

# 踏遍山河 这是复旦学子的寒假实践作业



刚刚过去的寒假中，有一群复旦人奔赴祖国大地，开启实践之旅。东北的冰天雪地、宁夏的高原苍茫、城市的社区基层……他们用以实践检验真理，用青春笃行写青年担当。

## “以青春之名，赴山海之约”

2026年1月，宁夏西吉寒意正浓，但推开王民中学的门，热气与孩子们的眼眸一同扑面而来。他们重返这片黄土高原，回望二十七载支教接力，更在城镇化分流、师资结构变迁的现实中，探寻乡村教育的高质量发展之路。

行至将台中学与平峰中学，他们在红色沃土上关注读书与立志。面对孩子们关于学业负担与成长焦虑的困扰。

调研归途，他们将生源压力、身心困境与资源缺口如实梳理，积极建言献策。西吉的孩子不缺梦想，缺的是持续的理解与精准的引导。“以青春之名，赴山海之约”不仅是一句口号，更是一场长情的约定。

## “最生动的课堂在田野一线”

来自龙狮协会的26名学子，赴八朝古都开封，以龙狮为媒开展文化实践，续写沪豫非遗交流新篇。

团队先后走进开封三所中学，分享高校社团建设经验，阐释宋韵龙狮文化内涵，与师生共话非遗在校园中传承路径。此外，他们还在校园展演《如梦令》等宋韵龙狮节目，联动当地多所中小学学生观摩体验、参与编排，实现“大中小”跨学段文化接力。

团队在清明上河园举行开放式展演。这场没有高台和围栏的演出，让祥龙醒狮成为可以直接互动、触摸、产生情感连接的活态文化。

作为校际交流与文旅融合的创新实践，活动既搭建了文化传播桥梁，也探索出中华优秀传统文化跨地域交流、破圈生长的

新路径。

## “用脚步丈量东北振兴”

法学院“寻访‘冰天雪地’中‘金山银山’”社会实践团队以“文旅高质量发展”为切入点，赴东北三省开展实地调研。在沈阳彩电塔夜市，团队采用直播记录调研。在延吉，团队与延边朝鲜族传统料理协会会长金顺玉座谈，看到传统文化“活起来”的无限可能。在哈尔滨，体会冰雪城市的人文温度。团队充分发挥法学专业优势，部分建议正与调研地对接落地。

## “触摸乡村振兴的温度”

带着“山地乡村的发展该如何走出属于自己的路”的问题，马克思主义学院的12名学子奔赴共建基地山西省高平市，扎进山野乡村，驻村调研。他们踏遍乡路，沾满身泥土，汇聚成9万余字的团队调研手记。出发前，他们想找到乡村振兴的“标准答案”，调研归来才明白，从来没有放之四海而皆准的模板，唯有扎根乡土、因地制宜，才能让乡村焕发生机。

## “党建聚力 科普惠民”

在福象新江湾城老年福利院的活动室内，生命科学学院2024级研究生表型组第一党支部的志愿者们，手捧中药材，为老人们讲解着其中的健康智慧。这是支部策划的“从中医表型到科学证据——用现代视角解读传统健康智慧”主题敬老活动。26名志愿者尝试回答：如何让解码生命的研究成果，惠及每一个普通人。

## “以语为轮，传薪外展”

外国语言文学学院“言育中国”青年志愿者服务队扎根广西南宁市宾阳县大桥镇大程村，开展“支教+非遗+国家统一+民族团结+国际传播”的实践活动。

来源：校团委

## 这堂志愿科普课把知识编成小故事

冬日的晨光总来得慢些，斜斜地擦过徐汇区康新党群中心的寒托班教室窗，落在课桌上，摊开的科普读物沾了点阳光的暖，三十几个小脑袋齐刷刷仰着，目光黏在前方的投影幕布上。

幕布上脑机接口的科普视频正播到精彩处，神经信号的跳动、精密仪器的运作，让教室里安静得只剩轻轻的呼吸声，直到一个小男孩猛得拍了下桌子，声音脆生生地回荡在教室：“老师，这个跟我玩的VR眼镜好像啊。”话音刚落，教室里瞬间像炸开了锅，小手一只只高高举起来，叽叽喳喳的讨论声裹着孩子气的好奇，在教室里此起彼伏。

讲台上，脑科学研究院2025级硕士生韩佳玉笑着摆摆手，喧闹立刻收了声，三十几双眼睛又齐刷刷聚过来，亮晶晶的，里面藏着期待，快要溢出来。

这个冬天，在徐汇团区委的支持下，脑科学研究院“头脑风暴”师生科普实践志愿队联合脑院2025级研究生党支部、2025级硕士生团支部，深入徐家汇、天平、枫林、华泾镇等13个街道，覆盖20个办班点，为近千名小学生配送了一份特别的寒假礼物——《我们的大脑：认识·成长·护脑》系列科普课程。

“我们的大脑分三个部分，大脑、小脑和脑干，谁能说说，小脑是干嘛的呀？”韩佳玉拿着彩色的大脑模型，蹲在孩子们的中间，胳膊轻轻抵着课桌，目光扫过孩子们仰着的小脸，语气里带着温柔的试探。

