不少，合作能力也增强了不少。比如背摔活动，其实一开始看到图片介绍的时候，我挺恐惧的，觉得没有办法把自己完全交给别人，是同学们的责任心和鼓励增强了我的信心。活动后，我知道，这一群和我一起学习活动的人，是值得“托付后背”的人。还有高空断桥活动，一开始看别人玩总觉得不怎么难，但当自己自己真正去尝试时，才另有一番滋味——什么事，只有自己真正尝试了，才能有所体悟。今天，我玩得很开心，感觉所有烦恼都抛掉了，感觉今后学习的干劲儿更足了，并且，我现在知道，和我一起上课的那些人，不是别人，是和我一起并肩作战的伙伴。嗯，带着满满的收获，继续加油！

王艺萌

我非常感谢学院能给我们这次机会，大家一起团建，放飞自我，释放压力。

说实话，这次活动真的能增进大家的凝聚力，慢慢地，原先不熟悉的，从五湖四海来的，志同道合的年轻人们汇聚成了一个名叫燕都的集体，这很奇妙，也很让人兴奋甚至感动。趁这次活动原先叫不上名字的同学熟悉了，也认识了很多很好很好的朋友。感谢今天并肩而战的小伙伴。好激动呀！！！

再者，感谢这次活动的教练，这并不是场面话，非常非常真心。拿背摔为例，我在之前的班级参加这项活动时完全没有所谓的指导、演练，现在想想，当时没出安全问题真的是我们运气好。所以，非常非常感谢负责任的教练。

最后，感谢带队的老师和学姐，大冷天不辞辛苦地陪我们出来，让我真真正正地体会到了温暖。

总结来说，就是这次活动真正让我有了归属感，明白了我是燕都这个大家庭里的一分子！所以，还等什么，回去好好学习，不辜负老师的期望啊！！！

留白12 0723.indd 49 2022/9/23 22:16:00



李文远

这次素拓活动对于我们 21 级所有同学来说是一次难忘的经历，也是彼此加深感情与了解的珍贵机会。从分队到团队文化建设，让我们的团魂燃烧；从地面到高空行走，让每个人突破自我、战胜恐惧；从小游戏热身到真人 CS，让团队合作成为焦点核心。秋高气爽，北京真的很美，当然，更有我们一群活力四射的燕都人，在追梦路上同遇到的每一位同学交换了真诚美善的灵魂！

朱恺阳

这个活动不论内容还是形式对于我来说都是既丰富又新颖的，我从中收获了很多。这个活动既拉近了同学们之间的距离，也教会了我们去合作和分工，大家都积极配合，为团队想好的点子，都在各个位置上为团队做出自己的贡献。是非常非常有意义的一次活动呀！

赵杨锦秀

我是个挺怕高的人，过断桥时看着有点远的另一端会不敢跨，做好心理准备后最终完成了，事后想着也不过如此。生活中很多事情也是这样，咬咬牙蹦跶一下就行了，没有过不去的坎。背摔等其他活动让我感受到集体协作的力量，你可以信任你的队友，大家友善、聪明、团结，在很多环节都发挥了重要作用。

每个人都有去突破的勇气和值得被看见的光彩。

留白12 0723.indd 50 2022/9/23 22:16:01

刘安琪

从刚开始的团队建设到队长队秘旗手的选择，从队名队歌口号的选定到队旗的制作，每位同学都表达出自己的奇思妙想。“青年如初春，如朝日……”我们伴着歌声，迎着早晨八九点钟的太阳，开始了一天的素拓时光。穿越电网是细节决定成败，高空断桥是挑战自我，背摔是充分的信任，Kin-Ball 是规则和策略，CS 是团队的力量。午餐时，我们聊生活、学习、作业，我们开怀大笑，和同学们在一起的时光总是快乐的。游戏时，我看到的是不一样的老师们，他们亦师亦友，愿意尝试新鲜的事物，充满活力。这一整天的时光里，每个人的脸上都洋溢着笑容。经过这次素拓，相信所有的同学都收获满满，无论是经历还是友情！

吴紫晗

我在素质拓展中和同学进行团队协作，一同解决了许多原来看似不可能解决的问题。在挑战自我的过程中，和同学们建立了深厚友谊和十足信任的同时，也悟到了勇于尝试、团结合作、战略互助的道理。



孙钰昊

素质拓展活动让我们感受到了集体的力量，也学习到了许多优秀的品质。第一，参与团队的分工与协作。在穿过电网时我们大家都在互相帮助，都在各自的岗位上为集体贡献自己的力量。第二，在我们生活中需要有勇气和冲劲儿，不要畏惧我们所遇到的困难和逆境，跨过它世界就变得不一样了。第三，彼此的信任。我们在生活中免不了会有彼此之间的合作，这时候就需要信任对方，建立起工作的基础，使下一步工作更好地完成。第四，不要抱怨。下午第一个活动很多人没有参加，即使这样大家也没有抱怨。第五，团队内部积极交流。在玩 CS 游戏时大家都互相交流积极配合，从而使得团队获得胜利！总之今天的素拓使我收获了许多！

留白12 0723.indd 51 2022/9/23 22:16:01



黄家瑾

这次素质拓展令我印象深刻，受益匪浅，是一次很宝贵的人生经历。一方面，从个人来说，我体会到，成为燕都大家庭的一分子是一件很幸福的事。在高空断桥项目中，我克服心理上的恐惧，勇敢地迈出那一步，发现勇敢地突破自己会遇见更好的风景。另一方面，从集体来说，这次活动加强了燕都团体的凝聚力。尤其是穿越电网、背摔和 Kin-Ball 项目，让我们同学之间更加信任彼此，也让我们体会到了团队协作的必要性和重要性。最后，感谢组织这次活动的各位老师和教练！

汤明菁

2021 年 10 月 16 日，这一天是我上大学以来最快乐的一天，感谢燕都学院给了我能够和大家一起参加素质拓展活动的机会，让我拥有了如此快乐的一天。

参加这次活动的第一个感受是，素质拓展培养了我们团队合作的能力。以第一个项目——穿越电网为例，一个人很难通过，没有良好的协调能力、组织配合能力，等待我们的只有失败。教练在总结的时候也批评了我们没有利用好前五分钟准备时间，各自为政，之后在正式比赛中才逐渐磨合，浪费了宝贵的网孔。换言之，这不应是一个人的孤军奋战，而应有一群人同心协力。我想在学习生活中也是这样，我们燕都作为一个集体，作为一个团队，毫无疑问需要这种凝聚力和团结力：在学习上彼此互相帮扶，共同学习进步；生活上彼此体谅，互相磨合。这次活动后我相信每个同学都会更理解团队的意义。

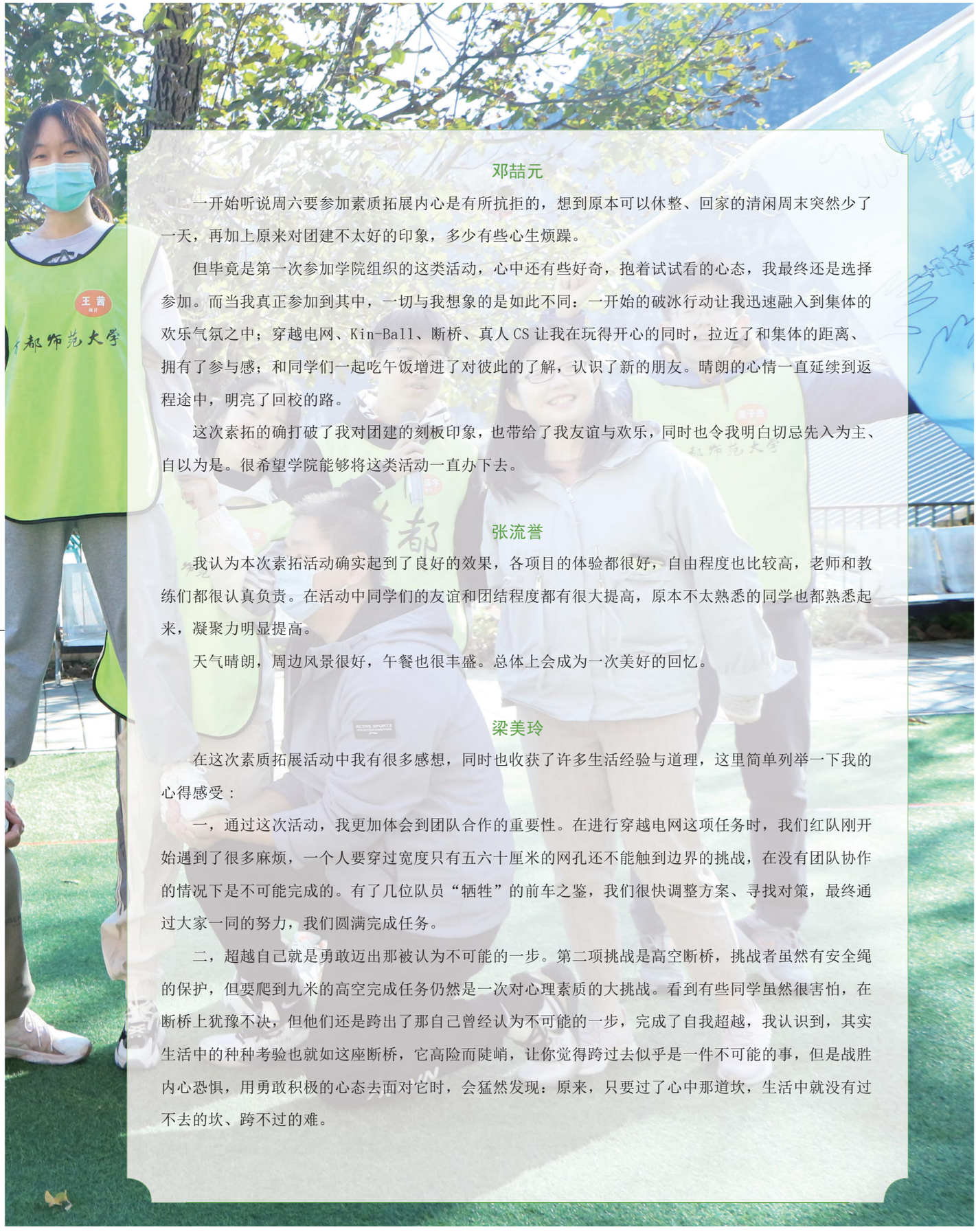
第二个感受是对自我的突破。成长的路上固然有老师、同学的支持，但更多的时候我们踽踽独行，迎接风雨和挑战。坦诚地说，我第一次看到断桥时，内心是感到恐惧的，认为自己肯定无法完成，同时心里又闪过了无数假设：如果我上去后不敢走怎么办？走上去万一掉下来怎么办？无数极端的情况从我心中划过，但人生总是要站在更高的地方，看到更远的风景。最终我鼓起勇气踏上了木板，虽然腿不由自主地在发抖，但我还是一鼓作气迈了过去，完成了断桥挑战。最大的感受还是这句话：如果你不去尝试，那么你永远做不到。

最后再次感谢辛勤付出，准备各项活动的杨梁老师、罗瑞长老师、陈方方老师等，感谢燕都学院对我们的培养，各位老师辛苦了。

王景昱

通过本次素质拓展活动，我感受到集体的力量，与此同时，不得不说，这次素拓活动让我们非常成功地破冰了：结识了更多的朋友，看到了同学们不一样的一面，也更有集体融入感了。断桥是我印象最深的活动，上去之前非常期待这个游戏，觉得特别有意思，但一上了断桥，就只剩下颤抖的双腿和恐惧的内心。不过我们看到的和想象的困难比实际的困难更严重些，相信只要克服恐惧并勇敢迈出第一步，一切都会明亮起来！而在 CS 游戏的攻守交替中，我明白缩手缩脚做不了大事，如果选择了远方，就应当放心大胆地站起来，不畏失败地向前走！未来的生活加油吧！

留白12 0723.indd 52 2022/9/23 22:16:10



邓喆元

一开始听说周六要参加素质拓展内心是有所抗拒的，想到原本可以休整、回家的清闲周末突然少了一天，再加上原来对团建不太好的印象，多少有些心生烦躁。

但毕竟是第一次参加学院组织的这类活动，心中还有些好奇，抱着试试看的心态，我最终还是选择参加。而当我真正参加到其中，一切与我想象的是如此不同：一开始的破冰行动让我迅速融入到集体的欢乐气氛之中；穿越电网、Kin-Ball、断桥、真人 CS 让我在玩得开心的同时，拉近了和集体的距离、拥有了参与感；和同学们一起吃午饭增进了对彼此的了解，认识了新的朋友。晴朗的心情一直延续到返程途中，明亮了回校的路。

这次素拓的确打破了我对团建的刻板印象，也带给了我友谊与欢乐，同时也令我明白切忌先入为主、自以为是。很希望学院能够将这类活动一直办下去。

张流誉

我认为本次素拓活动确实起到了良好的效果，各项目的体验都很好，自由程度也比较高，老师和教练们都很认真负责。在活动中同学们的友谊和团结程度都有很大提高，原本不太熟悉的同学也都熟悉起来，凝聚力明显提高。

天气晴朗，周边风景很好，午餐也很丰盛。总体上会成为一次美好的回忆。

梁美玲

在这次素质拓展活动中我有很多感想，同时也收获了许多生活经验与道理，这里简单列举一下我的心得感受：

一，通过这次活动，我更加体会到团队合作的重要性。在进行穿越电网这项任务时，我们红队刚开始遇到了很多麻烦，一个人要穿过宽度只有五六十厘米的网孔还不能触到边界的挑战，在没有团队协作的情况下是不可能完成的。有了几位队员“牺牲”的前车之鉴，我们很快调整方案、寻找对策，最终通过大家一同的努力，我们圆满完成任务。

二，超越自己就是勇敢迈出那被认为不可能的一步。第二项挑战是高空断桥，挑战者虽然有安全绳的保护，但要爬到九米的高空完成任务仍然是一次对心理素质的大挑战。看到有些同学虽然很害怕，在断桥上犹豫不决，但他们还是跨出了那自己曾经认为不可能的一步，完成了自我超越，我认识到，其实生活中的种种考验也就如这座断桥，它高险而陡峭，让你觉得跨过去似乎是一件不可能的事，但是战胜内心恐惧，用勇敢积极的心态去面对它时，会猛然发现：原来，只要过了心中那道坎，生活中就没有过不去的坎、跨不过的难。

留白12 0723.indd 53 2022/9/23 22:16:17

朱海南

第一次参加这样的户外拓展活动，要说心情平静倒也是违心。这一天的活动都很充实。我自认是个胆小且容易害羞的女孩，可是在面对背摔时，我没想到自己会是第一个举手上台的人。站在台上，我迎着光，背对着我的伙伴们站立。低头毫无顾忌向下倒的那一刻，其实我什么都没想，因为下一秒我就被同学们用一双双由手臂铸就的保护层接住。虽然我们之间还不算太熟，但天然地，我选择相信自己的伙伴，选择义无反顾地向下倒。穿越电网项目，起初看到那一个个小孔时，四周一片哀叹，但是最后大家都抛开杂念，一个又一个地穿越所谓“电网”。在这个活动中，我明白计划与安排固然重要，但孤独的战士永远比不过团结的队伍，只有拧成一股绳，每个人都为了共同的目标奋斗，才能迎来胜利。我也深刻体会到了“团结就是力量”的真正含义。也希望在未来，每个人都能如今日一般，团结互助，一起到达彼岸！

段梦涵

参加这次素拓活动，我感到非常开心。从前一天晚上就开始期待大学的第一次集体出游，设置了三个闹钟防止自己睡过头。虽然一开始，大家还不太熟悉，但是通过一项项热身活动，通过我们的欢笑声，我们变得逐渐熟悉起来了。在这次活动中，我收获了：团结——是穿越电网时的团结协作，不放弃每一名队员；信任——是进行背摔挑战时信任同伴，果断地向后倒去；勇气——是走高空断桥时勇敢地迈出第一步，战胜自己；智慧——是参加 Kin-Ball 时谨慎地理解规则，制定策略；快乐——是真人 CS 中酣畅淋漓的射击体验，一往无前地冲锋。希望以后能多多举办类似的活动，拉近同学之间的关系，在繁忙的学业中转换心情。



留白12 0723.indd 54 2022/9/23 22:16:19

伍同俊

星期六，我们 21 级集体出去参加了素质拓展活动。在活动中，同学们都有很好的体验，并且完美地达到了“破冰”的目的。在穿越电网中，我们相互配合体会到合理分工的重要性；在背摔中，我们增强了换位思考的意识以及对伙伴的信任；在高空断桥中，我们挑战自我，体会到勇气的重要性；在 Kin-Ball 中，我们更是通过团队合作取得了不错的成绩。虽然在最后的真人 CS 中，个人体验不是很好（对手装备有 bug，杀不死），但也是还不错的。总之，这一天我不仅玩得很快乐，还成长了不少，很满足。这种机会以后或许不会很多，所以我很珍惜这一次的素拓活动。

王欣玥

这次素质拓展不仅让我挑战了曾经我认为我自己不敢去挑战的一些极限项目，更让我结识了一群有趣又可爱的小伙伴，大家一起齐心协力完成了这么多活动，真的都好棒！特别感谢我们组的男生，为我们队付出了好多！也感谢队长还有队员们，大家都好棒！期待下一次活动！

程燚瑶

首先，这次活动确确实实增进了同学们之间的感情，加强了对彼此的了解和学院凝聚力。因为参加穿越电网，Kin-Ball 这些需要团队整体的努力和照顾大局、共同奋斗得到团队荣耀的活动，会有一种油然而生的自豪和归属感。其次，中午的伙食真的很好，和同学坐在一起也不觉尴尬了，更亲近了。我晕车时，同学和老师都悉心照顾我，这让我感到很暖心。最后，老师也参与了一起打 CS 的活动，我们和老师打成一片，氛围不要太好，简直太享受了，很自在。在山清水秀中，我度过了难忘的一次素拓团建，希望还有很多机会，和更多人聊天和做游戏。

留白12 0723.indd 55 2022/9/23 22:16:19



王泽宇

这次的素拓活动对于我来说很有意义。在团队活动中，我作为队长，组织能力得到了锻炼。有些活动很累，但我看到了小队成员每个人都在努力，我自己也有了坚持下来的动力。在每个活动中，我们小组之间共同配合一起完成任务。有的任务虽然没有完成，但是已经尽我们的最大努力了，也算没有了遗憾。

林美玲

首先感谢老师们为我们组织了这次素拓活动！进入燕都以来，一直没有什么时间去深入了解同学，而这次的活动就给我提供了一个极好的机会。从组队、选队长、取队名，还有大家一起挑队歌画队徽，我发现大家都有着有趣的灵魂。在后面的穿越电网、背摔、高空断桥、Kin-Ball 还有 CS 活动中，我们逐渐熟悉，团结合作，相互帮助。我认为在这次活动中，我最大的收获就是在心灵上与大家更为贴近，对燕都的归属感更加强烈！

黄思衡

作为队长，在这次活动中我更多地感受到：团队的凝聚力不仅对团队自身很重要，对每一个队员也十分重要。通过这次素拓活动，我们大家收获了快乐与无限的友谊，同时还加强了团队凝聚力，成为了一个富有凝聚力的团队。这样一个团队将成为我们心中一个强大的支撑力量，让我们遇到任何困难时，都有勇气去面对。

牟怡岚

感觉又进一步融入燕都啦！和好多同学老师更熟悉了呀，我们专业的小伙伴可可爱爱，我们学院的老师也让人喜欢：杨老师就是 CS 能力者，真的好厉害哇，然后方方老师好漂亮呀，还有好想要罗老师的同款眼镜，也不知道为什么宗星姐姐总让我感觉学习是一件好事。另外，一起玩球是最有意思的，希望以后还有机会，爱大家！

留白12 0723.indd 56 2022/9/23 22:16:19

唐卓

1、本次素拓是一次非常好的活动，让燕都人更深入地了解对方，让彼此更加熟悉、亲近。我们不仅从一个个活动中获得欢乐，更收获友谊。

2、本次素拓也增进了我们与老师、辅导员、班主任之间的情感，彼此更加了解，这对我们未来的发展帮助很大。更让我们师生拧成一股绳，为更好的燕都不断拼搏创造。

郑铮

第一次参加素质拓展活动，活动过程中内心充满不安与害怕。第一个活动是穿越电网，它十分考验团队合作水平。一开始大家都认为几乎不可能成功，但最后也完成了，感觉只要大家一起努力也没有什么不可能完成的，这告诉我们不仅要“胆大”也要“心细”。第二个活动断桥真的是突破自我的一个项目，虽然害怕，但是获得了克服恐惧的愉悦。第三个活动背摔需要参与者之间互相信任。第四个活动 Kin-Ball 很有趣，规则也很复杂，希望有机会可以再玩一次。最后的 CS 到最后也没找到游戏的诀窍在哪里，希望有机会再尝试。总之，素质拓展活动让大家成功破冰，也启发了我要多多尝试，积极参与不同的活动。

杨丽婷

感觉本次素质拓展让我们都收益匪浅，既找到了班级归属感，认识了新朋友，又真正地懂得了一些生活的艺术，这些艺术只看书学习无法获得的。十分感谢学院组织这次活动，以后学院组织的活动我都会积极参加！

张和晶

虽然早上起床很冷，来来去去的路上也避免不了晕车，但是参与之后才懂得这次活动的意义。比如穿越电网，刚刚面对电网的时候，我觉得这根本不可能完成，但是当教练指导我们一步步完成以后，特别是我被同学们抬着过了电网以后，真的感觉很神奇，团结协作的力量是不可估计的。再如断桥，当自己走上高空，看着脚下的距离，我瑟瑟发抖，不敢迈出步子，但是大家一直在下面鼓励我，我终于迈开了那一步，感觉自己成长了很多。还认识了很多燕都的同学，发现大家都是很温暖的人。我真的在这次活动中获得了很多很多！

张文清

这次老师们准备的素质拓展旨在让大家通过这次活动对彼此更加熟悉了解。由于前一次班级团建感觉同学彼此相处还有些许尴尬，我在活动前还是很担心这次素质拓展同学们无法熟络。但在活动中大家团结一致，甚至与之前一句话都没说过的同学手拉手一起做活动。

通过这次活动，我不仅和同学们的关系更加融洽，还增长了社会经验。穿越电网，不仅考验我们的团结配合，更需要我们的细心与耐心。虽然在活动中我们犯错可以重来，但未来进入社会，在工作岗位上犯错就没有这么大的包容度，因此凡事需三思。

王茜

从上午的穿越电网、信任背摔、过高空断桥，到下午的 Kin-Ball 和真人 CS，我收获了很多：我懂得了团队合作的重要性，要乐于奉献和承担责任；不仅身体素质得到提高，还增强了挑战自我的勇气和信念。非常感谢老师和教练的准备。

钟璐

首先感谢老师们为我们组织了这样一次活动，非常感谢！活动带给我很多收获。在穿越电网中感受到了团结协作的力量，在信任背摔中明白了伙伴支撑的重量，在跨越断桥中体会到勇气与拼搏，在 Kin-Ball 中收获了团队协调与职能分配的体验，在 CS 体验了惊险刺激。总的来说，收获多多，心情好好，期待下一次的素拓！

留白12 0723.indd 57 2022/9/23 22:16:19





肖晓菁

这一次的素拓活动让我收获了很多。在各项游戏中，我明白了细心谨慎的重要性，也突破了自己的“不可能”。除了在游戏中收获到的成长，在过程中也收获了难得可贵的友谊，认识了更多燕都的同学们，很开心！素拓的一天是充实的一天！感谢老师们的辛勤付出，爱燕都。

吴彤彤

非常荣幸燕都能够给我们这个机会集体前往十渡度假区进行素质拓展活动。在破冰活动和穿越电网、信任背摔中，同学们之间相互配合、互相合作，加强了同学们之间彼此的熟悉和对彼此的信任。在高空断桥中，在下面的时候看别人跨过去非常简单，但自己真正上去了，发现不是想象得那么简单，心里的害怕让我迟迟不敢迈出第一步。多亏了同学们持续的鼓励与加油，我挑战了自己的极限。

梁明玥

有幸参加了燕都学院组织的素质拓展活动——一场智慧与体能的训练。听到过的你会忘记，看到过的你会淡忘，只有亲身体验过的才会铭记在心。训练很辛苦，但很有意义。

教练说得很对：如果你心中想到失败，你就会失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定得过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在 1.6 米的高台上做好准备之后，教练向下面问：“下面的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉地再次确认与同伴搭成的“人床”是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“时刻准备着！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得怎么连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心地将自己的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑地笔直倒下，稳稳地被接住，安全地落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。它考验同伴之间的信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识地由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的能力发挥到极致，才能达到最完美的效果。

高空断桥是很考验胆量的项目，在爬上去的过程中

留白12 0723.indd 58 2022/9/23 22:16:24



我打了一次滑，但下面的同伴都在鼓励我，喊着加油，让我又有了勇气。

穿越电网是对团队协作的一次考验。严格的规则和时间限制告诉我们团队分工的重要性，虽然最后没有完成任务，但是大家齐心协力的场景才是最大的收获。

通过这次活动，同学之间的关系更加亲密，我们对互相的理解也在逐渐加深。虽然辛苦，但有意义。

邱芳

中小学时，由于学习时间紧张和年龄问题，我不能经常到户外参加拓展活动，所以当第一次听到要去参加学院组织的户外素质拓展的时候，我的内心无疑是激动的。

在活动当天，我早早地起床收拾完毕，就到南门等待校车。虽然起得很早，但内心的激动让我一天格外精神抖擞。在车上的时候，当老师点名让班长和团支书进行才艺表演的时候，我内心感慨：这年头没点才艺还真不敢当班干。

当车子驶入三渡的时候，沿途的景色开始由一马平川变成巍峨的山峦，那一刻，我的内心是震撼的，没想到北京还有这样的好去处。

当到达活动现场的时候，开始的热身运动和破冰团建一下子就拉近了同学们之间的距离，初步形成热烈的团队氛围，达到融冰的目的。玩穿越电网的时候，每个同学都积极为团队建言献策，积极参与。尤其是所有人为了最后的机会全体咬牙做俯卧撑的时候，突然觉得团队从来不是各行其是，而是所有人的力往一块使。尽管最后我们没有完成任务，但过程却是永远难以忘怀的。还有背摔，更是增强团队之间的凝聚力。在高空断桥活动中，当我穿上防护装置，走上高空断桥，那一刻，从来没有觉得空中的断桥是那么高，桥之间的距离那么远，

留白12 0723.indd 59 2022/9/23 22:16:26

仿佛真的是一道永远无法跨越的天堑。不过最后，在队友和教练的鼓励下，我跨过去了。真的想说，世上无难事，只怕有心人。愿未来的日子，笑对八十一难，勇敢向前。

一场愉快的午餐以后，我和队友们一起进行了 Kin-Ball 和 CS 的训练和游戏，真的不得不感慨，年轻人就应该经常和朋友一起出来走走，别被手机和网络困住了脚步。未来，很美好。

刘之涵

这次素拓活动十分惊艳，既有满满的体验感，又切切实实地让我学有所获，一天下来非常地餍足开心。穿越电网，由不可置信、绞尽脑汁到配合熟练；高空断桥，由心慌恐惧，到勇气充盈，迈过了横亘于心中、事前自觉无可逾越的坎；背摔，体验到信任与被信任的真谛，安全感是彼此理解而构建出来的；Kin-Ball，个人强且团队强，才是真正的赢家，亲历后合作意识的重要性，无言而喻；CS，真正荒丛中的追逐，耐力、策略缺一不可，有时后退并不意味着投降。总而言之，这次活动更让我看到了老师同学们的可爱和睦，表白共进退的同学们、尽心尽力的老师们，希望大家、燕都会更好！

刘砚龙

在这次素拓中，我突破了断桥的限制，得到了他人背摔时的信任，也通过穿越电网和 Kin-Ball 两个项目加强了自己的团队合作意识。

除此之外，我还学到了许多做人做事的道理。

1. 在做事的时候明确一个队长或者管理者非常重要，每个人各司其职才能完美且迅速地完成任务。

2. 做事之前应当完成规划，做事中应当时刻注意细节，不能因为一开始的顺利就放松警惕。

3. 人应当拥有勇气。在本次活动中，如果没有勇气，就无法跨过断桥，还会失去信任他人的机会，更会在玩 CS 时畏手畏脚。因此无论是在素拓活动还是生活中，勇气都必不可少。

王漪

这是我见过最团结的班级了，呜呜呜呜，大家都好 nice。穿越电网活动中，组员们都齐心协力，想尽各种办法，不怕苦不怕累。背摔真的是需要百分之百的信任，才能伸直身体放心向后躺。

感谢学院给我们这次机会，增进我们的感情，尤其是文理科班之间。希望这种活动多多举办！

王皓

在这次素质拓展的过程中，我深刻地体会到了团队团结力和凝聚力的重要性，也明白了机会永远是留给有准备的人这个道理。一个个游戏的背后其实也是人生路上的一次次考验，团结、规划、勇气、策略都是我们人生路上必不可少的。这次素质拓展也让我结交到了很多之前只是打过照面，但一直没有机会说话的同学。希望之后这样的活动可以越来越多！

刘佳牧

参加完这次素质拓展活动，我有三点感想：一是团队的力量大于个人力量之和，并且成功必须同时属于团队的每一个成员，有很多事情必须靠团队里每一个成员相互协作、共同努力才能完成。二是真切体会到人的潜力深不可测。当你完成了原先想都不敢想的事时，会觉得自己还是很棒的。三是决不轻言放弃。我体会到，能多一些勇气和毅力，面对很多机会就不会轻易放弃，今后的自我也一定会更好。

回想这一天，我们看见的每一个拥抱都饱含温情，听见的每一声鼓励都动人心弦。素质拓展活动不仅创造了团队合作的契机，拉近了同学间的距离，也让我们在挑战中变得更加勇敢坚强。“恰同学少年，风华正茂”，我们有幸相遇在燕都，愿接下来的生活里也能秉承这一份热情，立足当下，逐梦未来。

留白12 0723.indd 60 2022/9/23 22:16:28



行路·访学报告

留白12 0723.indd 61 2022/9/23 22:16:34

暖春学子访南大，五月燕都至仙林

——南京大学访学报告

李云辰　2019级统计学



2021年5月23日，燕都学院2019级理科班的14名同学在学院老师的带领下，前往南京大学匡亚明学院进行了为期一周的短期访学。这是燕都学院给学生们提供的一个宝贵的机会，虽然访学时间不长，但我们所收获的知识和知识以外的东西却是十分丰富的。