“我知道！小脑管平衡！摔不倒全靠它。”第一排的小女孩干脆站了起来，站得笔直，声音脆生生的，带着藏不住的骄傲。

“脑干是管呼吸心跳的，是生命开关。”旁边的小男孩补充。

这样的回答，让韩佳玉悄悄松了口气。最初设计课程时，志愿团队的伙伴们可没少犯愁——担心这些脑科学的“硬知识”，对小学阶段的孩子来说太晦涩、太难懂。

于是他们把大脑结构、记忆规律、情绪调节这三个核心，拆成了一个一个孩子们能听懂的小知识点，搭配着视频、游戏和实验，一点点融进这40分钟的课堂里。孩子们轮流上台，小手摸着模型上凹凸的纹路，歪着脑袋认真分辨脑区，志愿者在旁边用“大脑皮层是我们的智慧小管家，思考学习全靠它”“脑干是我们的生命发动机，一刻都不能停”这样的话，把专业概念揉碎了讲。

孩子们最爱的还是实验环节。志愿者给每个孩子发一张印着螺旋图案的卡片，让大家盯着看三十秒，再迅速换成空白卡片。下一秒，教室里的惊呼声差点掀翻屋顶：“动了！卡片在转。”

有的孩子伸手去摸卡片，小眉头皱成一团，一脸不敢相信，手指在纸上反复划着；有的孩子凑到同桌身边，脑袋挨着头，叽叽喳喳地讨论“为什么会这样”。笑声、惊呼声此起彼伏。

“这就是我们大脑的小魔法，是视觉感知给我们的小错觉哦。”讲师指着投影上的原理图解释。孩子们听得格外认真，时不时冒出问题：“那我们看到的彩虹，也是大脑骗我们的吗？”“老师，我以后能不能让大脑不产生错觉？”印证了孩子们心里已然悄悄种下一颗“敢提问、爱思考”的科学小种子。

上完课后，不少孩子都成了家里的“科学小老师”，跟爸爸妈妈分享学到的小技巧：“妈妈，背书要隔十分钟看一遍，这样才不会忘”“爸爸，累了就要休息，不能让大脑工

作太久”“小测前别慌，跟自己说我可以，大脑就不会紧张啦”。

还有的孩子学会了调节测试前的焦虑，面对背不出课文的困境时，不再一味犯愁，而是尝试学着自己安抚小情绪。这些藏在生活里的小改变，正是这堂脑科学课送给孩子们最珍贵的礼物。

为了备好这几节课，早在1月，“头脑风暴”志愿队就“全员练兵”，项目负责人李熠伟、袁世豪带领团队反复打磨课件，指导老师范家乐逐一把关，平衡好课程的专业性与趣味性。

为了设计出适合孩子的科普课程，实践队在备课期间一遍遍翻看科研笔记，把深奥的脑科学知识编成一个个小故事；为了找到合适的科普视频，他们在网上筛选了上百个片段，一个个看、一个个剪，只留下最有趣、最易懂的内容；为了让互动游戏贴合课程，讲师们反复试玩，调整规则，确保孩子们能在玩的过程中学到知识。

这次课程是面向中小学生的第一次科普实践。这群研究生党员、团员，平日里在实验室里，面对精密仪器、复杂数据，冷静又严谨，而筹备这堂科普课，他们却把所有的细致与温柔都给了孩子们，倾注进教学的每一个细节。

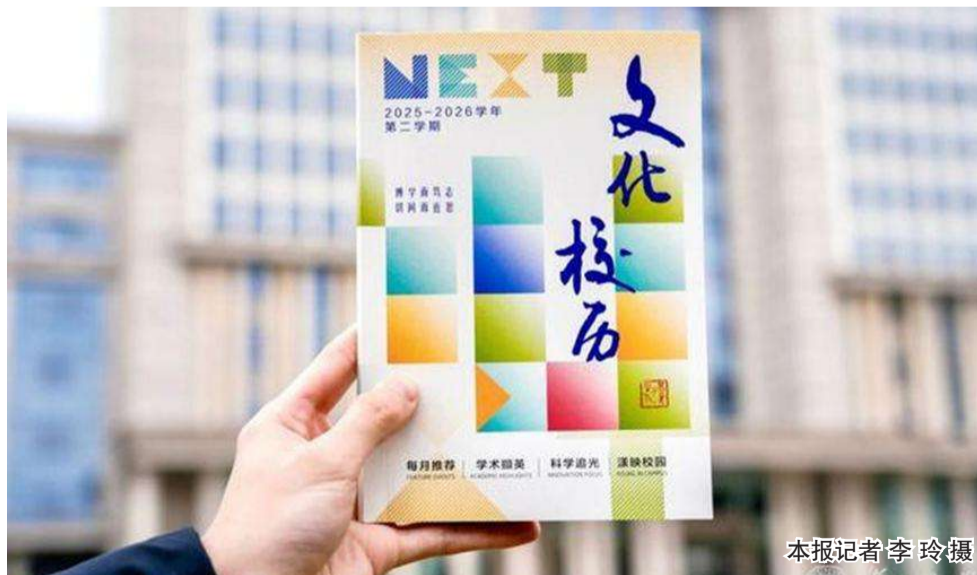
寒托班的课堂只是“科研反哺社会”的一个起点，“头脑风暴”志愿队的足迹已跨越山海，从徐汇街道延伸至福建平潭、云南芒市、海南海口，成功建立包括附属徐汇实验学校、徐汇团区委、福建平潭及云南芒市在内的四个师生科普实践基地。

截至目前，团队已经打磨出20余节原创微课，开展了近百课时的线下教学，让2000多名中小学生对近距离触摸到脑科学的趣味。

通讯员 张毓悦 姜明辰

## 图片新闻

### 新一辑文化校历发布



本报记者 李玲 摄