南京大学仙林校区以理工科专业为主，从棱角分明、方方正正的教学楼外观就可以看出，这个校区的理工科气息十分浓厚。而这理工气息的中心，便是匡亚明学院——南京大学的荣誉学院。与燕都学院的选拔方式不同，考生在高考填报志愿时就可以选择匡亚明学院，并且他们可以先不确定自己的专业，而是在学习了大量基础课之后再根据自己的兴趣爱好和成绩来选择专业，这样的设定可以让同学们深入了解理工科的知识框架，避免停留在对所学专业以外学科的浅薄认知上。

访学的第一天，燕都学院的师生与匡亚明学院的师生进行了热烈的交流。匡亚明学院院长王炜教授对我院师生的到来表示热烈欢迎，为大家介绍了匡亚明学院的历史、教学理念、人才培养模式以及培养成效，鼓励学生要“立大志、明大德、成大才、担大任，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人”。胡卓玮院长也对同学们提出了希冀，希望大家能够珍惜这次访学机会，在交流中成长，在学习中反思。我们与匡亚明学院2019级的几位同学也就专业学习和课程模式进行了热烈的对话。虽然都是荣誉学院，但是燕都学院要比匡亚明学院年轻许多，因此匡亚明学院的很多经验值得我们学习和借鉴。

在匡亚明学院访学的这几天中，我们一共上了四门课程，分别是数值计算与实验、数学物理方法、概率论基础和复变函数，课程虽然不是很多，但是难度却很大。胡老师在开班仪式上事先打了预防针，提醒大家从学期中间初学我们不熟悉的课程，并且不会再有后续成体系的学习，从客观上来讲确实很难吸收和完全消化，所以我们应该更倾向于去感受匡亚明学院学习的氛围，找一找我们之间的差距，而不是因为听不懂课程的内容就不珍惜这次去南大访学的宝贵机会。

这几门课程中，我最期待的是概率论，因为概率论也是我们这学期所学的课程之一。但是南大概

留白12 0723.indd 62　2022/9/23 22:16:35



率论的难度却超乎我们的想象，这是他们第二个学期学习概率论的课程，会用到许多实变函数和测度论的知识，与我们现阶段所学的概率论的内容差别很大。虽然课程听不懂，可是老师的授课方式却让我印象深刻。他先给出一个定义或一个定理，然后给出后续的结论或定理的证明，但在证明中他不会直接全部证完，而是在每一个关键步骤都停下来，问同学下一步该怎么办，让所有同学一同参与证明。这样的讲课方式收到了很好的成效，虽然同学们不正确的答案会受到老师的质疑，但完全不会削弱同学们的积极性，这样活跃的气氛在大学数学的课堂上是不多见的。

让我感受到南大匡亚明学院的学习氛围的，除了这里的同学在课堂上认真思考，积极与老师互动，还有他们课下学习的主动性和积极性非常高。在课下，不论是在走廊上还是校园里，都可以听到理工科的学生在讨论着上课所学的内容，或互相补充，或进行辩论。总之，南大学习的氛围与学习的劲头是我们学院的同学们需要去学习并努力做到的。



这次访学我们不仅感受了南大良好的学风，还走进了南京这座城市的历史。访学的最后一天，我们在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆进行了十分有意义的社会实践活动。

12 月 13 日是一个令所有中国人都感到悲痛的日子，三十万不仅仅是一个数字，它的背后是一条条

留白12 0723.indd 63 2022/9/23 22:16:37



鲜活的生命，是一个个家庭的破灭，是一种种罪行的繁衍，也是一段段恐怖的记忆。在纪念馆里，历史的沉重使得里面一片寂静，人们静静地倾听历史的诉说。墙上挂着南京大屠杀幸存者的照片，当一张彩色的面孔变成黑白色后，意味着一位幸存者辞世。生命固然不可复燃，但是这段反人类的的历史不能被我们忘记。南京大屠杀幸存者李秀英奶奶告诉人们，要记住历史，不要记住仇恨。对于日本右翼不承认南京大屠杀的行为，我们应该强烈谴责；对于产生强烈民族仇恨情绪，甚至演化为上街砸日本车等行为的现象，我们也应该反思与批判，只有铭记历史、忘掉仇恨，才对得起所有遇难的同胞。

令我印象比较深刻的，还有另一个展厅对作家张纯如女士的详细介绍。张纯如是出生在新泽西的第二代美国华裔。她的引人注目之处在于擅用新颖独特的手法描述华人在中国和美国的生活，为中国历史和美国华人史记录鲜为人知的重要史料。她最出名的一部作品是是1997年出版的《南京大屠杀》（*The Rape of Nanking*），描写了日军在南京强奸、虐待、杀害大批中国平民的详情，被《纽约时报》列为推荐读物，被书评称为年度最佳书籍之一。她在翻阅历史资料时，对日军的残暴极为愤怒，并且对英文非小说类书籍里没有一本提及这段本不应该被遗忘的历史的现实大为震惊，于是她每天工作超过10小时，用极短的时间完成了这部作品。然而，在《南京大屠杀》一书的写作过程中，张纯如经常气得发抖、失眠做噩梦，还出现了体重减轻、头发掉落的身体状况。书成后，她又被迫承受了日本右翼势力的报复和骚扰，终于，她忍受不了这痛苦的精神崩溃，用手枪结束了自己仅36岁的年轻生命。这位华裔女作家所为之事不是一般人能做到的——她的勇气，面对残酷历史事实的勇气，不惧日本右翼报复的勇气；她的毅力，执着于让世人看到这段肮脏历史的毅力，不落下任何细节一遍遍走访的毅力，都让她显得更加令人敬佩。

短短六天的南大之行，我们见识了南大紫金色的主调，感受了南大开放而严谨的学风，同时也重温了南京抗日战争时期沉痛的历史。六朝古都的战火早已熄灭，如今之风貌是当代青年蓬勃发展的燎原之势。作为燕都学院的学子，我们应该见贤思齐，正视自身与南大优秀学子在学习态度上的差距，提升自己的格局和视野，将南大良好的学风带到同学群体中去，这样才能不浪费这次宝贵的访学机会。

留白12 0723.indd 64 2022/9/23 22:16:38

訪 武汉大学

夏薇　2019级历史学



在疫情的影响下，几经波折，这次的访学终于开始了，怀着期待，我们登上了开往武汉的列车。严格意义上讲，这应该是我上大学以来第一次有机会到一所综合类大学学习一周之久。因此，在期待的同时，我也充满着好奇。想起之前因为疫情，跨校听讲座都变得困难，真真是“命途多舛”。这次不仅获得了“通行证”，甚至能直接进入武汉大学的课堂，直击课堂细节、学生学风，当真是机会难得。以下，我将按照若干主题，记叙我印象中的武大访学经历，并抒发一些相关的感受与体悟。

一、珞珈景观

到达武汉的当天，略作整顿之后，我们便前往了武汉大学。

这所学校给人最直观的感受是校园面积大，绿化丰富，但多走走就会发现一栋栋建筑才是这所大学的灵魂。初看上去，这些建筑大体上可以分为两类，一类是青砖黛瓦式的“老楼”，另一类则是现代风满满的“新楼”。二者相映成趣，不禁令人想到所谓的“层累的古史”。武汉大学历史学院安排了一位同学带我们游园，伴随他详细的解说，一个个颇有历史气息的校园景观便被展现了出来，六一惨案纪念亭、李达像、图书馆前的建造纪念砖……无一不在诉说着曾经在这所学校里发生的一切。

武汉大学的历史可以追溯到1893年11月29日，当时湖广总督张之洞向清朝光绪帝上奏《设立自强学堂片》。他认为“盖闻经国以自强为本”“自强之道，以教育人才为先”，故取“自强”二字。这座新式高等专门学堂位于湖北武昌三佛阁大朝街口。开办之初，设方言、算学、格致、商务四门课程。建校后，学校几经波折：辛亥革命前夕，因教育经费紧张方言学堂被迫停办；武汉会战爆发时，学校被迫西迁到四川乐山继续办学等。可

留白12_0723.indd 65　2022/9/23 22:16:40



以说，武汉大学是中国近现代史的见证者，几乎亲历了中国近现代史上的桩桩大事，而其校园内的种种景观也是历史的标识。

十分有趣的是，我们来到武汉大学主要是为了学习他们在历史教学上的优点，但后来我们发现，历史课堂并不仅仅在教室里，更在于这一座具有丰富历史底蕴的校园本身，甚至可以说，是在这座命运与中国近现代史紧紧联系在一起的城市里。著名经济学家张五常曾说：“经济学的实验室是整个社会。”其实历史学又何尝不是呢？正所谓“读万卷书，行万里路”，不外如是。

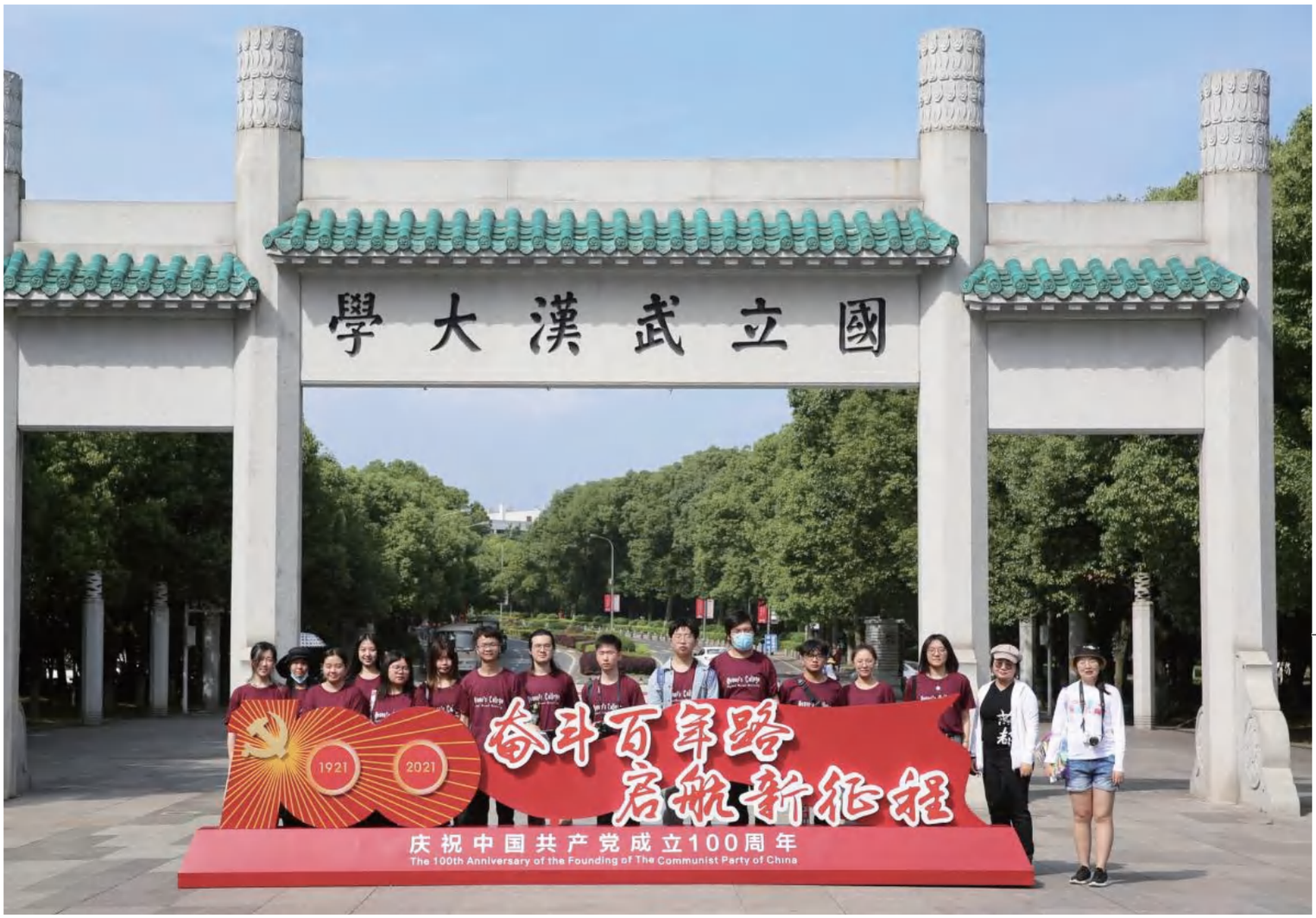
二、历史课堂

访学期间，我们共上了三门历史课，分别是尚洁老师的西方史学史课、杜华老师的世界通史课和胡鸿老师的中国民族史专题课。

给我留下最深刻印象的是尚洁老师的西方史学史课。在这堂课上，尚洁老师主要讲述了现代西方批判（分析）的历史哲学和现代西方思辩的历史哲学。史学史与哲学关系十分紧密，具有极高的抽象性，非常有难度。要想讲清楚就要把各个时期不同史学家（他们往往同时也是哲学家）的思想源流弄清楚，否则对史学史的讲述就会成为各家思想的简单堆砌，而学生也只能听得云里雾里，无法搞清楚它们之间的联系和区别。尚洁老师以其严密的逻辑和恰到好处的表达完美解决了这个问题，把近代西方批判（分析）的历史哲学和思辩的历史哲学兴起的整个过程讲述得十分清楚。她的每一句话之间几乎都具有极高的关联性，同时恰到好处的留白更是能激发学生的思考。总而言之，这堂课使我的思想不断激荡，当真是令人大呼过瘾。

还有一点值得关注，武汉大学大二的学生仍然在进行通史学习和史学理论的学习，而且这应该是他们的必修课。进度的快慢事实上是课程容量、时长的反映，据此可以推断，他们用了更多的课时来进行基本史实和史学理论的学习。和他们相比，我们的进度要快很多，这些课程我们一部分已经在大一学完，另一部分也已经在大二上学期学完。两相比较，各有利弊。更多的课时可以保障老师有充足的时间进行详细的讲述，学生也就可以打下一个更为坚实的基础，并有充足的时间与精力进行深入思考。而课时少的好处则是可以省下更多的时间让学生进行自习或是进行科研立项的研究。以通史课为例，我们大一所修的通史课是 32 学时，老师无法在一学期的时间里详细全面地向我们讲述中国古代史和西方上古史、中古史，因此吸收起来略显困难。后来我充分利用了寒假的时间

留白12 0723.indd 66 2022/9/23 22:16:44



找网课自学，这一方面弥补了知识的缺陷和不足，另一方面也培养了我良好的自学习惯。

三、意外收获

在此次武大访学期间，除了三门必听的历史课，我还十分幸运地旁听了一门社会科学研究方法课。这门课程由政治与公共管理学院的黄菁老师讲授。十分凑巧的是，那节课刚好讲的是“历史比较研究”。虽然这节课的重点是社科专业的学生如何在他们的研究中使用历史比较研究的方法，但我们也可以反过来进行借鉴，即在历史研究中使用其他社会科学研究的方法。

在课堂上，老师分别讲述了适合历史比较的议题，历史比较研究的逻辑、步骤和相关的伦理问题。老师指出，历史比较研究更接近field research，或者说在实证主义和诠释主义的分野下，它更接近后者。这种观点使我有醍醐灌顶之感，一直以来，我都希望可以借助社会科学的方法进行历史研究。我的导师主要的研究方向是社会经

留白12 0723.indd 67 2022/9/23 22:16:44



济史，而我今年的科研训练项目则是要从历史人类学的视角研究北京的火神庙。在经济史的研究中，我了解到有学者通过建立数学模型进行定量研究，而历史人类学研究中的一个重要环节恰恰就是 field research。因此，在平时的学习中，我的确有对这二者的分野有模糊的感受。直到听了这节课，我才真正顿悟了，原来一直以来，我心中那个迷迷糊糊的研究方向就是做到二者的圆融无碍，毕竟史无定法嘛。

这节课不仅让我深刻地体会到理论学习的重要性，也让我体会到了跨学科学习和研究的重要性。武汉大学在跨学科学习方面确实具有无可比拟的优势，但“与其临渊羡鱼，不如退而结网”，我决定从下学期开始，多去旁听本校其他专业的课程。

四、感谢

最后，我由衷地感谢武汉大学能够在疫情期间给予我们这次访学的机会，我的确收获良多。同时也感谢学院为我们安排了这次可贵的访学，愿学院越来越好。

留白12 0723.indd 68 2022/9/23 22:16:45

夏暑正炎炎，燕都入锦城

——记四川大学访学

袁潇彤　2019级汉语言文学



一、初识伊来，钟灵毓秀

走出机场时扑面而来的热浪，是锦城给我的第一印象。不同于北京近几日的阴湿，成都晴空万里、艳阳高照，闷热的空气像是黏在皮肤上，带来一身热汗。成都的一切对我来说都是那样鲜活有趣，连街边的树都带着成都的印记，旅途的疲惫被成都辣与热的体验稀释。我在骑车迎风追赶落日余晖的路上，与川大有了第一次相遇。

夜探川大，既是出于迫切想见它的心情，也是为第二天的访学提前探路。川大望江校区之大，让我瞠目结舌。从东门进入校园，目之所及是长达 700 米的景观水道。教学楼伫立在水道边，静默无声。幽幽夜色里，水道边的长椅上坐着一些学生，悠然惬意。一路前行，灯光辉映。独栋图书馆与江安一

留白12 0723.indd 69　2022/9/23 22:16:45



教相对，占据着校园中央的绝佳地段，明远湖静静地守候在它的身后，江安河在远处守望着它。白石桥更是夜晚川大校园的绝佳景点，只是一眼，便夺人心魄。长桥的灯影里摇曳着我的欢喜。只是一晚，我便感受到了锦城的魅力。夜晚的川大尚且如此，日光下的川大校园该有多美？这使我愈发期待即将正式开始的一周访学时光。

清晨的空气中带着丝丝薄雾，云雾氤氲下，河湖间也增添了几分朦胧美。离上课时间尚早，我们一行人走在桥上，偶然窥得一人于湖边静静读书，风停了，云也静了，她在湖边汲取知识，却无意间成了我们眼中的风景。四川大学的学习氛围，孕育于静谧的环境里，孕育于活跃的课堂上，他们能够在校园一隅独自享受读书的乐趣，又能在教室内围绕问题积极讨论。

岷峨挺秀，锦水含章；巍巍学府，德渥群芳。望江的水波藏下了我对川大校园的第一眼心动。

二、鸾翔凤集，人文荟萃

是缘分，让我们在访学的第一节课有幸见识了吴玉章学院学子们的风采。汇报的同学以“当我们谈论母亲时，我们会想到什么”引入，提出“‘母亲’一词的隐喻”这个主题。课件简洁明了，重点突出。展示的过程中，她目视前方，举止从容，言辞铿锵。无论是对重点内容的讲解，还是就同学的问题表达看法、做出回应，都体现了她严密而清晰的逻辑，并且拓展内容十分丰富。我印象最深的是吴玉章学院的同学们的点评。他们非常活跃，点评犀利且精准独到，从不同角度指出展示内容的不足之处。学生的文学素养之高，让我对川大的教学方式和学术资源产生了强烈的好奇心，他们的教学与我们有什

留白12 0723.indd 70 2022/9/23 22:16:46

么不同呢？

在未来几天的学习过程中，我逐渐找到了这个问题的答案：川大借助高科技工具进行教学，不仅提高了学生的课堂参与度，也有力促进了学生之间的良性竞争。以参与度最高的一节中国古代文学课为例，老师采用鼓励学生发送弹幕的教学方法，充分调动了同学们的积极性。每个学生都在争取表达自己想法的机会，这样的课堂充满了活力，总结的内容也非常全面。非常巧的是，访学结束返校的第一周，我也参与到了我校采用弹幕形式的课堂里，大家的活跃度并不亚于川大课堂里的同学们。

以李怡教授的讲座作结，川大学习的三天转瞬而逝。短短的三天，四川大学的朝气蓬勃、海纳百川在我们的面前展现得淋漓尽致。这一场游学之途，我们没有止步于川大，而是踏入了新的学习征程。

与川大的这一次相遇，鲜活而明亮。离开之前，我重走了川大的每一幢教学楼，每一条鹅卵石小道、长桥和景观水道，逆着人流走出川大的校门。







三、芙蓉之城，历史悠久

博物馆往往是见证一个城市历史最好的去处。成都建城迄今已

留白12 0723.indd 71 2022/9/23 22:16:46



有 2300 多年，悠长绵远的历史和沧桑厚重的文化底蕴使得这座城市林立着多种多样、各具特色的博物馆。我们先后参观了三星堆博物馆、成都博物馆及文化公园。

如果想要了解中国蜀文化，三星堆博物馆一定是个绝佳的地方。1929 年的春天，三星堆遗址出土 400 多件玉器，这一重大发现揭开了川西平原早期蜀国的面纱，填补了中国考古历史上青铜文化的空白。在三星堆博物馆里，我感受到了古蜀文化的辉煌。无论是复杂的玉器、黄金面具还是陶器，这些文物都带着神秘的色彩，为我们揭开了古蜀文化的面纱。我看到很多令我印象深刻的文物：金面具残片、鸟型金饰片、青铜神树、纵目青铜面具宝贝……这里拥有中原最好的玉器及礼器、西亚最好的青铜工艺和埃及最精美的金器。一件件珍贵的文物向我们说明，早在三四千年前，三星堆就已经与中原文明和其他区域性文明进行着友好且广泛的交流。李白的《蜀道难》中一句“蚕丛及鱼凫，开国何茫然”将古蜀国的起源笼罩在迷雾之中，而 1200 多年后的今天，三星堆的发掘给世人提供了一些答案，让中华儿女看到了祖先荣耀的历史，也留给世人无尽的遐想。三星堆遗址不断发掘出土的文物，强有力地证明了我们脚下的土地历史悠久，源远流长。但围绕三星堆仍有许多许多未解之谜，我们见到的尚且只是中华历史的冰山一角，未来还有无数的传奇往事可望证实。

城市博物馆往往通过大量的文物和图文资料，展示一座城市的历史和城市建设发展的过程。成都博物馆占地面积高达 6 万多平方米，展馆内，2—4 层的成都历史

留白12 0723.indd 72 2022/9/23 22:16:46



文化陈列展详细地讲述了从先秦到近代的成都历史。5 层是“影舞万象·偶戏大千——中国皮影木偶展”，这些明清时期的皮影和木偶展，让成都博物馆有了自己的独特之处。我最感兴趣的展览板块是“锦城丝馆日纷纷——民俗生活篇”，这一展厅展出的旧照片和旧工具浓缩了时代的影像，记录了成都从远古时期到近现代的城市发展历史。透过民国时期的茶馆、戏馆、火锅店和集市，我仿佛看到了那个时期成都人来人往、热闹非凡的场景。源远流长的老物件，记录着一个古老族群共同的文化时光。

大量的文物展出绘制了一幅老成都的生活景象，也彰显了成都辉煌的文化成就。中华民族对美好生活的渴望、对生命自由的向往、对诗意审美的追求，早已存在于我们早期民族文化中，存在于这块大地的一草一木中，存在于历代先贤圣哲的一言一行中。这些有形的物质遗产和无形的精神遗产，让我们感到敬畏，让我们有所归依。

相逢必有别离时，当我踏上返程之路，才发现原来我对这座城市的留恋尤深。“锦城满目是烟花，处处红楼卖酒家。坐看浮云横玉垒，行观流水盪金沙”，成都的魅力在于纷繁祥和、欢乐至简，它赋予了我简单的快乐，也赋予了我享受学习和生活的心态。但是北京是我的归途，我将带着这份宝贵的经历，踏实走完自己的路。

留白12 0723.indd 73 2022/9/23 22:16:46



初夏的微壮游

张汉明　2019 级历史学

在初夏，在大二下学期的末尾，我来到武汉大学，旁听课程、体验生活，探险于珞珈山，流连于校史馆，陶醉于凌波门，做了一个珞珈学子的梦。也在武汉，按照自己的节奏与规划，背起行囊，壮游江城、阅读江城、体味江城。江汉路、中山大道上，博物馆、美术馆、纪念馆中，长江之上、东湖之滨，我留下足迹，留下照片，也留下回忆。

我把这次访学定义为一次微“壮游”（grand tour），那自由、浪漫的一周也好似我的“gap week”，提笔纪念，以示难忘。

一、珞珈学子的梦

本次访学，我们先后插班体验了尚洁副教授的西方

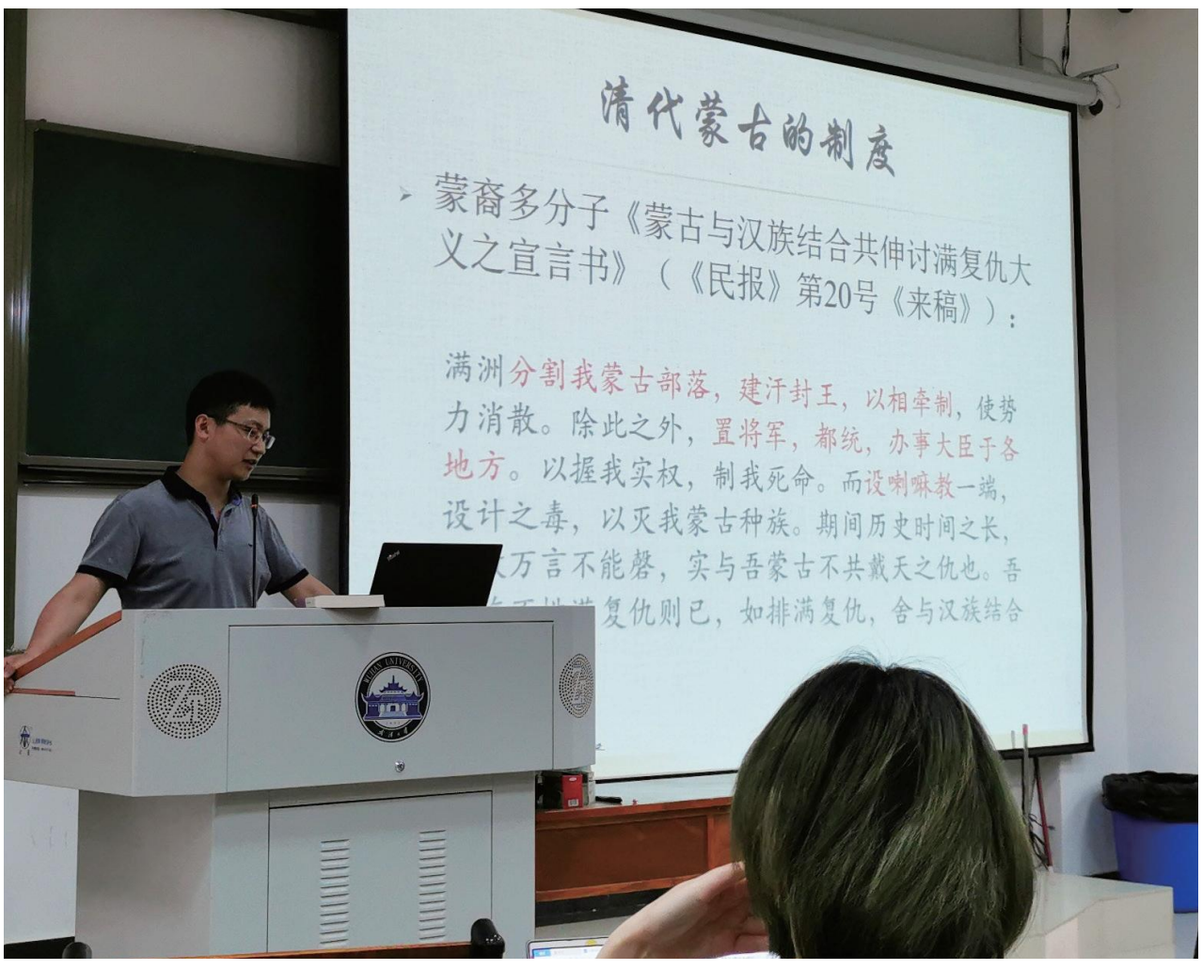
留白12 0723.indd 74　2022/9/23 22:16:47

史学史课程、杜华副教授的世界通史（二）课程以及胡鸿教授的中国民族史专题课程。

尚洁老师的课程主要探讨了斯宾格勒、汤因比至第一、第二代年鉴学派的这部分史学史内容，总体上我已在上学期江湄老师的史学概论课上学过。于是在听讲时，我打开史学概论课的笔记，相互对照并进行了大量补充。虽然尚洁老师讲解细腻、深入，多呈现原典，但语速较快，专业术语较多，在语言组织与逻辑上也稍稍欠佳。公允评之，至少对于我来说，似乎不如我校江湄老师慢条斯理、明白晓畅、幽默风趣、由浅入深、重难点清晰的史概课程效果好。

杜华老师的课程主要围绕法国大革命，谈到了如何理解法国大革命的恐怖和暴力、服饰与革命文化、服饰与性别革命、法国大革命的遗产、拿破仑时代的欧洲、法兰西帝国体系的形成、拿破仑帝国与法国大革命的传播、大陆封锁体系的失败与欧洲民族运动的兴起、拿破仑的覆灭等内容。虽然杜华老师讲解细致，演示文稿配图精美，但他声音很小（后排同学应该很难听清），语调起伏不大，课程较为沉闷。

在这两次课上，除去听讲，我也观察了武大的同学，还是有些失望的。有同学存在迟到现象，大量同学并没有认真听课，而是在做自己的事情，例如看其他专业书籍、做英语题、看其他文献，甚至用手机聊天、打游戏等等。我想这不该是顶尖大学学子应有的风貌。



留白12 0723.indd 75 2022/9/23 22:16:47



胡鸿老师是历史学界的知名学者，《能夏则大与渐慕华风：政治体视角下的华夏与华夏化》是他的代表作，最后能听到他的课是很幸运的。胡鸿老师颇有学者风度，三节课中也只有他与我们燕都学院的学生打了招呼，有所互动。在课前，他还邀请了一位武大的同学进行期中作业的分享，这名同学演讲的主题是“蒙古帝国的政治组织与草原中心观”，主要参考了巴菲尔德的《危险的边疆：游牧帝国与中国》，看得出来他读书的用功和对专业的由衷喜爱。胡鸿老师的这节课主要关注了蒙古民族的兴衰，重点探讨了元亡后蒙古民族的发展情况（这是通史课常常忽略的部分）。可以说，本课对于蒙古的草原中心观、成吉思汗的建国定制、北元、瓦剌、东蒙古（鞑靼）、元亡后蒙古经济与社会制度的变化、清代蒙古的制度等等内容的讲解，填补了我知识的空白。

访学期间，我院师生还与武大历院师生开展了专题座谈研讨会。武大历院副院长郑威教授首先介绍了武大的历史沿革与历院三个一级学科的本科教学基本情况和培养制度，团委书记周翠云老师介绍了武大历院的学风建设和学生科研创新能力培养的特色举措，学生党支部书记孙琳同学则分享了有关学科竞赛、实习实训等方面的内容。我院师生也进行了交流分享。

武大历院的高要求给我留下了深刻的印象，他们非常注重学生的写作能力，希望每位学生在四年内都能够写出一两篇“代表作”，他们鼓励学生参赛，注重问题意识、科研能力的培养。在武大历院学习，一定颇有压力。但这样的标准或培养模式却不一定完全适合我院或我校的学子。我院名著导读课的翟韬老师一直强调读书比写论文更重要，一篇真正的好论文往往要在博士阶段

留白12 0723.indd 76 2022/9/23 22:16:49

才能出现，这一点我非常赞同。在高中，也许是因为学校所限，我从未接触过论文的写作，也毫无科研经历，我阅读的强度、广度、深度都是从大学开始才呈“指数级”增长的。我想，对于燕都学院或首师大的大多数同学来说，读书与积淀才是我们现阶段最重要的事情，还未有积淀，就急功近利地出成果，恐怕成果也未必坚实、耐看。

此外，武大历院会在各个阶段根据学生的实际发展需要进行相应的关怀与指导，这给我的直观感受是，如果在武大认真学习，会很踏实。我院在很多方面对于学生的关注度不够，这一点值得我院学习。

除却上课与座谈，我对武大的校园也进行了细细的、忘我的探索、观察与“阅读”，包括第五教学楼、珞珈广场、万林艺术博物馆、九一二运动场乃至我最爱的武大早期建筑群（它们的瓦当、鸱吻、脊兽等等建筑构件我也多有“研究”）。因篇幅所限，单记一些格外有趣的吧。

一日课后，我和陈冲登上珞珈山。山路并不好走，蚊虫时来滋扰，道旁还有零星的垃圾与满溢却无人倾倒的垃圾桶。但山上被青苔涂抹的层层枝干却极美，线条鲜活、灵动，偶有缝隙处，可观东湖，探险其间，如临画展。山石上，老水塔的四壁上，有不少“前人”刻下或写下的酸甜苦乐，有游山所感，有梦，亦有憾，更有些句子令人忍俊不禁。虽然刻字、写字的行为有失斯文，但读之如闻故事，如识一人，有些青春懵懂也颇有同感，还是别有趣味的。下山后，我们又与珞珈山“十八栋”不期而遇，一批“教授中的教授”曾于不同时期在此居住。遗憾的是，这些别墅虽依旧宁静，但没能“修旧如旧”，大多失了古意。珞珈山，似乎还是“粗犷”了一些。不过那一天，我领略了珞珈的秘境。

我最想回到的，还是樱顶的老图书馆。从樱花大道，拾级上老斋舍，登顶，推开老图书馆仿画轴式的门把手，便是曾经的阅览大厅，现在已改为举办“珞珈讲坛”的礼堂。上螺旋楼梯，壁灯盘旋而升，如登城堡，说不出



留白12_0723.indd 77 2022/9/23 22:16:51

的神秘感在心中升起。顶层有门可出，环绕一周，凭栏临风，武大乃至武汉的一角，尽收眼底。登斯楼也，心旷神怡，宠辱偕忘。想当年，在这里读书的学子，还有这样一片天地，可以豁然开朗，真是幸福之至。在楼梯旁，我还发现了一个别致的滑轮装置，查阅资料后发现，那是图书馆曾经运送图书的工具。当年，有多少图书就在这螺旋楼梯的中空处升升降降……想来在这里读书，一定别有韵味吧。负一层、四层和五层均为校史展区，展示了武大的历史沿革、学术成就、杰出校友以及校园早期建筑的设计理念等内容。

我最喜欢的，还是负一层的展厅。“乾坤清旷，师儒道光，国学建武昌……学盛国斯强。”那里，武昌高师的老校歌绕梁回环，庄严澄澈；国立武汉大学的老校徽、毕业证书在展柜里熠熠发光。再读过，一行行王世杰、王星拱等老校长的语重心长。恍惚间，我去到另一个世界……直到闭馆，我才离开，至今难忘。那天，为了细细探访这些早期建筑，我特意穿上衬衫和马甲，以显庄重。

出凌波门，与武大的同学一同眺望，等待对岸的灯光。不一会儿，城市的五彩灯影，墨色的人影、桥影，便在湖水上交相书写了。回想一路走来，中西合璧、匠心独运的建筑，孔雀绿的瓦，处处遗存的斯文风度，在武大，我做了一个珞珈学子的梦。

二、江城的壮游

本次访学，老师为我们留出了一些可供自由支配的时间。因为期末的忙碌，在出发前我对此毫无规划，一开始也曾跟随“组织”。但我特殊的寻美志趣，文物、考古、博物馆学的专业爱好，与喜静、独立、好奇的性格，往往和“大部队”不太相容，于是接下来便开始自己做规划、做功课，独自出行。与中学时代被禁锢在大巴车里、昏昏欲睡的，到点（景点）下车，到点（规定的游玩时限）上车的社会实践完全不同，在一个陌生的大城市，没有父母，独自一人，背起行囊，行路携风的体验还是第一次。

在武汉，我也品尝了当地的特色美食，如武昌鱼、排骨藕汤、热干面、蔡林记小吃等等，但口腹之欲终究不是最重要的（况且真正的道地美味又确不好寻），到人文底蕴深厚的地方，到博物馆、美术馆去，细细阅读一座城市的优雅和沧桑，进行一次小小的壮游才是吾之所志。

还记得飞霞里坐轮渡过长江，一座江城的味道就扑面而来；在江汉路及中山大道历史文化街区，金色的灯光点亮摩天的古典建筑，游人如织，夜空里回荡着雄浑的汽笛声。按照地图，我寻找一处处历史遗迹：江汉关、



留白12 0723.indd 78 2022/9/23 22:16:51





留白12 0723.indd 79 2022/9/23 22:16:52



台湾银行、四明银行、汉口水塔、武汉国民政府旧址纪念馆、孙中山纪念铜像……那夜，微风拂面，树影斑驳，惊喜不断，也好似穿越在时空的回廊。还记得在湖北省博，我遇见考古书中的曾侯乙，和他生前的钟鼓馔玉与那名不见经传的曾国；在湖北美术馆，一观抗战时期的宣传海报与美术作品，感叹一个时代的风云激荡；在辛亥革命博物馆，瞻仰革命的见证；在武昌红楼，敬听中山先生的原声演讲；在首义公园寻幽观碑，追忆逝去的英灵。还记得，向晚信步东湖，更有观鱼、赏石之乐，夏雨飘来，便走进一家餐厅，去享受一碗豚骨拉面的温暖醇和……

在武大听讲是一种学习，在武大校园“研究”早期建筑是另一种学习，而这样的旅行同样也是一种学习。每一次美的遇见，都好像在灵魂之所里再郑重垒上一块精致的砖瓦。这，便是“行万里路”的意义。

这次访学，我把它定义为一次微“壮游”。真正的壮游，时间不会这样短暂，但这一程，确有壮游味道。感谢学院让我与武大结缘，与江城结缘。也许在未来，樱花烂漫之时，我还会回去，重游故地，也会在武汉寻找更多的惊喜。

留白12 0723.indd 80 2022/9/23 22:16:54



图片来源：“四川大学”公众号

问道岷山天府　求学真知千古

——四川大学访学报告

张修齐　2019 级汉语言文学

岷峨挺秀，锦水含章。巍巍学府，德渥群芳。我们一行 14 人，在老师们的带领下，赴四川大学进行了为期一周的游学交流。

一、初识川大：江水泱泱，鸣凤锵锵

从帝都到天府的距离，大概有 1795.4 公里——这是一个向南跨越了约 10 个纬度的求学之路，是一个承载了燕都老师的厚望和燕都学子的期盼的漫漫征程。

我们的访学目的地位于成都偏西南方位，是川大的江安校区。

旅途的疲惫，阻挡不了我们求学的冲动。首次与校园相遇，是在来成都后的第一个清晨。江安校区远离市中心的喧闹，正门的门匾上，“四川大学”四个镀金大字气势磅礴。校门前的人群穿梭流动，想必他们大多是川大的师生，暗流涌动的必是为学求知的热情。

校区于我而言，已是偌大。倘若不选择以车代步的方式，想绕完整个校区，没有一天的时间恐怕是搞不定的。

上课时分，阔大的校园不见人影。我沿着弯长半圆形的明远大道行走，穿过大片大片的亚热带西南卫矛树丛，越过泛着绿苔的水道，映入眼帘的是几栋整齐的文科楼。红檐青砖，分区安设，凸显出川大建筑的一贯风格。红的似锦绣，典雅沉稳中透出古色古香，颇具朝霞的气质。灰的如银饰，洗尽铅华后

留白12 0723.indd 81　2022/9/23 22:16:54



不失坚毅执着，寓意着百年老校坚守的文化追求。置身其中，自觉沉醉，又自觉渺小。下课铃声骤响，人群窸窣攒动，一辆辆自行车从身边疾驰而过，那是赶课的学生们正在奔赴下一个课堂。听川大的同学调侃道：如果早八的课堂不提前30分钟起床，宿舍楼前的单车就都被同学们抢走了。

中午的食堂，不难找到川菜风味的窗口。单人单桌的快餐式长桌圆凳、舒适的四人一桌的沙发椅、连成一排的长桌……排布在同一个食堂里。桌椅下可以找到充电的插座，午饭后也有在此学习或小憩的人群。

骄阳下的校园，闷热闷热的，就连草坪都热得发烫，唯有树的荫蔽能带来一抹清凉。脚下圆滚滚的卵石、远处粼粼的波光、对岸不高山的倒影、眼前芭蕉叶的清凉……构成一幅完美的校园风景画。寄于闲情逸致，我撑一把遮阳伞，沿着蜿蜒的湖水边际线，顺着蓝色橡胶小路漫步。转过石桥，低矮的山包上长有林木，山取名“不高山”，化用“山不在高，有仙则名”之典故，林子取名“北京校友林”，林子中的树木由校友认捐。林子中可见得百年古木，地上的枝干有多繁茂，地下的根系就有多庞大，里面蕴含的是隐而不漏的智慧，折射的是百年川大的厚重历史文化。

傍晚，校园的创业街一改严肃庄严的面貌，变得热闹喧嚣。创业街上有小吃摊、咖啡厅、水果店、二手书店，路旁还有临毕业的学生在举办义卖活动……摆渡电车停在路边，花一元钱即可到达校园里想去的任何站点。彼时，我倒是觉得，川大的校园不仅是学术文化圣地，更是一个融生活于一体的社会缩影。

深夜，夜色笼罩下的校园恢复了原有的静谧与安详。岸边的长椅

留白12 0723.indd 82 2022/9/23 22:16:54



图片来源：“四川大学”公众号



图片来源：“四川大学”公众号

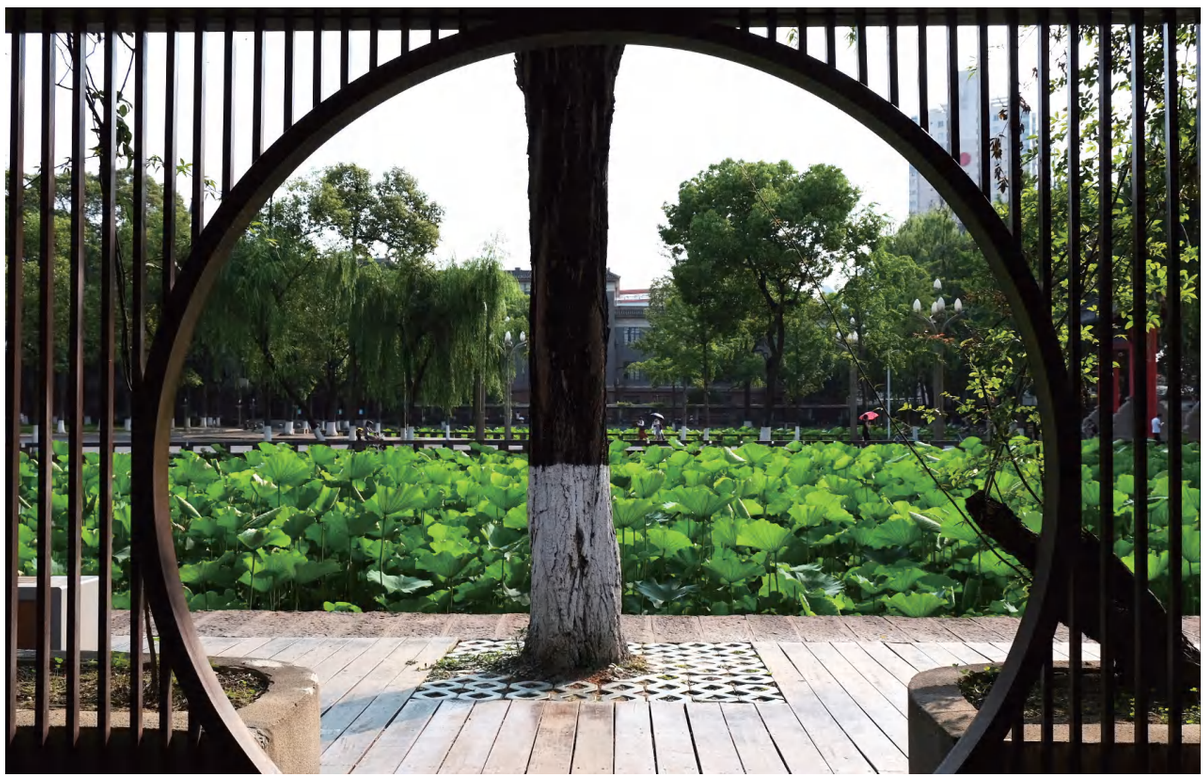
上不乏相互依偎的恋人，不宽的红色跑道上时有慢跑的人从身边经过。静谧的亮光从每一栋教学楼的窗户里投射出来，里面定是刻苦钻研的身影。

二、深耕川大：文教奋武，领袖群英

从远观到近临，我们造访了一个又一个目的地。在课堂上听课，在室内参观，在闲暇中交流，而后由所闻所见生出所思所感。

第一目的地——文学与新闻学院。出于好奇心，我把这一片楼的

留白12 0723.indd 83 2022/9/23 22:16:55





留白12 0723.indd 84 2022/9/23 22:16:56

每个分区都绕了个遍：每一间教室门外都设有公用雨伞，每一个卫生间内都置有公用卷纸，无不展现出校园基础设施建设的细密周到。文新学院的团委党委办公区走廊的展牌上，展示了丰富多彩的学生工作和富有特色的社团活动照片。谈及学术，最难忘的是文新学院李怡院长的欢迎仪式暨学术讲座《日本体验与郭沫若诗歌抒情方式的改变》，李教授以“海洋”“松”“梅”等诗歌主题为例，讲解了日本求学经历对郭沫若新诗的思维转变和视角转换的影响。而郭沫若是川大的校友，也是巴蜀一代的学者，由此也能看出，四川大学的郭沫若研究有着得天独厚的学术资源和地利优势。

第二目的地——吴玉章学院。身为燕都学子，与我院办学相似的吴玉章学院是必打卡之地。学院实行书院制管理，并设有驻院导师，导师的空闲值班时间表在门口易拉宝的二维码上随时更新，同学们可以自主与导师预约面谈时间。在与吴院学子的攀谈中，我了解到吴院与历院相联动，实行了历史学拔尖计划、强基计划，以助益于培养创新拔尖人才。

第三目的地——图书馆。图书馆外观设计独特，远观如一本展开的书，外墙晶蓝色的玻璃折射出五彩的霞。里面格外宽敞，每层楼都有学生志愿者在前台负责引导。共享空间里设有沐心小屋，于特定时间为读者带来轻柔舒缓的钢琴曲。文科区里特别设置了巴蜀文库，专门供巴蜀研究使用。

第四目的地——教学楼。旋转式的楼梯一级一级通向顶端最高处、楼道的靠窗处，楼梯的拐角处，凡是可利用的空间都安放了公共桌椅，供同学们学习使用。教室里线上录课设备将线下授课内容在线上同步转播，实现了线上线下一体化。网络互动教室实现了师生之间的课堂互动和角色转化。

我们集体听了古代文学、美学、戏剧鉴赏、中国文化等课程。结合专业兴趣，我自主旁听了本科生的比较文学、外国文学课，和研究生的比较语言、文艺学、明清文学课程，感触颇深。

其一，不同学科方向的讲解方式大体与我校相同。例如外国文学课都是讲解作家作品，古代文学课都是读后翻译并讲解，这大概是学科特点的共性和校际间交流学习使然。不同的是，川大部分课程使用的教材是学校中文系自主编写的。

其二，教学设置充分体现川大的学术特点。以比较文学为例，川大的比较文学研究在学界非常厉害，名师也较多。基于优越的师资条件，这门课的授课方式采用讲座的形式，由七位教授轮流讲授，其中有外教 Aaron Lee Moore 的讲授。这种方式兼顾了不同老师的研究特点，同时也避免了其中某一位老师时间不够的弊端。

其三，同学们的课堂互动性和参与度很高。例如，在丁淑梅老师的古代文学课上，同学们用手机上的智慧树平台进行发言互动，发言内容随即用投影分享在大屏幕上。此外，该课程还设置了同学们的 spoc 混合研讨，各小组轮流进行，组内设置主讲人、点评人，根据不同小组的特点自主选择视频制作、编剧表演等互动交流形式，每次研讨在课上历时两小时，这样算下来学生自主研讨的时间占据全部课时的 1/3。

其四，同学们的课后讨论积极性和钻研度很高。本科生的课间老师从不拖堂，完全依着铃声上下课，课间十分钟不乏激烈的讨论交流的同学，他们对上节课小组同学的展示提出自己的观点和建议。类似于这种本科生们对学术观点的批评讨论，在首都师大的课间却是鲜见的。

其五，学习以学生为主导。例如，明清文学的硕士生课程，每次都会由学生逐个做汇报，汇报选题

留白12 0723.indd 85 2022/9/23 22:16:56



或者是论文的进展和研究成果。再如，文艺学的博士生课程，听课的博士生中已有部分开始任教，几乎每次课都会有学生来进行整堂课的讲解。老师的角色从讲授者变成了点评者，用既有的经验和研究成果为学生提供指导。

在楼道转弯处，偶遇一位古代文学方向的博士学长前来攀谈。学长问询了我们的这次访学活动，我也向他了解了他在川大的深造情况。此乃不胜荣幸之事！

三、行走天府：巴山蜀水，钟灵毓秀

独木舟曾言：“生是见识，不是活着。”我想，见识就是换一个地点实践，品读不一样的风土人情，寻找不一样的地域文化。

在陈老师的带领下，我们先后游历了三星堆博物馆、成都博物馆、文化公园。

三星堆博物馆呈现了巴蜀一代的文明。三星堆遗址的发现，有力地证明了三四千年前古蜀国的存在和中华文明起源的多元性。其内存三期考古学文化，即：以成都平原龙山时代至夏代遗址群为代表的一期文化，亦作“宝墩文化”；以商代三星堆规模宏大的古城和高度发达的青铜文明为代表的二期文化；以商末至西周早期三星堆废弃古城为代表的三期文化，亦作“成都十二桥文化”。青铜神树、青铜人面像、人鸟合体铜像……活灵活现的文物讲述了千年历史，使我们不由得去猜想一个个千古谜团：两坑是祭祀坑吗？里面的神树又有何意蕴？三星堆的神祺文化蕴含了怎样的原始宗教体系？三星堆文化渊源在何又与中原文化又有怎样的文化关系？为什么又会突然消亡了呢？一连串的问题引发考古学界的种种猜想，也成了学者们探讨的话题。

成都博物馆更为庞大，将成都的历史由古及今一一呈现。在博物馆中，我们追忆着一件件文物表征的历史，瞻仰着四川保路运动中一位位川籍或是旅川的杰出英烈，体验着皮影、茶馆等四川特有的民俗文化，不由得对这座城市的厚重历史和文化渊源肃然起敬。

文化公园里有十二桥烈士墓，是为纪念成都解放前夕被国民党特务秘密杀害的 36 位烈士，如今成了党史学习的重要参观圣地。

读万卷书，须行万里路，感谢学院老师和同学们在“行万里路”中给予了我无微不至的关心和温暖有爱的陪伴。短短的六天时间，我们走进天府、结缘川大。在挥手作别时才悄然发现，自己已然爱上了这里。

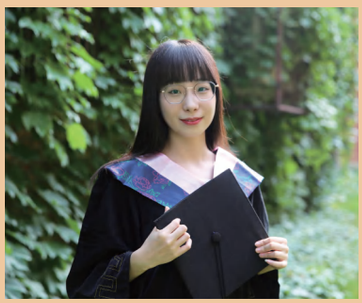
待少年归来时，熟悉的旧景未翻新，但内心存下的游学经历必将引领我们开始改变。

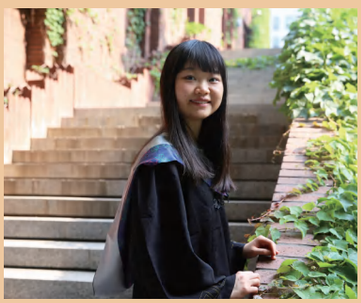
留白12 0723.indd 86 2022/9/23 22:16:56



留白12 0723.indd 87 2022/9/23 22:16:56



『燕语』论坛实录

时光匆匆，又是一年升学季；力学不倦，莘莘学子折桂枝。集思广益，留白工作室特开辟『燕语』论坛版块，将众多优秀学长学姐的升学、成长经验与大家分享。无论是保研、考研还是出国的大方向，亦或是跨专业、跨学校等小路径，都包含在这一行行文字中。我们将论坛内容整理如下，如果你对于未来方向踌躇犹豫过，对于学习日常焦躁烦恼过，千万不要错过这一个获得答案的好机会！

留白12 0723.indd 88 2022/9/23 22:17:02

版块一

聚焦 · 仰之弥高，钻之弥坚

发帖：在深入学习的过程中，你们对自己专业的看法有改变吗？

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

刚入学时，我对统计的理解是“偏应用的数学”，但随着学习的深入，发现数学与统计存在本质的不同。统计以很多数学理论知识为基础，但并不是数学，如果从源头上来分析这两个学科，那么数学始于演绎，统计则始于归纳。

演绎是从一般到特殊，比如三段论推理：存在一个大前提对应一个结论，此时若有个小前提满足大前提，那么结论成立。归纳是从个别到一般，考察个别事物，推出事物的普遍规律。

《大不列颠百科全书》从定义、应用及发展等方面对统计学的概念进行了阐述，也与现阶段我对统计的看法十分吻合：“统计学是收集、分析、呈现和解释数据的科学。政府对人口普查数据的需求以及关于各种经济活动的信息对统计领域提供了很多早期的推动。目前在许多应用领域对转换大量数据为有用信息的需求刺激了统计的理论和实践发展。”

刘洋（2017级汉语言文学）：

我的专业是汉语言文学，其中专业课的学习内容和我想象的差距不大，不过研究性论文的写作确实会比较难。研究性论文的写作要求我们学着在阅读中发现问题，并且尝试以论文的形式来解答它。当然，在这个过程中，一定会遇到很多单靠自己的知识储备不能解决的问题，这时候一定要积极地与导师沟通，向老师们寻求帮助。科研项目和毕业设计的论文尤其需要尽早准备，不要拖沓。

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

我的专业是汉语言文学，和我想的还是挺不一样的。之前我一直以为文学是一门很感性的学科，等真正学起来才发现之前的认识是很片面的，比如说汉语言文学还包括逻辑性很强的音韵学、文字学等分支，研究文学作品时需要文学理论的支撑等等，这些都是我学习这个专业之后才了解到的。

留白12 0723.indd 89 2022/9/23 22:17:02

刘禹卿（2017级生物科学）：

生物专业比我想象中更难，更有挑战性：需要记忆的知识点很多，还需要学习化学、物理等相关的学科，并且到了大二还会增加实验室的相关知识和任务。但这能够让我更好地研究自己感兴趣的课题，进一步增加了我对生科专业的兴趣。

张岭峭（2017级历史学）：

高中阶段历史的学习偏向于死记硬背，我高考正赶上改革，历史学科题型已经更加侧重分析史料，但仍然以记忆为主。大学阶段的历史学习更多的是培养寻找史料、分析史料等能力，对我们的知识储备和学科认知都提出了更高的要求。

发帖：学长学姐们在学习中会遇到负面情绪吗？这种情况要怎么解决呢？

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

我有过压力大、焦虑等情绪。焦虑往往来源于“想得太多但行动不足”，所以我的解决办法就是“针对问题解决问题，少说多做”。

大一大二时的压力主要来源于专业课学习，以及学业与工作、各项活动之间的平衡。对于前者我的方法比较笨，就是抠课本抠概念，多重复多练习，多与老师、同学沟通交流，开阔思路。后者的话则是根据事情的轻重缓急合理规划时间，利用好细碎化时间，尽量做到今日事今日毕，不拖沓。我超级享受核对记事本上需做的事情，按时完成后打钩的过程。大三大四的压力主要来源于学业发展，我的解决办法是先根据前期学业基础、后期发展规划及自身性格特点等综合因素明确自己的目标，然后将目标实现的过程细化，一步步去完成，每个小目标完成后所积累的成就感有利于最终目标的实现。

刘　洋（2017级汉语言文学）：

考研的时候压力比较大，我一般会把周六空出来休息，不去想太多学习方面的事情。定期的休整确实可以帮助我们恢复体力、调节身心状态。休息一天之后再投入到学习中去，就会感到神清气爽。备考的最后阶段，时间很紧张，压力特别大。我一般会选择和其他正在备考的同学聊一聊，或者向老师倾诉一下。聊完以后，心情多少就会好一些。

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

情绪上的波动肯定每个人都有。我在大三备考雅思

留白12 0723.indd 90 2022/9/23 22:17:02



的时候，有一段时间成绩总是达不到目标分，压力还蛮大的。但还是要摆正心态，就把它当成一件必须要经历的事情，付出全部的努力就好了。

刘禹卿（2017级生物科学）：

在大二期间，生物专业课非常多，还增加了生物化学、大学物理等较难的学科，而且我有很多活动想要参加，所以那段时间压力很大。后来我觉得这样的状态不行，就选择性地退出了几个活动，只留下了最想参加的，通过制订计划协调科研、学习、工作的时间，达到了一个相对平衡的效果。同时也要学会定期减压排压，渐渐地就能调节好状态。

王晓（2017级生物科学）：

我很容易因为暂时的表现不佳，比如做题一直错或申请留学遭到婉拒，而对某项任务由兴趣盎然变得回避、气馁。很遗憾，实际上这几年我并没能完全处理好情绪，爱哭，而且经常怀疑自己是否不适合做学问。负面情绪最严重的时候是大一。因为上半学期期中时外出参加比赛以及自己复习不到位，高数期中考试成绩直接威胁了一学年的绩点，并且因为缺课而很难跟上大家。后来花了一年的时间终于能跟上来，因为心底还是喜欢投入学习之后掌握新知识的感觉，也几乎只有这时候才会从根本上平静一些。对我来说，减少焦虑的方法，大概就是享受学知识的过程吧。

对于压力，明确来源很重要，学习疲惫、成绩攀比、考试焦虑、拖延症等都可能造成压力。我非常遗憾自己在几年里多数时间其实都没有很好地调节压力，能分享的只是“意识到压力来源之后再决定是带着它奋斗，还是及时放空”。与自己和解很重要。

留白12 0723.indd 91 2022/9/23 22:17:02

发帖：各位大佬，求问在本科期间如何获得有含金量的荣誉？

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

对于国家奖学金，我本人的经历可以分享一下。学业上，三年位列专业第一，取得4.25的学分绩点，打下扎实的专业基础，参与多项科研工作和学科竞赛，独立完成国家级科研训练项目，参加数学竞赛、数学建模竞赛等专业竞赛，学以致用。工作上，我任职校社联事务部副部长、院团委副书记、院学生会干事及理科班班长，尽己所能服务同学。生活中，我积极参加校内外社会实践及志愿服务活动，发挥专业特长，利用统计方法，对高考改革现状、共享单车等社会热点问题进行数据分析处理，知行合一服务社会。总的来讲就是，多尝试多参与，凡事尽力而为，不给自己留遗憾。

刘禹卿（2017级生物科学）：

我最大的加分项是学科竞赛的国家一等奖（以科研立项为基础报名的生物学竞赛）。学弟学妹们可以多参加一些大型竞赛，会对以后的保研有所帮助。

对于“青春榜样”，除了坚持学习之外，还需要在精力允许的情况下积极参加各种活动，无论是文体还是学科竞赛。不要抱着评荣誉的心态来参加，就单纯是为了丰富自己的大学生活、增长见识、提高能力。只有做好准备才能在机会来了的时候把握住。我平常就是喜欢参加一些体育活动、志愿活动，我觉得对我的大学生活有很大的意义。

留白12 0723.indd 92 2022/9/23 22:17:02

版块二

抉择·攀藤揽葛，足履实地

发帖：面临出国、读研、工作等选择，你们是如何确定自己大学毕业之后的发展方向的呢？

回复：

王晓（2017级生物科学）：

我很喜欢自己的专业，希望未来的职业也可以与生命科学相关，而这个领域普遍需要比较高的学历门槛，所以只能放弃本科毕业就工作的打算。

做出出国留学的选择源于一些师长“自然科学研究在西方国家比较发达，不如选择出国深造”的建议，同时家庭也很支持，自己的英语还不错，也有些期待在不一样的环境里学习，综合种种因素考虑，我选择了出国修读硕博。

张岭峭（2017级历史学）：

其实我也是摸着石头过河。我没有选择工作，是因为在学院组织专业实习的时候，感受到立即工作并不是我喜欢的，与之相比，往学术方面发展更有意思。最终决定出国是因为我觉得英国的博物馆学和考古学更有利于自己的发展，所以我选择了这条道路。

亓亚楠（2017级统计学）：

选择的过程其实贯穿大学四年，需要综合考虑自身学业情况、性格特点、未来职业规划、家庭经济情况等诸多因素。以我自身为例，在刚入大学时我就有读研的打算，并且基于对自身“极度恋家”性格特点的清醒认识，选择在国内读研。大一结束，根据自己的绩点情况，初步有了保研的打算，并在大二大三从专业课成绩、英语成绩、科研竞赛等方面进行针对性努力。大三寒假，根据自己前期的积累预估能拿到校内保研资格，进而全力备战保研。

可以说这是一个“树立目标→为之努力→根据实际情况优化目标→继续努力……直至实现目标”的发展过程。

刘禹卿（2017级生物科学）：

我是从一开始就很坚定地选择读研，因为觉得自己

留白12 0723.indd 93 2022/9/23 22:17:03

还需要进一步的学习来提高自己，所以暂时不考虑工作。其实每个人根据自身的条件做出选择就好，也可以找朋友、老师和家人聊一聊，一起商量一个目标。

刘洋（2017级汉语言文学）：

在大二的时候，其实导师就有提醒我做这方面的规划，但我到了大三九月份才明确目标。之所以没选择出国，一方面是因为前期准备过程比较复杂，费用相对较高；另一方面是因为我不太适应国外的环境。我一直有继续深造的想法，加上身边也有不少同学准备考研，所以最终决定走考研这条路。

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

我确定出国的想法是在大二，当时去哈佛访学就被那里的学术氛围所吸引，后来也陆陆续续去了一些别的国家，每次都有新颖的感受，这坚定了我留学的想法。在我看来，留学并不仅仅是为了发展学业，更是给自己创造一个认识世界的机会，体验不同的生活方式，了解不同的思想观念。

发帖：关于保研，您有什么想要和学弟学妹分享的吗?

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

我觉得自己成功保研的关键是：尽可能充足的前期准备——成绩、科研竞赛（前三年的积累）和专业课复习（笔试、面试前的复习巩固）。在我看来成绩不是决定性因素，而是一块敲门砖，决定自己能否拿到校内保研资格，能否取得外校笔试、面试资格。因为能够进入复试的同学的成绩基本都在前5%，所以面试时老师会更关注科研、竞赛等经历，用以考查科研潜力，并通过现场提问来考查专业基础、思维及临场发挥等综合能力。对我而言，专业课成绩（概率论98分、数理统计100分）和专业方向学科竞赛为我提供了极大帮助。前者让面试老师了解到我的专业基础，后者丰富了我的简历。

关于面试也有一些想要分享的。专业课面试的问题范围侧重概率论和数理统计，也有可能涉及数分和高代。提问方式因老师而异：有的老师问得很广但较基础，有的老师会就着一个知识点刨根问底，有的老师喜欢对比着问，还有的老师提问可能会具体到相关概念的特例。所以在专业课复习时就可以有针对性地准备。英语面试内容以日常对话为主，可以拿雅思口语作为练习材料，也可不用刻意准备。有些学校的考查方式为中英文献互译，因此可提前背诵一些数学或者统计相关的专有名词。

刘禹卿（2017级生物科学）：

提供几个面试建议：大方自信是最重要的，在其他所有条件都无法改变的情况下，面对考官的表现就成了加分项。可以对着镜子练习微笑。英语口语也需要好好准备，除了专业课问题，也可能会被随机问到其他问题。我在面试的时候就被问了个人简历中有关志愿的问题。

赵京楚（2017级生物科学）：

总结有以下四点：第一，提高绩点和排名，这是拿面试资格和保研名额的硬性条件；第二是提升英语能力，最基本的就是通过四六级，六级成绩越高越好，如果实在没有拿到符合自己预期的成绩的话，可以考个托

留白12 0723.indd 94 2022/9/23 22:17:03

福或者雅思成绩来替换；第三，争取竞赛奖项，比如小挑、大创、全国大学生生命科学竞赛等，在你对每个奖项都有充足的精力投入的前提下，参加竞赛越多越好；第四，丰富自己的科研经历，一项自己的校科研立项其实已经足够了，科研产出是次要的，重要的是你从项目中得到的收获，切忌一知半解。

2020 年因为疫情比较特殊，整体保研时间相比往年有所后调，所以我仅基于 2020 年前的生物学科总结的经验来谈一些具体保研事宜。保研流程持续半年（大三下 3—6 月），其间有几个重要的时间节点：夏令营通知、夏令营面试、预推免面试、九推面试，三次面试难度逐渐增大，成功几率逐渐降低。

我建议大家在 1—2 月份先去自己目标院校官网上查找一下往年发通知的时间，以及需要上交哪些材料，提前准备并梳理自己做过的科研项目，这个时候就还能有充分的时间去做一些内容上的丰富、细化以及查漏补缺工作。这样等通知下来（4 月左右）之后就可以仔细润色自己的文书，搜集并准备申请材料。

这段时间非常关键，你要想明白几个问题：是否决心要走科研这条路？有没有找到感兴趣的研究方向？是否愿意直博（直博、硕博连读、学硕、专硕的区别要清楚）？是否想要转专业？把这些问题想清楚了就可以定一个目标院校区间了，建议设定“冲”“保”“稳”三档，需要考虑的因素有兴趣方向及其排名、地理位置、学校名气，但其实最最重要的还是导师的选择。有些学校是定导，这种就需要提前了解清楚，而轮转就友好很多。考虑清楚之后准备材料（包含但不限于个人陈述、个人简历、专家推荐信、证件的复印件及竞赛、科研成果的证明），搜集夏令营信息的时候建议详细地统计好所需材料及截止日期等重要事宜，准备期间同学间可以多交流相关的面试问题。另外，建议大家多逛保研论坛、目标学校官网和公众号等，里面有很多你想知道的问题的答案。

关于是否联系导师，我个人觉得需要结合自己的情况，联系导师不能扭转乾坤，但可以起到如虎添翼的效果。打个比方，如果你要达到 90 分才能去到你想去的学校，提前联系导师可以让你从 90 分到 95 分，但是不能让你从 80 分到 90 分。但如果学弟学妹们对自己的目标院校和专业方向有清晰的规划和了解，并且需要一个平台的话，建议越早联系导师越好。

那么如何选导师？可以上心仪高校的官网看感兴趣方向的老师，看你对他的研究感不感兴趣，然后看导师的履历、年龄和实验室规模等信息。需要对各种信息进行综合考量，比如年轻的老师倾向于手把手带学生，不太能给学生发挥的空间；而大团队呢，厉害的老师很忙，通常是小老板来带，也有可能课题全靠自己，好的方面是资源、经费绝对充足。和老师发邮件直接联系就好，官网上会有邮箱，很早就确定目标的同学可以在大二下的暑假或大三上的寒假联系心仪老师去实习。

发帖：关于考研，您有什么想分享的吗？

回复：

刘洋（2017 级汉语言文学）：

决定考研大概是在大三的 10 月份。院校选择方面，我首先考虑的是地区，北京是我的第一选择。其次根据专业选择学校，专业的选择其实是一个很关键的问题，我就经历了从文学到语言学的转变。因为文学方向的考研，复习起来会发现知识的时空跨度都很大，考虑到复习时间有限，我转而选择了把握相对较大的音韵学方向。音韵学这门学科相对冷门，难度较大，所以全

留白12 0723.indd 95 2022/9/23 22:17:03

国开设相关课程的学校屈指可数，北京地区有北大、人大、中央民大、首师大、北二外这些学校可供选择。在对学校实力、专业排名、师资力量、考研难度、复习时间以及自身专业素养等多方面进行综合衡量之后，我认为考本校比较稳妥，“上岸”几率会大一些。但是 3 月份的时候，老师建议我可以尝试考一下人大的国学院。因为国学院不考大综合，不考文学（主要是因为不考现当代），专业课更偏向于古代和语言学，是我比较擅长的。虽然不是十分有把握，但是在老师的不断鼓励和认可之后，我最后决定转向人大的国学院。

专业课备考方面。因为我们学校的汉语言文学的学科实力比较强，古代文学和语言学方向的课程开设也比较全，例如音韵学、文献学、文字学、训诂学的课程都有，所以我们学校的本科生考文字学方向还是比较有优势的。音韵学这类很难自学的科目，可以多听几遍老师的课。我当时音韵学听了两遍，所以复习的时候花在这门课上的时间不多，主要的时间都花在复习古代汉语、文献学和语言学概论上。

专业课复习要先去了解你想报考的学校，例如他们的本科生用的是哪一本教材，需要以这个为复习依据，而不是用本科上课时用的教材。如果刚好报考院校的参考书和本科使用的教材是同一本，那么对于基础比较扎实的同学来说还是很有优势的。汉语言文字学对知识的准确度要求较高，需要准确记忆的内容较多，这大概是与文学方向有所不同的地方。

专业课要掌握到什么程度呢？就是书里的知识要全部都会，尽可能多复习几遍，有一个考研成绩 400 多分的学长每本书都复习了 6—7 遍。不过这也是因人而异的，我只复习了 2 遍，因为我的目标是务必扎实、准确，虽然耗费时间较长，复习进度较慢，但是最终的结果是把知识记住了，也算是殊途同归吧。大家还是要根据自己的学习方法和习惯来安排复习进度。如果基本将参考书目涉及的知识都掌握了，过初试问题应该不大。

公共课方面。英语的话，背单词非常重要，最好可以把考研单词多背几遍。我当时时间比较紧张，就选用了王江涛的《十天搞定考研词汇》，那里面收录了考研的核心词汇，内容相对较少。我也报了新东方的网课，从 3 月份开始就循序渐进地接触英语和政治的复习内容，分专题进行练习。关于英语真题，我没有做完十年真题（但是阅读部分是全部做完并且总结过的），究其原因，大概是每做一套题都要进行十分细致的复盘，时间不够（备考时间真的很宝贵）。我做每篇阅读都会花费三到四个小时，第一步整理文章中的生词和长难句；第二步分析每道题的题目类型，归纳每类题的解题方法；最后，分析全文的行文线索，梳理段落间的行文逻辑，这已是很高的要求了，需要在完全读懂的前提下才能厘清思路。然后总结一些十分有用的经验，比如：“细节服从中心主旨”“正确选项间有紧密联系”“反复出现的是重点，重点是考点”“阅读的本质是逻辑关系”等。这种做法的好处是能够吃透一套题，可能做一套题就可以基本掌握几类题的答题思路。但是相应地，速度会比较慢。这是比较适合我的一种做题方法，对我比较有效，大家还是需要根据自己的做题习惯来安排刷题计划。

政治方面我特别推荐徐涛老师。跟着徐涛老师学习，政治复习可以达到事半功倍的效果。前期主要攻克选择题，打好基础，后期背大题。我当时大题背得很好，但是前期没有认真复习选择题，所以选择题还是失分比较严重。建议大家政治一定要重视选择题，答好选择题性价比很高。徐涛老师的公众号也推荐大家关注，每天读徐涛老师的推文，是一天最轻松最快乐的事了，在无比痛苦的考研过程中，徐涛老师是引路人，也是开心果，更是教会我们人生该如何选择、如何面对的导师。我在复习过程中比较容易陷入自我怀疑和否定的消极状态，但是徐涛老师就像有魔力一样，让我在无数次想要放弃

留白12 0723.indd 96 2022/9/23 22:17:03

的时候又重新燃起希望。考研这条路，只有经历过才知道有多么不容易，而徐涛老师是真的可以感同身受，理解我们，在每一个岔路口告诉我们接下来该怎么走，真的能够切实解决问题，把学生从深渊中拉出来。

相比专业课，我分给公共课的精力比较少。因为专业课分值较大，在时间有限的情况下，我选择了“重心在专业课，公共课过院校线”的策略。不过这个时间分配也需要根据你报考的院校与专业来决定，可以通过分析以往各科的分数线来合理分配自己的时间。

复试大家尤其要注意考场纪律，违反纪律的事情不要做。不同的院校有不同的复试风格，人大复试的特点就是专业性很强，主要是通过抽签的形式提问专业知识。复试毕竟是一个再次选拔的过程，所以要比初试难很多，很可能会跳出课本的范围，涉及研究生阶段的知识。另外，专业方向的英语词汇也需要掌握一些。

考研给我了很多收获。知识上，准备考研的过程让我对专业知识的掌握更加扎实了。准备考研之前，我虽然也认真学习过一些感兴趣的专业课，但有的知识不经常复习就容易忘记。考研就是一个查漏补缺的过程，这对于之后研究生阶段的深入学习有百利而无一害。

至于心态方面，我在考研之前不太能够沉下心来准备一件事情，但是经过考研，我形成了比较规律的长期学习的习惯，作息时间也变得比较健康。起初，我在完不成自己制订的学习计划时，心态波动会比较大。还是要慢慢学会根据实际情况，调整适合自己的学习计划，不能操之过急。在得知其他同学复习进度比你快的时候，尤其要稳住自己的心态，不要心慌，因为对知识的掌握程度并不完全是由速度和重复遍数来决定的，只有适合自己的学习节奏才是最好的。

很多时候，我站在北一图书馆的楼道里，看着窗外的风景，不禁会想，考研带给我的早就已经不是单纯的知识上的提升，而是向内的探索和成长。相信每一个考研人都会有这样的感受。这不到一年的时间里，我的收获甚至超过了前三年的总和。当你遇到一件事情，觉得自己真的坚持不下去、走不出来的时候，正是加速成长的最佳时机。虽然过程很苦很累，但是撑过去了，心境就有了很大的提升。

发帖：关于出国，你们有什么建议呢?

回复：

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

我的建议是，首先要提高GPA，毕竟这对申请任何国家的学校都比较重要；其次就是尽早学语言，最好在大三下学期之前考出一个可以用的分数；科研经历和实习经历大多是作为一个加分项或者参考，建议多做一些和自己意向专业相关的实习，这样不仅能丰富简历，也可以作为文书的素材。另外，能自己申请的学校最好自己申请，如果想找中介的话可以提前咨询但不建议太早签约。

不同地域学校的标准也有些许差异，像英国、新加坡、澳大利亚，基本上都是先看本科学校背景和GPA，而且会有一些很明显的门槛，比如爱丁堡大学会优先录取均分90的学生。如果语言成绩最后实在考不到，还可以申请语言班。但申请美国学校，综合考量之下他们更青睐实习经验或者科研经历比较丰富的学生，一般均分会卡到80，并且大多在申请学校的阶段就要提交合格的语言成绩，好在美国的学校一般不卡小分。

留白12 0723.indd 97 2022/9/23 22:17:03

王晓（2017级生物科学）：

如果默认去英语国家，语言上首先能做的是利用好燕都开的各种英语课，即使简单也要认真对待每项任务，包括做题、写作、视听说的口语会话。如果可以的话，在新生讨论或其他需要自主收集信息的时候有意识地在英文资料中搜集信息，这样持续不断地刺激能够保持或者提升自己对英语的敏感度。各类交流项目需要语言考试，并且成绩语言考试成绩有有效期，建议大家在大一大二时不妨做一下真题，再根据自己的水平和时间安排备考。除语言之外，丰富自己想申请的专业的相关履历，例如科研立项以及有关的竞赛等也很重要，建议把握机会不要退缩。

有能力的同学建议尽可能参加学期中或假期的海外学习项目，因为在国外学习真的需要一定时间去适应。除了关注燕都的境外访学以外，还可以关注首师大国际交流的公众号获取信息。我大三下学期在爱丁堡大学交流学习的经历给自己带来了巨大的收获。

申请的前一段时间，“套磁”可能是必不可少的。根据我套磁得到的有限的回馈，套磁信里对导师研究内容的理解与自己的想法很重要，在这方面投入越多的思考，套磁信得到回馈的概率越高。不过由于疫情，套磁阶段很多实验室都没有开放，所以成功率也低得多。

张岭峭（2017级历史学）：

首先是确定目标方面，这个过程比较复杂。我真正明确出国的目标是在大三下，而契机是大一下考古学导论授课老师对于杜伦大学的肯定。经过课下查找，我发现它所有专业都在英国排名前十，考古学是世界前五，确实是我心目中的理想大学，同时我也去查了一些与英国留学相关的资料。之后也有一些问题让我对英国留学的计划感到犹豫：一是大二寒假我参加的一个大概为期两周的英国访学活动让我有些气馁——我不适应那里的伙食；二是英国硕士是一年制，博士如果延毕就不确定归期了，如果在那里生活感觉压力会很大。重新决定去英国留学其实是大三，我在这段时期参加了一些博物馆展览相关的活动，也阅读了一些相关书籍，发现在这一领域确实是英国考古学、博物馆学学者做得更好，因此坚定了出国的想法。

关于国外学校选择，首先可以参考 QS、U.S.News 之类的排名，比较直观，国内也是比较认可的。同时还得根据你的打算来选择；比如读博士以后是否从事学术研究，又比如专业度和学校知名度的权衡。如果确定从事研究最好咨询相关方向的老师，我当时询问了考古系的老师，他们认为杜伦大学是最好的选择；如果你的打算是只读硕士回国工作的话，就要侧重相关排名，比如我之前考虑过的莱斯特大学，它的博物馆学可以说是欧洲第一，但是它的大学排名是 200—300 名，在国内的知名度和认可度不高，除非我在莱斯特大学读到博士同时回国去高校做博物馆学相关的研究，否则是不具备什么优势的。考虑到国内做这方面研究的学校比较少，因此我申请了专业水平较高同时排名认可度也更具备优势的杜伦大学。如果二者不能兼顾，就需要你考量哪一方面更加重要了。

文科大三下、大四上这段时间没有太多的课程，因此有足够的时间去准备材料。推荐信我 5 月份就已经做好了，同时英国的学校比美国少一个写作样本，需要准备的就是推荐信、简历和个人陈述。我大概 8 月份改好了自己的简历，而个人陈述则是根据学校开放申请的时间而定的，一般各个学校申请开放时间是不同的。另外不同学校对于推荐信的时效性也有不同规定，分别有半年、一年和一年半的，可以注意一下目标学校官网的具体要求，如果你打算只专注一个选项、改一篇文章的话可以标注一下目标学校的时间，总的来说在这个阶段是能够处理好三者的关系的。

留白12 0723.indd 98 2022/9/23 22:17:03

发帖：疫情反复的大环境会给你们出国带来什么影响吗?

回复：

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

我一直都有出国留学的想法，当时打算如果国外疫情非常严重的话可以先gap一年，顺便在这段时间内提升一下经历，比如做一点实习之类的。因为美国那边比较注重实践经验，多一些经历可能会有更好的机会。不过从数据来看，疫情好像没有对2021年的留学形势造成特别大的影响，哪怕是2020年英国疫情最严重的时候，像爱丁堡大学、伦敦国王大学这些比较好的学校也还是很火爆。

王晓（2017级生物科学）：

因为每个国家疫情好转情况不同，而近两届大部分留学生从全球疫情开始之前就已经决定出国，这就造成一些地区申请压力增大，比如英国。我在爱丁堡大学有小半学期是在中国远程上课，学习体验和坐在课堂里肯定有一定差别。而目前硕士生也恢复了一部分面对面教学，所以留学依然会获得一定的独特的经历。

张岭崤（2017级历史学）：

目前就我了解到的杜伦大学的教学方式来看，那里所有的讲座会录制视频放到学校的官网上，可以自行观看。读硕更加强调自我学习的能力，杜伦大学安排的课程和讲座的频率都比较低，且更多是以研讨会等形式展开，因此疫情期间虽然线下教学存在困难，但线上自学还是有用的。

留白12 0723.indd 99 2022/9/23 22:17:03

版块三

寄语·忆昔抚今，云程发轫

发帖：你觉得燕都带给了你什么？

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

我通过录取通知书中的材料介绍第一次了解燕都，并被它的培养模式所吸引，再加上这是一个转专业的机会，所以在收到录取通知书的当天就报名了。

我对燕都学院的第一印象是亲切、踏实。还记得入选短信的第一句话："你好，燕都人！只道相见恨晚！"入选后接着涉及更换培养方案、课表等烦琐事项，老师们都极其耐心、细心地为我们安排妥当，有事咨询学长学姐也都得到了热情、详细的解答。

四年来，"亲切、踏实"的第一印象更加强烈，而且能够感受到燕都是一个温暖且充满凝聚力的大家庭：辅导员老师们清楚地了解每一位同学的学习生活情况，并总能提供及时的帮助；虽然我们是小院系，但大家发挥自身特长，互帮互助，团结一心取得了五四合唱比赛第一名；疫情居家期间，老师们多次往返于本部、北一，克服诸多困难帮我们取材料寄材料，尽最大努力为我们提供良好的居家学习环境。真的很荣幸能够加入燕都这个大家庭，感谢每一位老师、同学在成长路上给予我的陪伴、帮助与支持。

刘洋（2017级汉语言文学）：

良乡校区的"新起点，新征程"一直在我的脑海里挥之不去，总能想起。即将毕业，仿佛又要再一次踏上"新的起点"。我在高中的时候就十分坚定地想要读汉语言文学专业，来首师大也是因为我们学校的汉语言文学专业很好。当时首师大没有在我们地区分配汉语言专业的招生名额，我于是打算大二的时候转专业。所以在入校后，关注到进入燕都学院可以通过选拔直接转到汉语言文学专业的消息，我就来面试了。

学院的老师对每一位同学都特别关注，很关心我们学习和生活的各个方面，帮我们解决了很多问题，提供了很多资源。同学们也比较勤奋，在大一同宿舍原专业的同学打游戏度日的时候，常常能在图书馆和自习室看到燕都的同学们，学院整体的学习氛围很好。四年来，我更是被周围同学积极向上、全面发展、能力超强的表现震撼到，也深深认识到了自己的不足，有幸与如此优秀的同学们一同学习生活，是本科期间很美好的回忆。

燕都还有我特别喜欢的专业课。首先，李红老师的

留白12 0723.indd 100 2022/9/23 22:17:03

古代汉语和音韵学课程非常好，干货满满，让我在专业知识上构建起基础的框架。踪训国老师在文献学和楚辞课上会将重要的知识点讲解得很详细，梳理出比较清晰的时间线索。还有就是雍老师的《论语》和《庄子》课，启发了我们阅读古书的方法。另外，张桃洲老师和张志忠老师的现当代文学课也很好，老师们的学问非常扎实。在论文的阅读和写作方面，翟韬老师的课给我的帮助非常大，让我逐渐明白如何拆解与构建一篇论文的逻辑脉络。

卢宇诺（2017级汉语言文学）：

我记得，刚入学的时候也是很迷茫的，因为对未来没有方向，时常会感到焦虑。现在想想如果那时候多和学院老师、学长学姐沟通可能会好一点。当时选择首师大，是因为未来想在北京发展，首师大可以说是一所性价比比较高的学校。选择汉语言文学专业可能没有考虑太多，只是因为首师大的汉语言文学专业比较好，加之自己对文学也感兴趣，就选择了这个专业。

当时是被燕都“荣誉学院”的称号所吸引，而且国内外访学的机会比较多，感觉进入燕都会有更好的发展。四年来这种印象其实改变不大，进入燕都给我带来了很多机会，也让我结识了很多优秀的人，学院老师和学长学姐的经验也给了我很多启发和帮助。燕都带给我的影响可能是一生的，它接住了刚从试卷堆爬出来的我。如果不是大一大二学年绩点 3.4 的硬性要求和同学之间激烈的竞争，我还不知道自己在刻苦的高三过后会堕落成什么样。现在临近毕业，很感激燕都学院对我的培育，也很庆幸自己当初的选择。

刘禹卿（2017级生物科学）：

当时在高考填志愿的时候就对首都师大的名气有所耳闻，它在河北的声誉很好，恰好我的高考分也合适，就选择了首都师大。而生物科学是我十分喜欢的一门学科，可能受高中生物老师的影响较深，对生物这门学科充满了兴趣，觉得可以进一步了解生命的奥秘是一件非常有趣且有意义的事情。

在我看来，燕都学院是一处人才聚集的地方。在入学前我就了解到了燕都学院的学生都很有远见，而且从燕都学院毕业的学姐学长都十分优秀，更加增强了我来燕都学院的意愿。在后来与燕都学院的相处过程中，我发现学院里的每一位老师都十分可爱，他们努力地为我们的未来着想，在方方面面替我们考虑，真的是一个非常有爱的学院。燕都学院的资源十分丰富，即使一个专业只有几个学生，学院也会专门聘请专业的老师为我们上课、开讲座，这也是与其他学院不同的地方。

王晓（2017级生物科学）：

我甚至还记得入学前体检那天的雨、燕都面试的问题和良乡面试教室里的阳光。经常庆幸自己完成了不少历练，也有些很遗憾的方面。

选择首师大一方面是考虑了自己的实力，另一方面是因为首师大坐落在自己小学母校旁边，自己熟知并喜欢周边的环境。而生物科学专业是我报考首师大的第一个志愿，因为中学时喜欢看纪录片和科普读物，向往生物科学，高中时还自学参加生物竞赛，假期参加相关的学习项目等等，对这个专业有一定的情怀。

报考燕都是出于自己的高追求，一方面想挑战学习更深的数学物理等学科，因为知道生命科学与其他学科的交叉是一种趋势，另一方面也看重燕都为准备出国留学提供的体验机会，例如境外访学等等。

由于大一时基本在修相差不多的通识课，燕都给我留下的第一印象只是稍微有点特殊，但由于自己的绩点危机，我虽然看上去从容不迫，但内心总觉得比所有人能力都低一等，所以会感到隔阂。随着后几年功课负担

留白12 0723.indd 101 2022/9/23 22:17:03

逐渐加重、科研等活动开始增加，可以愈发清晰地意识到我们走着更辛苦的道路，但也因此有种很振奋的荣耀感。此外，同学之间互相欣赏，老师同学也不会因为某项短板而对自己区别对待，这样友善的环境可能是本科生活中得到感动最多的地方了。

张岭峭（2017级历史学）：

当时填报志愿时，我想学历史相关的专业，而首师大的历史学在北京很出名，所以选择了首师大。同时，周围环境也让我对首师大有一个很好的印象——家里有两位首师大毕业的亲戚，同时在中学时接触的很多老师也是首师大毕业的。

我的高考分数不是很高，由于想进历史学院就把历院所有专业都填报了，最后被考古学录取，但我当时比较想学历史学，所以实际上是报着转专业的心态进的燕都。

刚开始接触燕都时听学长学姐们提到压力会比较大，功课相较其他学院要多，大一时宿舍室友都睡了，燕都的同学还在抄《论语》、抄《诗经》。此外，我印象中的燕都一直都非常重视对外交流：我们大一时有去其他学校访学的活动，感觉燕都和国内其他学校以及国外高校的交往比较多；我们从大二开始上燕都提供的新航道的一些外语培训班；同时罗老师也经常推荐一些国际交流的活动。

发帖：学姐学长们有想对学弟学妹们说的吗？

回复：

亓亚楠（2017级统计学）：

那就再从保研的角度说一下吧（貌似也说过多次，希望学弟学妹们不要嫌弃我唠叨。保研是一条鲜有捷径的漫长旅途，前期脚踏实地学好专业课、尽己所能多参加科研竞赛是最好的通关秘籍；后期更像是一场信息战，目标院校官网、权威保研公众号、老师同学的信息分享都是制胜法宝。天助自助者，祝学弟学妹们的刻苦努力加持满满好运气，收获理想 offer！

刘洋（2017级汉语言文学）：

希望学弟学妹们在本科阶段，把自己的主要精力花在学业上，要尽可能早地确定自己的方向，并为之付出努力。锻炼身体十分重要！学生工作方面可以适当参与一些，可以提升自己的组织沟通能力与解决实际问题的能力。恋爱方面建议大家一定要慎重，不要在这件事上浪费自己太多时间。最后，祝愿大家都能走上自己想走的道路，在自己所热爱的世界里闪闪发光！

刘禹卿（2017级生物科学）：

在学习方面，一定不要懒惰，要定期复习预习；到了大二，面对各种各样的活动，一定要学会适度选择，从自己精力出发，去选择真的有兴趣参加，并且不耽误学习的活动。

王晓（2017级生物科学）：

学习上的忠告，除了避免突击复习以外，我觉得在自己复习完的前提下和同学互相问答、交流也是发现问题、巩固知识，甚至缓解焦虑的好办法，在准备考试的时候尤其有效。大家如果有这样的习惯就请保持下去。

在其他方面，我觉得即便大家都很繁忙，也要多尝试新事物，这可能是压力下与自己和解的好方法。在人生中，本科也是机会很多且试错成本较低的一段宝贵的时间，极有可能会遇到心中的宝藏书籍、同学、未来想深造的领域、职业等会让自己感到活着的价值的“火花”——《心灵奇旅》里的“spark”。落到实处，就

留白12 0723.indd 102 2022/9/23 22:17:03

是在一些社团、竞赛、科研训练等机会面前，如果动心，就尽量不要以学业繁忙为借口去回避，真的发现精力不足时也完全可以取舍调整；而且，生活中多一些这样的“火花”反而可能更有动力做好主业。衷心祝愿大家度过充实无憾的大学生活。

张岭峭（2017级历史学）：

我目前语言班已经上到第八周了，最大的感觉是英国大学非常讲究行文上的逻辑，因此我觉得一些通识课，比如“逻辑学导论”是比较重要的，尤其是在锻炼语言这一方面。和中国的大学不一样，国外更重视多学科的交叉，比如历史学，国外不会像国内这样单纯分析文献，他们会结合现在比较热门的考古学、人类学以及大数据进行学习和研究，所以学一些其他学科特别是数学是非常有用的。相比较于历史学院和文学院的培养方案，燕都会有很多通识课给大家提供学习其他学科的机会，当时感觉同学们对于通识课不太重视，但国外其实比较认可通识教育的培养方式。

对于历史学而言，重要的首先是阅读，比如自己研究的某一国家、某一时段的研究资料和最新的发展情况。如果是国外的历史的话，最好能够掌握相关的语言，这是非常有帮助的。

要祝福学弟学妹的话，就祝大家都能学想学的专业吧。

赵京楚（2017级生物科学）：

早定目标，认真上课，全力应试，抓住机会。不要害怕犯错，但是一定要避免犯同样的错误。祝大家在燕都的四年大学生活收获丰富，能成为更好的自己！



留白12 0723.indd 103 2022/9/23 22:17:03



征稿启事

《留白》杂志是首都师范大学燕都学院院刊，首刊发行于 2014 年 12 月，旨在为广大师生服务，营造良好的学院文化氛围。现面向全校师生征稿。

征稿内容及要求：

A 版（学术专刊）

学术文章，内容主题不限。所投稿论文需经学术导师等专业教师指导、确认。

B 版（生活专刊）

【逍遥游• Joyride】我们将向着光明旅行。游记类作品，3000 字左右为宜。

【色•界• Colorscope】爱的光线醒来，照亮零度以上的风景。摄影作品，内容积极向上，可配简单的文字。

【青梅煮酒• Comments】一盘青梅，一樽煮酒，话尽英雄。评论，包括书评、影评、漫评等，1500—3000 字为宜。

【诗和远方• Writings】生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。散文、诗、随笔等，1500—3000 字为宜。

【赌书泼茶• Live】赌书消得泼茶香，非道寻常。虚构类作品，小说、剧本等，短篇 3000—10000 字为宜，长篇可连载。

投稿须知：

1. 作品内容完整，主题鲜明。投稿请提前进行稿件校对。
2. 鼓励原创，非原创作品均需注明原作者。已发表作品需注明发表时间及发表刊物。
3. 燕都学院学生原创学术文章需导师签字之后方可投稿，投稿时请附导师签字确认表。
4. 投稿时请注明“留白投稿”，并注明所投稿栏目名称、专业、学号、个人姓名等信息。

投稿邮箱：ydliubai@163.com

首都师范大学燕都学院留白工作室

留白12 0723.indd 104 2022/9/23 22:17:03